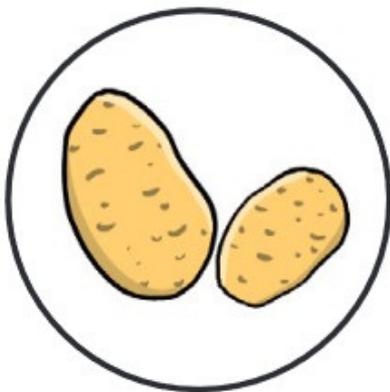
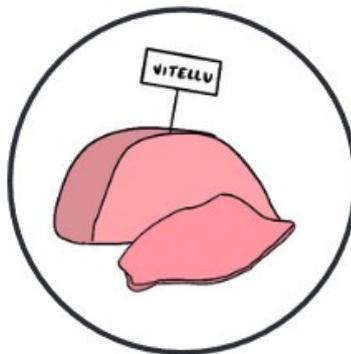


U mio Monda

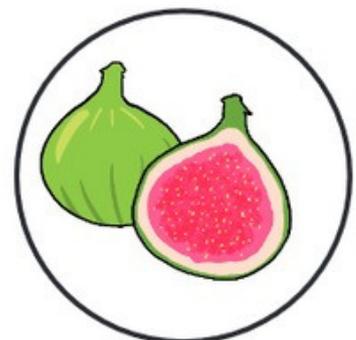
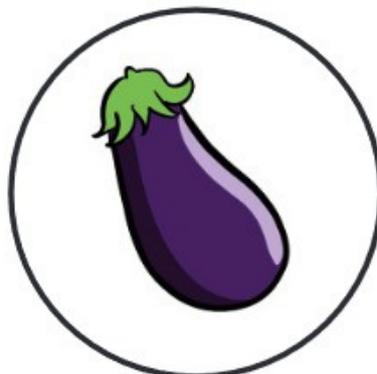
11 fiches pédagogiques bilingues
à la découverte de notre territoire
et de ses produits fermiers



ALIMENTATION ET SANTÉ



- **Présentation**
- **Proposition d'activités**
- **Pour aller + loin**



ALIMENTATION & SANTÉ

“Manger cinq fruits et légumes par jour”, le slogan est dans toutes les têtes. Publicités, reportages, ateliers, les conseils pour être en bonne santé ne manquent pas. En pratique, la marge de progression existe.



Une bonne alimentation va de pair avec une activité physique régulière.

Objectifs pédagogiques

- Organisation et gestion de données
- Connaître les règles hygiène de vie

Compétences

- Remplir, lire et interpréter des tableaux et des graphiques

Manger équilibré, à heure fixe, éviter les grignotages entre les repas, pratiquer une activité physique régulière, boire entre 1 L et 1,5 L d'eau chaque jour, manger 5 fruits et légumes par jour... autant de conseils connus de tous.

Sont-ils vraiment appliqués ? Sont-ils compatibles avec les rythmes de vie d'aujourd'hui ? Les différentes études le montrent : nous consommons trop de calories.

Deux solutions : rééquilibrer notre alimentation et/ou augmenter l'activité physique.

Actif/passif :

Pour être en bonne santé, il est également nécessaire d'avoir une activité physique régulière : se rendre à pied à l'école ou au travail lorsque cela est possible, en vélo (les pistes cyclables se démocratisent), se balader en forêt. Il existe de nombreuses possibilités en attendant de parcourir le GR20. Il suffit de rechercher sur internet des idées de promenades en famille ou de se procurer un guide pour les juniors à la médiathèque.

Les écrans : un réel danger pour la santé

À 5 ans et demi, 54 % des enfants utilisent un écran numérique. De plus, le temps passé devant l'écran est souvent associé au repas. Utilisé le matin, ils empêchent de se concentrer. Avant de se coucher, ils retardent le sommeil.

