

# Bien manger, bien bouger pour une bonne santé On bon manjé !



## Des éléments d'informations et des pistes pédagogiques pour amener les élèves à adapter leurs habitudes alimentaires pour une meilleure hygiène de vie

### Mise en situation :

Semaine du goût, journée du diabète,  
vécu des enfants, réaliser la liste de courses,  
enquêter sur les différentes habitudes alimentaires dans différents pays,  
visionner des reportages,  
intervention d'un personnel de santé,  
le témoignage d'une personne connue...

**Lecture** en mettant en œuvre une démarche d'investigation (plusieurs séances) :

CE QUE JE SAIS

CE QUE JE VOUDRAIS SAVOIR,  
les questions que je me pose

CE QUE J'AI APPRIS  
(grâce à la lecture du livret)

### Sciences :

Approfondir les notions qui sont évoquées dans le livret.

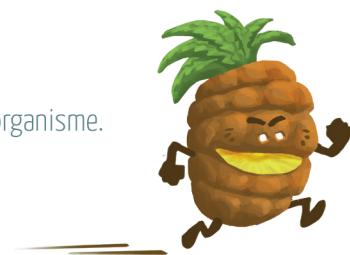
#### Les fonctions de nutrition.

Établir une relation entre l'activité, l'âge, les conditions de l'environnement et les besoins de l'organisme.

- Apports alimentaires : qualité et quantité.
- Origine des aliments consommés :  
un exemple d'élevage, un exemple de culture, un exemple d'agro transformation.
- Relier l'approvisionnement des organes aux fonctions de nutrition.
- Rythme des repas en fonction des besoins du corps.

#### • Ressources :

- <https://www.reseau-canope.fr/lesfondamentaux/discipline/sciences/le-fonctionnement-du-corps-humain-et-la-sante/l'alimentation/dou-proviennent-les-aliments.html>
- <https://www.youtube.com/watch?v=moTWuRDpsyw>



### Education au Développement Durable (EDD) :

**Objectif 2** : Faim « 0 ».

**Objectif 3** : Bonne santé et bien-être.

**Objectif 12** : Consommation responsable.

#### • Ressources :

Voir le court-métrage documentaire Les fondamentaux « Manger responsable » :

<https://www.reseau-canope.fr/lesfondamentaux/video/education-au-developpement-durable-manger-responsable.html>

### EPS - Parcours santé :

Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière.

Évaluer la quantité et la qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l'école.

Connaitre et appliquer des principes d'une bonne hygiène de vie.

### Evaluation des connaissances et des comportements :

Par une production collective ET individuelle.

Par l'observation des ajustements opérés par chaque élève, le retour des familles (enquête).



■ **P.2** Le terme « bonne alimentation » désigne une alimentation équilibrée c'est-à-dire une alimentation qui fournit tous les nutriments dont le corps a besoin pour bien grandir, se concentrer, bien bouger... p2 et 3

■ **P.2** La courbe IMC indique l'évolution de la corpulence des individus dans le temps à partir des données de poids, taille, âge et sexe lorsqu'il s'agit d'un enfant. Elle est renseignée chaque année par le médecin dans le carnet de santé. Ces informations permettent de suivre de façon plus complète le bon développement de l'enfant. Voir dans le carnet de santé téléchargeable sur le site du ministère de la santé : [https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/carnet\\_de\\_sante-num-.pdf](https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/carnet_de_sante-num-.pdf).



■ **P.4** Adopter le bon rythme de repas c'est respecter les 4 prises alimentaires par jour : Petit-déjeuner, déjeuner, goûter, dîner.

**Le petit-déjeuner** dans l'idéal, est pris à la maison dans le calme, il permet d'avoir de l'énergie suffisante jusqu'au repas du midi.

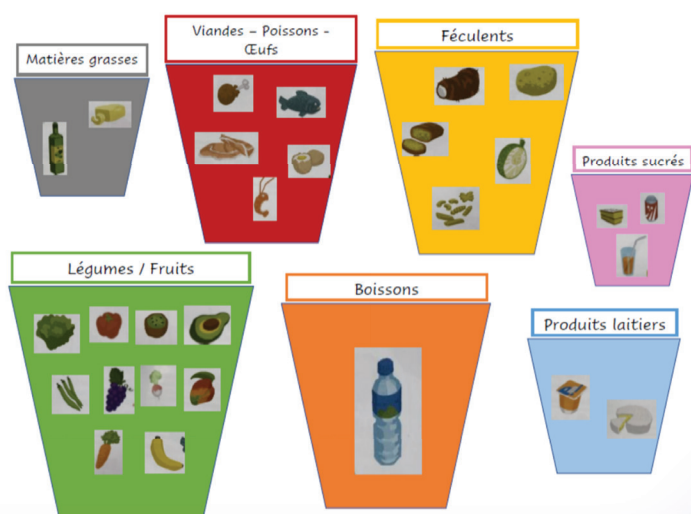
**La collation** matinale n'est pas nécessaire si un petit-déjeuner a été pris le matin. Il s'agit d'un complément au repas qui permet de tenir jusqu'au prochain repas. En aucun cas la collation ne pourrait remplacer un repas principal. (Pour en savoir plus consulter la brochure pourquoi est-il préférable de supprimer la collation à l'école disponible à l'IREPS).

**Le goûter**, permet à l'enfant d'assurer toutes les activités de l'après-midi, avant le dîner. C'est une prise alimentaire qui se justifie du fait du temps plus long entre le déjeuner et le dîner.

■ **P.5** Les aliments sont composés de nutriments c'est à dire des micro-constituants (protéines, lipides, glucides, fibres, vitamines, minéraux) qui ont chacun une fonction clé nécessaire pour faire fonctionner correctement notre organisme. Les aliments que nous mangeons sont classés en fonction de la qualité et de la quantité des nutriments dont ils sont composés. Un féculent par exemple va contenir essentiellement des glucides alors qu'un légume va surtout contenir de l'eau, des fibres et des vitamines. Une alimentation équilibrée suppose de manger un peu de chaque groupe d'aliments en respectant les recommandations détaillées dans chaque page à partir de la page 6.

■ **P.5** Le groupe des boissons est un groupe piège. Même si tout ce qu'on peut boire est appelé boisson, dans le groupe des boissons, nous retrouvons principalement l'EAU, le thé, le café, les infusions et autres boissons sans sucre. En effet, les boissons sucrées de type jus, soda, boissons lactées sucrées... sont classées dans le groupe des produits sucrés. Pourquoi ? Parce que ces boissons ont un apport beaucoup trop important en sucre que leur apport en eau devient insignifiant. En effet, si l'on se base sur les messages de santé qui sont associés à chaque groupe d'aliments, il est recommandé de diminuer la consommation de boissons sucrées.

■ **P.11** Correction : Dans quel panier les ranges-tu ?



**ireps**  
Instance d'éducation  
et de promotion de la santé  
GUADELOUPE  
SAINT-MARTIN - SAINT-BARTHELEMY

Suivez l'IREPS sur



Région académique

académie  
Guadeloupe

**ars**  
Agence de Santé  
Guadeloupe  
Saint-Martin  
Saint-Barthélemy