LE BLOG DU PETIT DÉJEUNER

? AVOIR UN REGARD CRITIQUE SUR LES SOURCES D'INFORMATION.

Vu sur un forum de discussion

Demande : Petit déjeuner polynésien.
club.sante.courtenay
25 janvier 2018
Bonjour, sommes un club santé du Loiret et faisons des recherches sur les petits déjeuners du monde.
Nous recherchons des illustrations de petits déjeuners polynésiens.
Pouvez-vous nous aider dans nos recherches ? Merci d'avance.

Réponse : Petit déjeuner polynésien
Mitimiti
27 janvier 2018
Le petit déjeuner polynésien ressemble à un déjeuner français très copieux ! Il comporte le traditionnel poisson cru au lait de coco, le uru (le fruit de l'arbre à pain), le taro, le fe'i (banane), le poe (pâte farineuse) à la banane ou à la mangue ou au potiron.
Malheureusement, avec l'arrivée des fast-food, les jeunes délaissent le ma'a (repas) traditionnel pour le traditionnel hamburger américain ; d'où le taux d'obésité exceptionnel en Polynésie !!!
Vous n'aurez ce traditionnel petit déjeuner que dans de très rares pensions du Fénua !!!

Quiz

Un internaute navigue :

a. Sur les océans
b. Sur Internet
c. Sur les canaux

Ici deux internautes échangent des informations sur :

a. Les petits déjeuners en Polynésie
b. New-York
c. Les petits déjeuners américains

Très copieux signifie :

a. Très insuffisant
b. Très abondant
c. Mal équilibré

FRANÇAIS
SCIENCES-GÉO

LE BLOG DU PETIT DÉJEUNER

AVOIR UN REGARD CRITIQUE SUR LES SOURCES D'INFORMATION

Entre nous - A travers un échange entre internautes sur un blog, on propose aux élèves de découvrir de nouvelles façons de communiquer et de faire circuler l'information. Ce sera l'occasion de discuter de la validité et de la fiabilité des sources.
Le discours porte sur la composition du petit-déjeuner en Polynésie… et de son évolution. L'enseignant saisira cette opportunité d'interroger les élèves sur leurs pratiques au petit-déjeuner.

Entrée dans l'activité santé

S'allonger sur un tapis de sol, fermer les yeux, et respirer calmement. Se concentrer sur la respiration. Se concentrer ensuite pendant 2 ou 3 secondes successivement sur les différentes parties du corps sans les bouger : se concentrer sur les pieds, les chevilles, les mollets, les genoux, les cuisses. Se concentrer maintenant sur les mains, les poignets, les avant-bras, les coudes, les bras, les épaules. Se concentrer sur le bassin, les fessiers, le bas du dos, le haut du dos. Se concentrer sur la tête, le front, les yeux, la bouche. Respirer calmement. Se sentir bien, détendu.
« On va sortir de cet état de relaxation doucement, en remuant légèrement les pieds, les mains, en tournant doucement la tête à droite et à gauche. On ouvre les yeux, on roule sur un côté pour s'asseoir avant de se lever. »

Découvrir une manière de s'informer dans le monde du numérique. Le blog

Découvrir le document
- Repérer les éléments permettant de déterminer la nature et l'origine du document. (Un forum sur le net, un blog, un échange de mails…)

Analyser l'échange de messages. Questionnement.
- Qui sont les interlocuteurs ? (Un club de santé de France et un habitant de Polynésie)
- Quelle est la demande ? (Recherche illustrations petits déjeuners polynésiens)

Commenter la réponse de Mitmiti.
- Que pensez-vous de la réponse de Mitimiti ?
- Est-ce que tu manges les mêmes choses à ton petit-déjeuner ? Pourquoi ?

Quiz
- Répondre aux questions et les commenter.

Une activité complémentaire

- Enquêter sur les pratiques alimentaires au petit-déjeuner (autour de soi, sur Internet).
- Définir la notion de repas équilibrés et composer un menu de petit déjeuner équilibré et adapté à l'âge des élèves.

Pour aller plus loin

- Consulter les ressources documentaires et pédagogiques de l'ASS-NC.
- Créer un blog.

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, sao, céréales…) et d'un aliment constructeur (jambon, œuf, lait…).

Rapport à soi
Rapport aux autres
Rapport à l'environnement

DOMAINES
1 2 3 4 5

Tous droits réservés Gouvernement de la Nouvelle-Calédonie