

S o m m a i r e

Introduction	4
Trouver la bonne fiche	5
Fiches d'activités	
I – Approche générale	7
II – EPS et santé	25
III – Les produits laitiers	47
IV – Les féculents	67
V – Les fruits	83
Annexes	
Fiches ressources	109
Bibliographie	124

Cet ouvrage est l'aboutissement d'une recherche-action conduite depuis l'année scolaire 2005-2006 au sein de la circonscription de Carmaux, dans le cadre d'un projet transdisciplinaire intitulé « Pour être en bonne santé, j'agis ». Porté conjointement par l'Éducation nationale pour les activités qui se déroulent en temps scolaire et l'Union sportive carmausine athlétisme pour les actions hors temps scolaire, ce dispositif est soutenu et accompagné par l'Atelier santé ville du contrat urbain de cohésion sociale du Carmausin et le groupement régional de santé publique. Ce projet concerne chaque année environ sept cents enfants.

Les partis pris qui guident et structurent les actions depuis le début sont les suivants.

Il s'agit tout d'abord de mettre en relation :

- les conseils nutritionnels recommandés par le Plan national nutrition santé et les recommandations en matière de pratique physique ;
- les différents temps de l'enfant : scolaire, extrascolaire et familial ;
- les acteurs qui sont au contact des enfants et des adolescents dans ces différents moments.

Il s'agit ensuite de donner du sens au projet en contextualisant les actions :

- en offrant des temps de formation pluricatégoriels mêlant enseignants, éducateurs, employés municipaux et personnels de la santé scolaire afin qu'ils soient des relais et que l'action s'inscrive dans la durée ;
- en proposant des temps d'information aux parents et aux enfants sous formes de conférences, de débats ;
- en organisant des rencontres sportives en temps scolaire et extrascolaire qui permettent d'une part de donner du sens à la problématique nutrition/ pratique physique/ santé, d'autre part d'évaluer l'évolution des comportements (au cours de ces rencontres, des actions d'information et de sensibilisation sont réalisées) ;
- en acquérant des connaissances relatives au fonctionnement du corps humain, à la nutrition, plus généralement à la santé, dans le temps scolaire, en sciences ;
- en offrant, dans le cadre associatif des occasions de découvrir de nouvelles connaissances et de réinvestir celles acquises à l'école ;
- en assurant dans le cadre associatif une cohérence du discours, avec tous les publics : enfants, adolescents, adultes sédentaires, convalescents ou en situation de précarité.

La structure de l'ouvrage

Cet ouvrage est organisé selon cinq dossiers. Le premier dossier propose une approche globale de la problématique. Les élèves découvrent les différents saveurs, les besoins de notre corps, les groupes alimentaires... Le deuxième dossier, consacré à la pratique physique, est un fil rouge qui, tout au long de la conduite du projet, donne un sens et une orientation particuliers à l'activité physique. Puis les trois autres dossiers traitent successivement des laitages, des féculents et des fruits. Nous avons choisi ces aliments qui peuvent être introduits entre deux périodes de vacances, tout d'abord parce qu'ils sont facilement manipulés, transformés et goûtés en classe, ensuite parce que l'augmentation de la consommation de ces aliments figure dans la liste des neuf objectifs prioritaires définis par le Plan national nutrition santé.

En introduction de chacun des dossiers, un petit texte présente les apprentissages spécifiques qui seront abordés ; ce texte peut servir de base à la rédaction de la leçon.

Trouver la bonne fiche

THÈME	FICHE	PROBLÉMATIQUE	CYCLE 1	CYCLE 2	CYCLE 3	PAGE
I – Approche générale	1	Mes sens : le rôle de la vue				9
	2	Mes sens : le rôle de l'odorat				11
	3	La structure d'un repas				12
	4	Les besoins de notre corps				13
	5	Les groupes alimentaires				15
	6	Sortie au marché				17
	7	Les besoins en eau				19
	8	Sortie au supermarché				21
	9	La publicité papier				23
II – EPS et santé	10	Ma pratique physique				27
	11	Les bienfaits de la pratique physique				31
	12	Les conditions d'une pratique physique saine				33
	13	Mon activité en récréation (1)				38
	14	Mon activité en récréation (2)				40
	15	Un mode de transport original : le pédibus				42
	16	À l'écoute de mon corps				44
III – Les produits laitiers	17	Découverte des produits laitiers				49
	18	Des laits				51
	19	Les constituants du lait				53
	20	La conservation du lait				56
	21	Découverte des fromages				58
	22	Les mammifères produisent du lait				60
	23	Visite d'une exploitation agricole				62
	24	Le beurre (fabrication)				63
	25	Fabriquer des yaourts				65

- Cycle 1 : petite section, moyenne section, grande section.
- Cycle 2 : CP, CE1.
- Cycle 3 : CE2, CM1, CM2.

Trouver la bonne fiche

THÈME	FICHE	PROBLÉMATIQUE	CYCLE 1	CYCLE 2	CYCLE 3	PAGE
IV – Les féculents	26	<i>Les féculents, une réalité multiple</i>				69
	27	<i>Les pommes de terre contiennent de l'amidon</i>				72
	28	<i>Les pâtes ? De la farine et de l'eau !</i>				75
	29	<i>Mes céréales du matin</i>				77
	30	<i>Différents pains</i>				78
	31	<i>Des féculents à chaque repas</i>				80
V – Les fruits	32	<i>Le goût des fruits</i>				85
	33	<i>Des fruits frais, des fruits secs</i>				89
	34	<i>Les fruits contiennent de l'eau</i>				90
	35	<i>Les fruits, source de vitamines</i>				92
	36	<i>Les jus de fruits</i>				99
	37	<i>Un personnage beau à croquer</i>				102
	38	<i>Un fruit : des plats variés</i>				104
	39	<i>Une salade bien étrange</i>				106