

SUR LA ROUTE



**APPRENDRE À COMPOSER UN MENU ÉQUILIBRÉ
ET BON POUR LA SANTÉ.**



Sur le bord de la route.



En balade, sur l'île de Lifou, une famille de touristes s'est arrêtée pour déjeuner dans un snack. Sur un étal, étaient présentés des produits locaux, ainsi que le menu. Au snack, le père a pris un demi-crabe de cocotier, délicieux. La mère a partagé avec son fils un ragoût de bœuf très copieux et la petite sœur a choisi une barquette de frites.

Que penses-tu du choix de la petite sœur ?

a. Pour une fois manger des frites, ce n'est pas grave

D'accord - Pas d'accord

b. Les frites c'est trop gras !
Il faut éviter à tout prix d'en manger.

D'accord - Pas d'accord

c. Ce serait mieux si elle accompagnait ses frites avec un soda qui brûlerait les graisses.

D'accord - Pas d'accord



APPRENDRE À COMPOSER UN MENU ÉQUILIBRÉ ET BON POUR LA SANTÉ

Entre nous - Cette activité permet d'aborder la question de nos choix alimentaires. Divers critères, (économiques, goût, disponibilité, culture, âge, santé...) peuvent être abordés.



Entrée dans l'activité santé

S'asseoir confortablement, fermer les yeux et se concentrer sur sa respiration. Inspirer profondément puis expirer doucement 3 fois de suite.

Se représenter mentalement la carte de la Nouvelle-Calédonie. On voit la province Nord, la province Sud, Nouméa, les îles Loyauté, l'île de Lifou...

Ouvrir les yeux et **observer attentivement** la photo de l'activité.

Être attentif à ce que cela éveille en nous.



L'activité de découverte

Sur le bord de la route.

- Décrire la photo.
- Identifier la nature du lieu (vente de productions locales, restaurant).
- Utiliser un vocabulaire précis pour désigner par exemple les produits agricoles présents sur l'étal du marchand.
- Lire le menu.

En balade.

- Lire le texte.
- Expliquer les mots difficiles, s'assurer de la bonne compréhension du texte.
- Discuter sur la pertinence des choix des différents convives.
- Faire exprimer les différents déterminants de choix : appétit, goût, prix etc.

Le choix de la petite sœur.

- Effectuer un sondage dans la classe pour déterminer la réponse la plus fréquente.
- Faire argumenter les élèves sur les différentes réponses.

On peut aborder le fait que les fritures sont grasses et que cela doit rester exceptionnel même si l'on en mange de temps en temps... parce que c'est bon!... mais pas trop pour la santé!



Une activité complémentaire

- Quel menu aurais-tu choisi ?
- Travailler avec les élèves sur un menu traditionnel (Igname-poisson) et en évaluer le coût.
- Poursuivre par l'enseignement Sciences « Expliquer les besoins variables en aliments de l'être humain ».



Pour aller plus loin

Ressources pédagogiques : [Education à l'alimentation et au goût](#).



Message pour les élèves

Pour ma santé, je bouge + lorsque je mange +, je mange - lorsque je bouge - ; je limite ma consommation d'aliments gras, sucrés et salés et je bouge le plus souvent possible.

Rapport à soi
Rapport aux autres
Rapport à l'environnement



DOMAINES

1 2 3 4 5