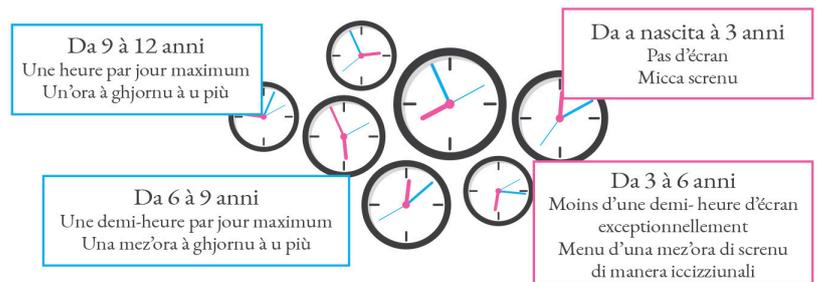
LA RÈGLE DES 3-6-9-12

A regula di i 3-6-9-12



L'HORLOGE DU TEMPS PASSÉ SUR LES ÉCRANS PAR TRANCHES D'ÂGE

U riloghju di u tempu passatu à nantu à i screni sionti l'ità



Collectivité de Corse - PMI

Manger bouger

À partir d'un an, un enfant devrait se dépenser au moins 3H/jour. Entre 6 et 12 ans : au moins 1 H/jour, dont 3 fois par semaine des activités intenses (danse, VTT, jeux de ballons, saut à la corde...) indique le site mangerbouger.fr.

Les emplois du temps de chacun ne permettent pas forcément de suivre ces recommandations. La consommation excessive de calories liée à une activité physique insuffisante entraînera du surpoids voire de l'obésité.

L'eau se consomme à volonté ! Il est important d'adapter sa quantité à son activité.

Vocabulaire

personne sédentaire : personne qui passe la majeure partie de sa journée assise ou allongée, sans dépenser d'énergie.

PROPOSITIONS D'ACTIVITÉS

Guide du maître

1/ Notre dernier repas

Cette première activité pourra se faire en groupes OU en classe entière. Il s'agit dans un premier temps, de recenser dans un tableau ce que les élèves ont mangé la veille (midi ou soir) si la séance a lieu le matin ou le midi si la séance a lieu l'après-midi.

- un élève est désigné pour le comptage,
- un autre pour remplir le tableau,
- les élèves suivent en temps réel sur le TBI/TNI.



Sur l'ordinateur, il faudra remplir les cases jaunes : nombre d'élèves dans la classe, puis la colonne "Nombre d'élèves qui ont mangé" en fonction des réponses. Une fois le tableau rempli, un diagramme en bâton se crée automatiquement à partir des données fournies et permet d'ouvrir la discussion.

Sans ordinateur (prévoir une séance plus longue), le tableau est tracé sur le tableau blanc et rempli de la même manière. Les calculs des pourcentages pourront être réalisés par les élèves de Cycle 3 si la leçon a déjà été faite, par l'adulte le cas échéant.

Pour terminer, les résultats seront comparés avec les recommandations proposées dans le document fourni. Je retiens : (chacun notera ce qui est bien et ce qu'il faut améliorer). Ce travail peut se poursuivre avec le menu de la cantine par exemple, ou les plats préférés des élèves. Il est également possible de comparer les résultats des groupes (si le travail n'a pas été effectué en classe entière) voire de remplir un nouveau tableau une semaine plus tard. Cela permettrait de savoir si des changements ont eu lieu dans l'alimentation des élèves.

PROPOSITIONS D'ACTIVITÉS

Guide du maître

2/ Mes habitudes

Fais une croix dans les cases correspondantes : Si cette séance est réalisée en groupe, les élèves qui savent lire et écrire pourront commencer par répondre aux questions 1, 2 et 3. Sinon, cette séance peut se faire à l'oral de la même manière que la précédente : un élève qui compte, un élève qui remplit le tableau avec l'aide d'un adulte si nécessaire.

2/ Mes habitudes : fais une croix dans les cases correspondantes

1. Où vas-tu quand tu es seul ?

	à la maison	au restaurant	au magasin	au parc	ailleurs
avec mes amis					
avec ma famille					

2. Où vas-tu quand tu es avec ta famille ?

	à la maison	au restaurant	au magasin	au parc	ailleurs
à la maison					
au restaurant					
au magasin					
au parc					
ailleurs					

3. Où vas-tu quand tu es avec tes amis ?

	à la maison	au restaurant	au magasin	au parc	ailleurs
à la maison					
au restaurant					
au magasin					
au parc					
ailleurs					

Compare tes habitudes aux recommandations de ton âge : Il s'agira ensuite de comparer avec les recommandations fournies dans le tableau par tranche d'âge. Ainsi, l'élève pourra savoir s'il a des habitudes à faire évoluer ou non. **Je retiens :** (chacun notera ce qui est bien et ce qu'il faut améliorer).

