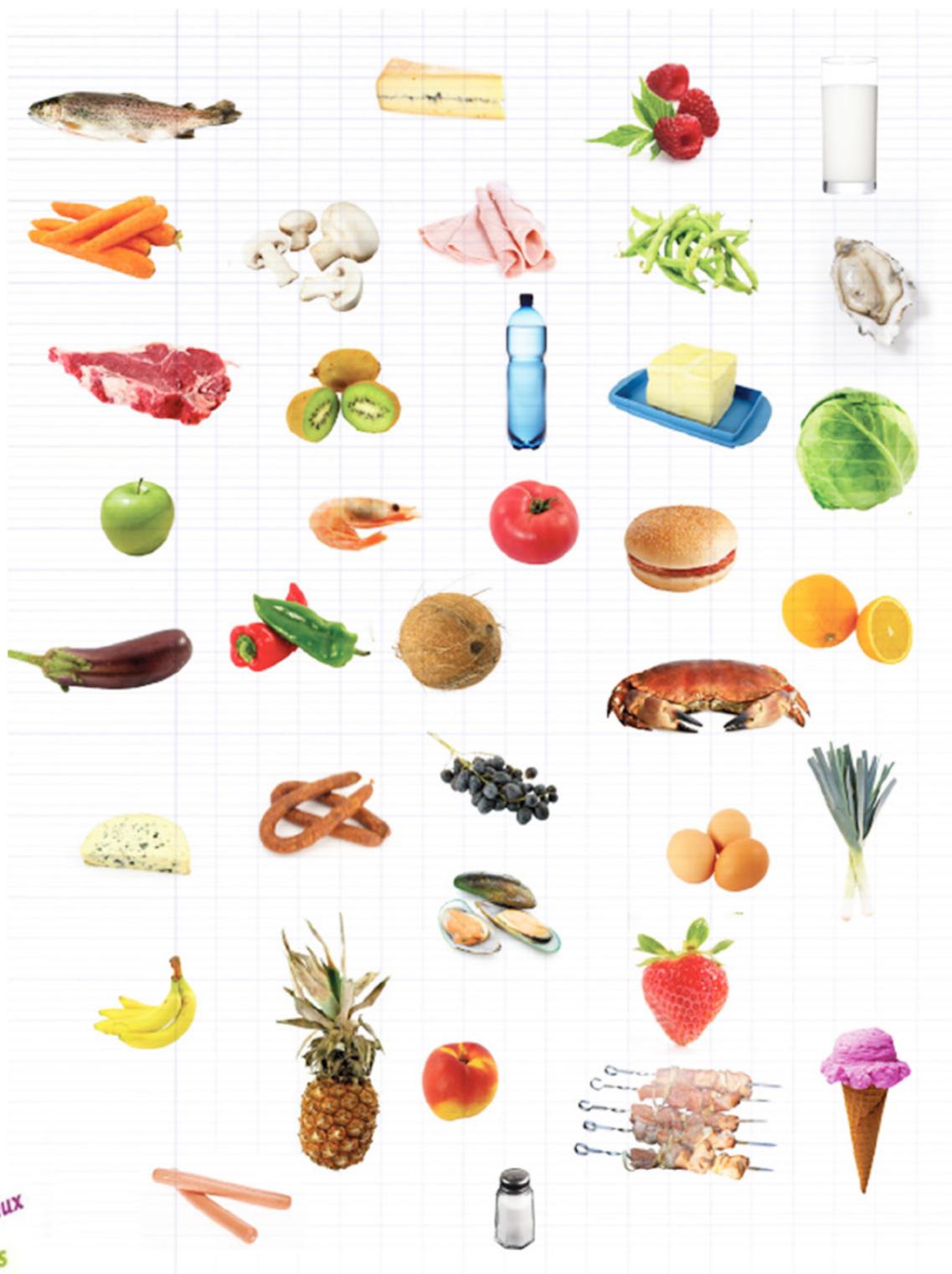


# MANGE MIEUX, BOUGE PLUS



CONNAÎTRE L'ORIGINE DES ALIMENTS ET APPRENDRE À LES CLASSER.



## CONNAÎTRE L'ORIGINE DES ALIMENTS ET APPRENDRE À LES CLASSER

**Entre nous** - Cette activité a pour objectif de montrer aux élèves la diversité des aliments disponibles, de les faire réfléchir à leur provenance et de les encourager à varier leur alimentation. On évoquera ces aliments dans les langues vivantes de Nouvelle-Calédonie connues par les élèves.



### Entrée dans l'activité santé

Occuper l'espace de la salle en se déplaçant librement.

Se rapprocher le plus possible les uns des autres puis s'éparpiller au maximum dans la salle. A ce moment-là arrêter les déplacements.

Rester debout. Fermer les yeux, les bras sont le long du corps. Relâcher les mains en les secouant doucement. Bouger doucement la tête en la tournant à droite puis à gauche (3 fois).

Se mettre sur une jambe, puis sur l'autre.

Se pencher en avant comme pour faire l'avion en étirant bien les bras de chaque côté. Tout en étant sur une jambe, bouger un bras, puis l'autre, puis les deux ensemble : de bas en haut sur les côtés, en tournant comme une hélice.

Recommencer l'exercice les yeux fermés... mais c'est plus difficile.



### Connaissance des aliments

Projeter l'activité. Identifier les différents aliments en les désignant par leur nom (en français, en langue locale).

- Préciser ceux qu'on a déjà vus « en vrai » et ceux qu'on a déjà goûtés.
- Émettre des propositions de classements des différents produits (laisser libres les élèves, « ça vit dans la mer, il y a des fruits et des légumes, il y a des aliments rouges, des aliments frais ou conditionnés (surgelés, conserves, séchés, salés, fermentés), crus ou cuits. etc. » toutes les réponses sont recevables).

### Goûts alimentaires

- Échanger sur les préférences alimentaires en essayant de mettre en mots les ressentis, goûts et dégoûts des élèves.
- Introduire la notion de fréquence : on en mange souvent, rarement, tous les jours, les jours de fête, l'été, etc.



### Une activité complémentaire

- Photo expression : On commencera une collection de photos, dessins représentant des aliments... on pourra jouer à les classer selon des critères de préférences, provenance, fonction nutritionnelle.
- Étudier et/ou comparer des affiches de classification des aliments.



### Pour aller plus loin

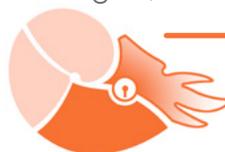
Mange mieux et bouge plus en famille [BOB et l'eau](#).



### Message pour les élèves

Il existe différentes manières de classer les aliments : selon leur origine (végétale, animale), provenance (mer, terre, pays), leurs qualités pour la santé (aliments énergétiques, constructeurs, protecteurs, à limiter). Pour être en bonne santé, il est recommandé d'avoir une alimentation variée (1 aliment de chaque catégorie à chaque repas) et de limiter les aliments gras, sucrés et salés.

Rapport à soi  
Rapport aux autres  
Rapport à l'environnement



DOMAINES

1 2 3 4 5