

ÉVALUATION FINALE



DISCUTER DES ATTITUDES ALIMENTAIRES.



Mon plat préféré.....
Mon pays préféré.....
Ma langue préférée



1 - Auto- test. À table tout le monde !

Pour chacune des propositions choisis ta réponse.

A - Pour moi une fête sans repas n'est pas une vraie fête

a. D'accord b. Pas d'accord

B - Je préfère manger :

a. seul b. en famille c. avec mes amis
d. en famille avec mes amis

C - Je comprends les interdits alimentaires de certains groupes ou personnes : a. oui b. non

D - J'aime la cuisine d'autres pays :

a. pas du tout b. pas trop c. assez d. beaucoup



2 - À chacun son petit déjeuner !

Rends chaque plat à son pays d'origine :

Angleterre, Chine, États-Unis, Espagne

La paëlla	Le hamburger	Le fish and chips	Le canard laqué

DISCUTER DES ATTITUDES ALIMENTAIRES

Entre nous - Cette activité est d'abord l'occasion d'auto-évaluer de manière amusante ses attitudes vis-à-vis de l'acte alimentaire, sa curiosité et sa tolérance par rapport aux usages des autres. L'idée étant de développer la curiosité des élèves pour d'autres cultures alimentaires et de faire ressentir la dimension sociale des repas. Enfin, à travers l'analyse de la composition de petits-déjeuners du Monde, on évoquera l'importance de ce premier repas pour l'équilibre de la journée.



Entrée dans l'activité santé

Pieds nus ou en chaussettes, se tenir debout les pieds écartés largeur du bassin, les bras détendus le long du corps. Fermer les yeux. Se concentrer sur la plante des pieds. Sentir le sol, sentir les pieds en appui sur le sol. Déplacer le poids du corps un peu plus sur la jambe droite sans bouger les pieds. Sentir que le pied droit est davantage appuyé dans le sol que le pied gauche. Même chose avec la jambe gauche.

Ouvrir les yeux. Se pencher en avant en écartant les bras comme pour faire l'avion. Bien sentir la jambe qui repose sur le sol. Tout en restant 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 sur l'autre jambe, puis en fermant les yeux... mais c'est plus difficile.



Évaluer la capacité des élèves à exprimer une préférence

Accompagner les élèves dans la réalisation de la consigne.



Évaluer l'évolution de l'attitude des élèves par rapport aux usages alimentaires
Auto-test. A table tout le monde.

- Sous la conduite de l'enseignant, apporter les réponses aux questions de l'auto-test. Argumenter.
- Analyser et interpréter les réponses.
- Commenter les réponses collectivement de manière bienveillante.
- Faire ressortir l'aspect social de l'acte alimentaire, pour les réponses aux questions A et B.
- Expliquer l'interdit alimentaire pour les questions C et D (ex : le porc pour certaines religions, les animaux en général dans d'autres etc. et chez nous ?).



A chacun son plat traditionnel!

- Découvrir librement les quatre plats.
- Émettre des hypothèses quant à leur origine, leur composition et leur intérêt nutritionnel.



Message pour les élèves

• Le petit déjeuner est le plus important repas de la journée. Sa composition diffère selon les pays et les cultures. Dans l'idéal, il doit être composé d'un aliment protecteur (fruit ou légume), d'un aliment énergétique (pain, saou, céréales...) et d'un aliment constructeur (jambon, œuf, lait...).

- 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.
- Les fêtes et les jours fériés marquent et rappellent les événements importants à connaître, à partager pour bien vivre ensemble.
- L'environnement et l'atmosphère subissent des perturbations dont l'humanité est parfois responsable. Pour garder une planète accueillante et saine, il faut privilégier les activités humaines qui préservent l'environnement et l'atmosphère terrestre et limiter au maximum celles qui les dégradent.
- Le corps humain d'un adulte de corpulence normale contient environ 60% d'eau. Il est recommandé de boire entre 1,5 et 2 litres d'eau par jour pour assurer le bon fonctionnement de notre corps, sans attendre d'avoir soif.

Rapport à soi
Rapport aux autres
Rapport à l'environnement



DOMAINES
1 2 3 4 5