3/ Compare tes habitudes avec les recommandations de ton âge

Activité	0-4 ans	5-10 ans	11-17 ans	18-24 ans	25-34 ans	35-44 ans	45-54 ans	55-64 ans	65 ans et plus
Aliments									
Activité physique									
Boisson									

Les habitudes correspondent-elles aux recommandations ? Note et classe ce que tu dois améliorer pour être en forme.

RETIENS :

3/ Compose ton menu

Avec les magnets ou les visuels proposés ci-après, compose un menu équilibré dans l'assiette.

Je retiens : Je peux manger des aliments que j'aime et équilibrer mes repas.

COMPOSE TON MENU

3/ Dépose les éléments qui composent un menu équilibré et note les dans l'assiette.

MENU EQUILIBRE

PROPOSITIONS D'ACTIVITÉS

Pour l'élève

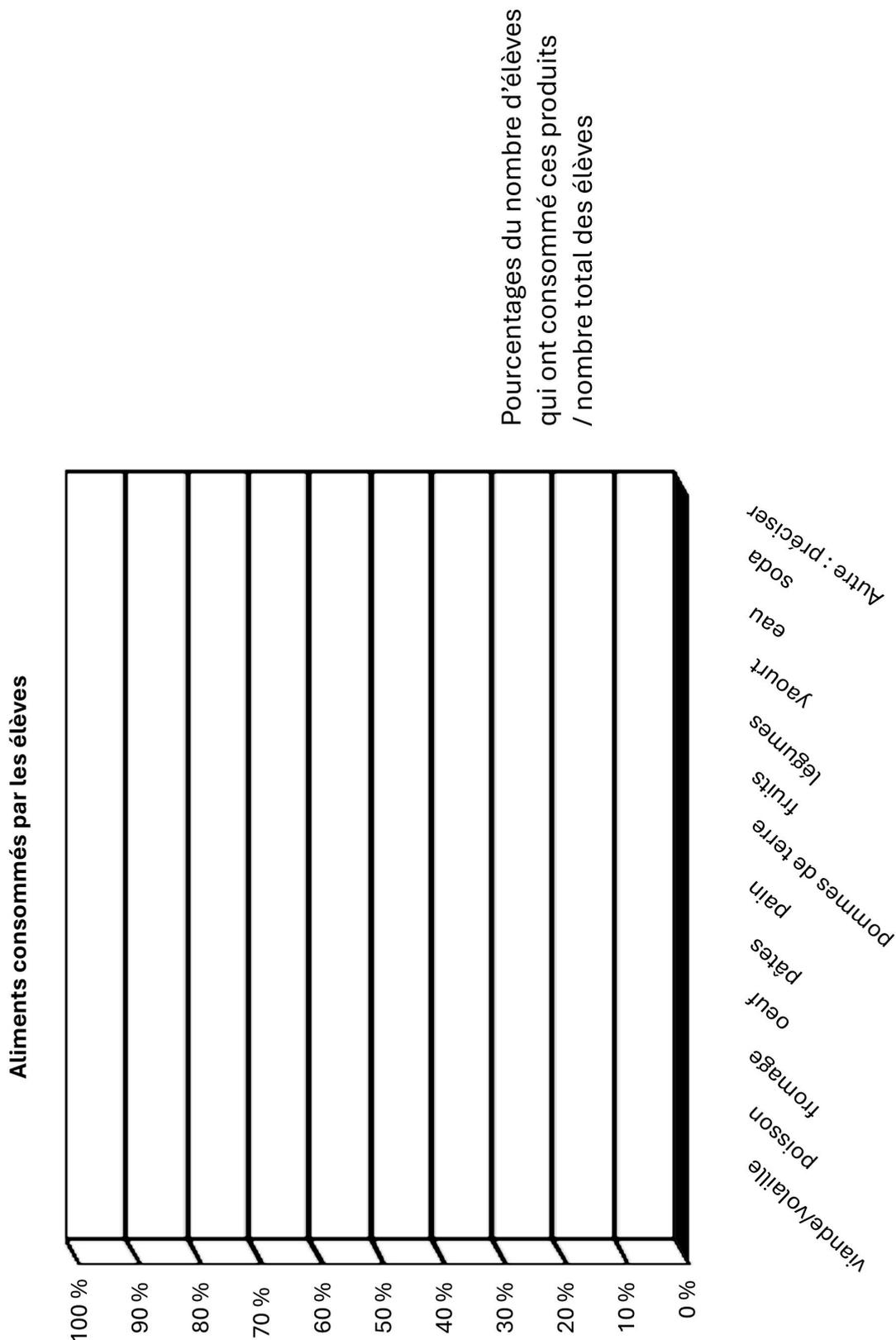
1/ Notre dernier repas : renseigne le tableau suivant

