

Les rôles des différents repas de la journée

➤ PLACE DE L'ÉPISODE DANS LA SÉRIE

Épisode 5 d'une série de 10 épisodes.

Épisode précédent : Bien manger, oui, mais comment ?

Épisode suivant : Les étiquettes servent-elles à choisir ?

➤ PLACE DE L'APPRENTISSAGE DANS LES PROGRAMMES

Références aux programmes de 2008

Cycle 2. Les élèves apprennent quelques règles d'hygiène personnelles et collectives.

Cycle 3. Hygiène et santé : actions bénéfiques ou nocives de nos comportements, notamment dans le domaine de l'alimentation.

Mobiliser ses connaissances dans des activités de la vie courante. Par exemple : apprécier l'équilibre d'un repas (compétence 3 du Socle commun).

Au cycle 2, il s'agit de connaître la classification des aliments, leur origine, et de savoir composer des menus équilibrés.

Au cycle 3, il faut ajouter la composition des aliments, ce qu'ils apportent à l'organisme, et prendre conscience qu'il est important pour l'environnement de manger les fruits et légumes de saison produits « localement ».

➤ POINTS DE BLOCAGE

Les élèves ne connaissent pas le pourcentage de l'apport alimentaire de chaque repas. Ils savent souvent que le petit-déjeuner est très important pour bien commencer la journée, pour tenir toute la matinée et être concentré à l'école, mais il est souvent négligé par manque de temps ou pour cause de stress.

➤ OBJECTIFS VISÉS PAR LE FILM D'ANIMATION

- Montrer comment l'apport énergétique doit être réparti dans la journée.
- Montrer que chaque repas a son importance dans l'équilibre alimentaire.
- Montrer que le grignotage n'est pas un repas.

➤ MOTS-CLÉS

Petit-déjeuner, déjeuner, goûter, dîner, apport alimentaire, apport énergétique, faim, gourmandise, grignotage.

➤ ÉLÉMENTS STRUCTURANTS

- L'apport énergétique doit être réparti dans la journée au cours des quatre repas pour couvrir les dépenses de l'organisme.
 - Il est important de prendre un petit-déjeuner complet pour être concentré toute la matinée à l'école. Le déjeuner apporte ce dont on a besoin pour les activités de l'après-midi.
- Sur l'ensemble de la série, l'équilibre alimentaire est présenté dans un contexte culturel occidental. C'est un parti pris que l'enseignant peut être amené à nuancer ou discuter avec les élèves. Ainsi, le nombre de repas par jour, l'importance des produits d'origine animale et la répartition des apports au cours d'une journée sont la résultante des interactions entre culture, pratiques et science.

Séquençage et descriptif de l'animation	Analyse des étapes de l'animation	Propositions de pistes d'activités
<p>À l'écran, apparaît un réfrigérateur sur lequel est posée une boîte de gâteaux où figurent quatre magnets représentant des pirates et les deux portraits des enfants, Anna et Nicolas. Nicolas déclare qu'il a faim mais Anna lui répond que ce n'est pas l'heure de manger. Nicolas lui explique qu'il a un entraînement de foot et qu'il ne peut y aller le ventre vide. Anna lui dit que s'il n'avait pas sauté le petit-déjeuner, il n'aurait pas faim maintenant et elle ajoute que c'est à l'heure des repas qu'il faut manger. Nicolas lui répond qu'il a besoin d'énergie pour son match. Anna lui rétorque que c'est toute la journée que le corps a besoin d'énergie, même si l'on reste assis ou que l'on dort. Nicolas est étonné de cette remarque. Anna lui explique que lorsque nous dormons, respirons, rêvons, digérons, ronflons, toutes ces activités dépendent de l'énergie.</p>	<p>Montrer qu'il est important de manger à chaque repas.</p> <p>Montrer que tout au long de la journée, quelle que soit notre activité, nous avons besoin d'apports énergétiques.</p>	<p>Retrouver les différents repas qui scandent la journée et les heures auxquelles ils sont servis.</p> <p>Expliquer pourquoi notre corps a toujours besoin d'énergie.</p> <p>Expliquer le rôle de chaque repas au cours de la journée d'un écolier, puis au cours de la journée d'un adulte exerçant une profession.</p>

PHASE DE STRUCTURATION

Séquençage et descriptif de l'animation	Analyse des étapes de l'animation	Propositions de pistes d'activités
<p>Nicolas se plaint d'avoir toujours faim mais Anna lui rappelle qu'il ne faut pas confondre faim et gourmandise, ainsi que manger et grignoter.</p> <p>Elle lui explique que le repas est un moment agréable, convivial, que l'on partage avec d'autres.</p> <p>Nicolas insiste sur le fait que cette conversation lui a donné faim et Anna lui propose de manger un fruit car c'est bon pour la santé !</p>		<p>Donner des mots qui définissent selon vous un repas (convivial, amis, famille, découvrir, aliments, partage...).</p> <p>Production d'écrits : décrire un repas en famille ou inventer un repas entre amis en réutilisant les mots donnés.</p> <p>Après le visionnage du film, rechercher par groupes la bonne réponse aux questions suivantes, en argumentant et en justifiant ses réponses.</p> <p>Vrai ou faux ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il est recommandé de ne pas manger entre les repas. • Avoir envie de manger et avoir faim, c'est la même chose. • Si tu aimes beaucoup un aliment, cela veut dire qu'il est bon pour ta santé. • Manger pour le plaisir, c'est uniquement manger ce que j'aime. • Le petit-déjeuner est un repas très important. • Sauter les repas, et spécialement le petit-déjeuner, peut conduire à une perte de contrôle de la sensation de faim. • Sauter le petit-déjeuner diminue aussi la concentration à l'école.

PHASE DE RÉINVESTISSEMENT/PROLONGEMENT

1. Solliciter l'intervention d'une diététicienne ou de l'infirmière scolaire pour présenter les bienfaits d'un petit-déjeuner et élaborer ensemble un petit-déjeuner équilibré.
2. Préparer un petit-déjeuner et inviter une classe pour le partager.