Nombre d'élèves	Aliments	Nombre d'élèves qui ont mangé	% du nombre d'élèves qui ont mangé ce produit / nombre total d'élèves
	viande/volaille		
	poisson		
	fromage		
	oeuf		
	pâtes		
	pain		
	pommes de terre		
	fruits		
	légumes		
	yaourt		
	eau		
	soda		
	Autres : préciser		

PROPOSITIONS D'ACTIVITÉS

Pour l'élève

1/ Mon dernier repas : bilan de la classe le :



PROPOSITIONS D'ACTIVITÉS

Pour l'élève

1/ Il est recommandé de manger :

Les repas de midi et du soir

Le déjeuner et le dîner peuvent avoir la même structure :

- 1 portion de légumes : en crudités et/ou accompagnement du plat principal...
- 1 ou 2 fois par jour, de la viande, ou du poisson ou de l'œuf ;
- des féculents : pain complet, riz, pomme de terre au four, pâtes, lentilles...
- 1 portion de produit laitier : fromage, un yaourt, un fromage blanc...
- 1 fruit en dessert : en quartier, en compote...
- eau à volonté : c'est la boisson incontournable à table !

Lorsque le plat principal ne comprend pas de légumes, ils peuvent être proposés en entrée, en salade ou bien remplacés par un fruit supplémentaire au dessert.

Ministère de la Santé - INPES - PNNS

Tes habitudes correspondent-elles aux recommandations ? Note ci-dessous ce que tu dois retenir pour manger mieux :

Je retiens :

2/ Mes habitudes : fais une croix dans les cases correspondantes

1

	hier, as-tu pris un			
	petit-déjeuner	déjeuner	goûter	dîner
OUI				
NON				

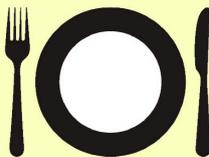
2

	où as-tu pris ton			
	petit-déjeuner	déjeuner	goûter	dîner
à table				
sur le canapé				
devant la télévision				
à la cantine				
à l'école				

3

	qu'est-ce que tu as fait ?			
	avant l'école	à midi	après l'école	après manger
regarder la télévision				
regarder la tablette				
lire un livre				
jouer sur le portable				
manger				
jouer dans ma chambre				
jouer dehors				
faire du sport				

2/ Compare tes habitudes avec les recommandations de ton âge

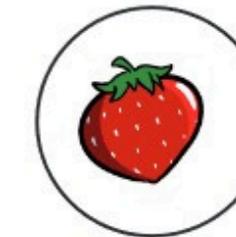
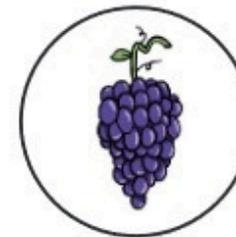
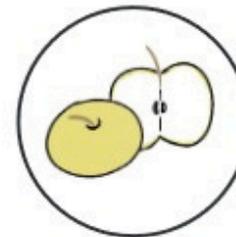
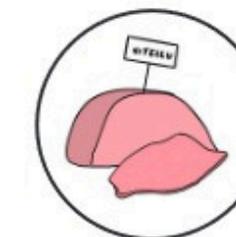
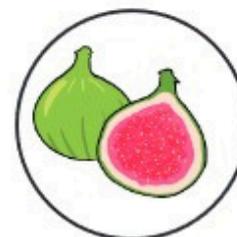
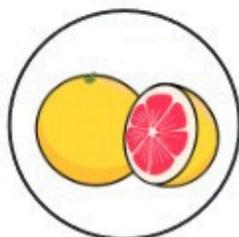
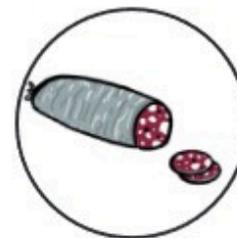
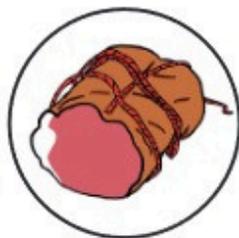
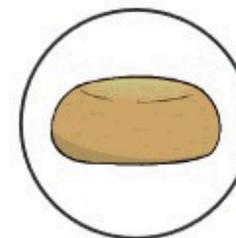
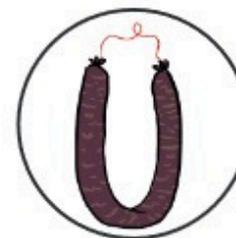
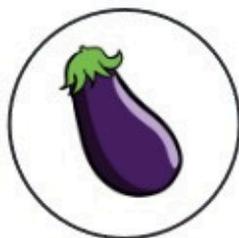
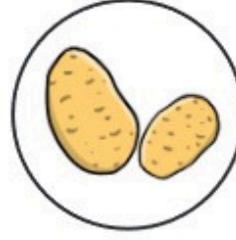
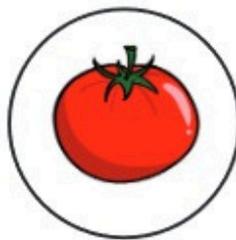
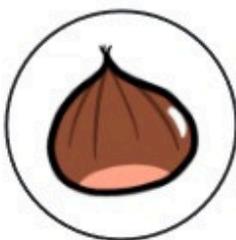
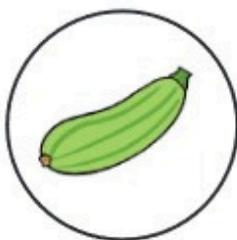
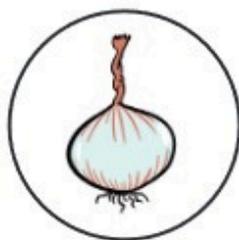
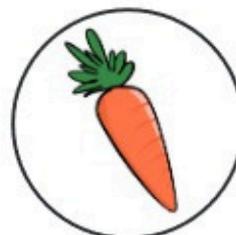
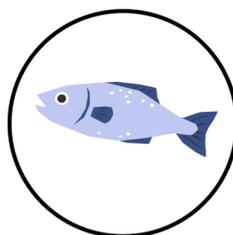
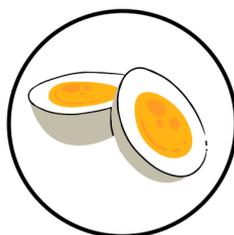
ACTIVITÉS		Durée en fonction de l'âge de l'enfant			
		0 à 3 ans	3 à 6 ans	6 à 9 ans	9 à 12 ans
	sommeil	11 à 17 h par jour	10 à 13 h par jour	9 à 11 h par jour	
	alimentation	du lait à la diversification	alimentation variée, de l'eau à volonté		
	activité physique	à partir d'un an, au moins 3h/jour		au moins 1h/jour, dont 3 fois/semaine des activités intenses (dances, VTT, jeux de ballons, sauts ...)	
	écran	pas d'écran	< 30min exceptionnellement	30min/jour maximum	1h/jour maximum

Tes habitudes correspondent-elles aux recommandations ? Note ci-dessous ce que tu dois retenir pour être en bonne santé :

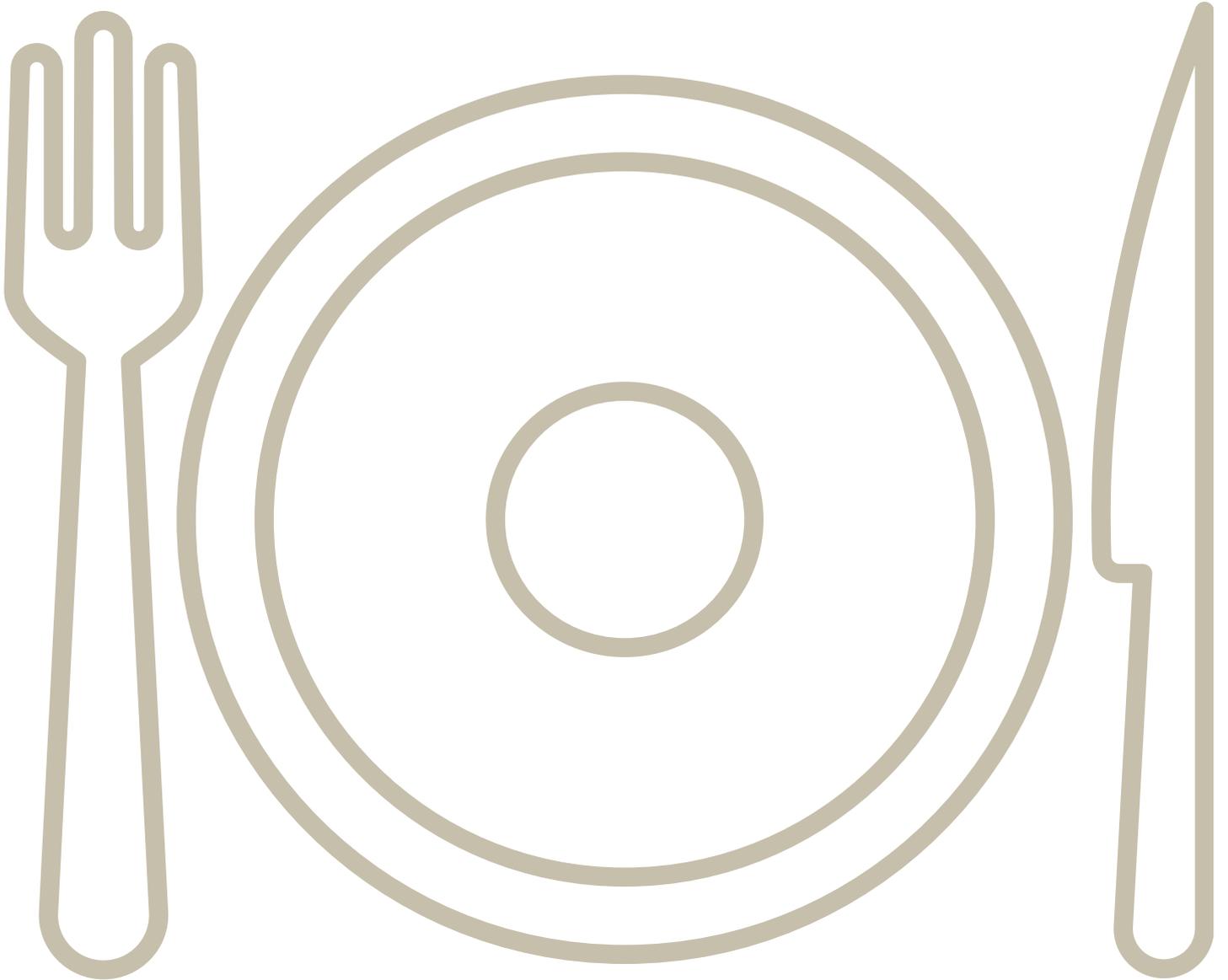
Je retiens :

COMPOSE TON MENU

3/ Découpe les aliments qui composeront un menu équilibré et colle les dans l'assiette



MENU ÉQUILIBRÉ



Je retiens :

POUR EN SAVOIR +

Randonnées en famille : quelques pistes

<https://www.pnr.corsica/fr/randonnees-decouvertes>

<https://www.alta-rocca-tourisme.com/article/randonnee-en-famille-en-alta-rocca-corse-du-sud>

<https://www.albiana.fr/guides-de-randonnees-en-corse/96-a-la-decouverte-de-la-corse-historique-guides-de-randonnees-en-corse.html>

Collectivité de Corse Service de la Protection Maternelle et Infantile - PMI

<https://www.isula.corsica/docs/SanteWeb/plaquette-Ecrans-PMI.pdf>

Portail ressources pour les parents et les professionnels

<https://mallettedesparents.education.gouv.fr/>

<https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/a-tout-age-et-a-chaque-etape-de-la-vie/enfants-et-adolescents-de-4-a-17-ans/les-recommandations-alimentaires-pour-les-4-17-ans>

Crédits photos :

Page 1 : Etape GR20 - Stella EMMANUELLI

Page 2 : Insee Références - Édition 2022 -
Éclairages - Les enfants de moins de 6 ans et
les écrans numériques... -

<https://www.insee.fr/fr/statistiques/6535295?sommaire=6535307#onglet-1>

Page 3 : Infographie PMI - Collectivité de
Corse www.isula.corsica

Page 7 : Recommandations du PNNS pour les
enfants et les adolescents : inpes.fr

Correction des activités :

Les activités proposées ici sont en lien avec le quotidien de chaque élève.

Il s'agira de veiller à ce que chacun ait conscience de ses bons et moins bons comportements pour être en bonne santé.