

Les objectifs de ce parcours sur l'alimentation et la santé sont :

- Dans un premier temps, de **découvrir les aliments et leurs compositions nutritionnelles** et de les relier à **leurs rôles et leurs bienfaits sur le corps humain**.
- Confronter les enfants à un **questionnement sur leur alimentation** et pointer les bienfaits d'une alimentation saine, équilibrée et adaptée à ses besoins, qui sont variables selon ses dépenses
- **Appréhender les maladies issues d'alimentation déséquilibrée**.

SÉANCE 1 : LES GROUPE D'ALIMENTS

Objectifs:

- Découvrir les **7 grandes familles d'aliments** (avec le code couleur).
- Découvrir **la variété des nutriments** qui composent les aliments.

ACTIVITÉ 1

Classer les aliments dans les bonnes familles



Objectif:

- **Reconnaître les aliments** pour les associer à la bonne famille.

Faire 4 groupes de 7 enfants. Chaque enfant dispose d'un **plateau de puzzle**, correspondant à **une famille d'aliments à compléter**. Sur chaque plateau, il y a un texte informatif sur la famille. Pour chaque groupe, un tas de pièces concernant l'ensemble des puzzles est donné. **Pour compléter son puzzle, l'enfant doit récupérer tous les aliments qui correspondent à sa famille**. Des pièces, imitant les formes des pièces correctes des puzzles sont noyées parmi les autres, il faut être attentif ! Un chrono est lancé au début de la partie. Les premiers à avoir complété leur puzzle sans erreur ont gagné.

ACTIVITÉ 2

Composition des aliments (nutriments)



Objectif:

- Déterminer les compositions principales en **nutriments énergétiques et non énergétiques** des aliments.

Tout ce que nous mangeons peut être **catégorisé en 7 familles** et est composé de plusieurs éléments : **les nutriments énergétiques** (Protéines, Lipides, Glucides), **les minéraux** (Calcium, Potassium, Magnésium...) ou encore **les vitamines** (A, B, C...).



À travers le jeu du "Kisa y lé", les enfants pourront **découvrir la composition** de plusieurs aliments du quotidien afin de comprendre **leur rôle dans l'équilibre alimentaire**.

Les aliments appartiennent à différentes familles, selon leur composition principale en Protéines, Lipides et Glucides, mais aussi selon les minéraux, les vitamines et les fibres qu'ils contiennent.

SÉANCE 2 : LES NUTRIMENTS ET LEURS FONCTIONS

Objectifs:

- Découvrir **le rôle des nutriments dans le corps**.
- Sensibiliser au besoin d'une alimentation **variée** pour **combler les besoins de notre corps**.

ACTIVITÉ 1

Où vont les nutriments ?



Objectif:

- Découvrir **l'anatomie humaine** et **les rôles variés des nutriments**.

Activité de 7 groupes de 4 enfants.

1) Les enfants disposent chacun de plusieurs pièces de puzzles à assembler. Une fois assemblés, les enfants découvrent que leurs puzzles correspondent à **différentes parties du corps essentielles à son fonctionnement** : muscle, squelette, système digestif, système nerveux, circulation sanguine, système de défense, système endocrinien puis la peau, les ongles et les cheveux.

2) Chaque pièce de puzzle abritera à son tour une autre pièce, qui correspondra alors à **un besoin en nutriments de la partie du corps** en question. Ces pièces «nutriments» à encastrer sont issues de pièces «aliments».

Pour l'aider, l'enfant dispose de cartes «énigme» qui proposent des **mots-clés** indiquant les pièces «nutriments» (glucides, protéines, lipides, vitamines et minéraux) à récupérer pour compléter son puzzle. Par exemple : "J'ai besoin de vitamines pour fixer du calcium"



ACTIVITÉ 2

Débat



À quoi d'autre peut servir une bonne alimentation ?

- Ne pas grossir ou maigrir
- Être en forme (mémoire, sommeil etc)
- Le sport
- Ne pas être malade (diabète, hypertension, obésité)

Les aliments contiennent des nutriments. Les nutriments ont des rôles différents dans le corps humain, c'est pourquoi il est important de manger de tout et de façon variée pour avoir toute ressource nécessaire à notre développement.



SÉANCE 3 : BESOINS, DÉPENSES ÉNERGÉTIQUES ET DÉSÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Objectifs:

- Comprendre que notre quantité d'aliments doit être **adaptée à notre rythme de vie**.
- Visualiser l'effet domino sur la santé.

ACTIVITÉ 1

La balance énergétique



Les enfants sélectionnent un profil, qui correspond à un degré d'activité particulier : sportif, personne au repos, personne âgée, ado en pleine croissance, jeune enfant...

En estimant **les besoins de leur profil**, les enfants choisissent des aliments ou plats caractérisés par leur contenu en Glucides, Protéines et Lipides. Lors de la capture des aliments, leurs contenus en GPL s'additionnent dans **une jauge**.

Celle-ci indique **si les aliments apportés ont suffi au personnage, si le personnage a trop consommé par rapport à son activité, ou si il n'a pas assez consommé**.

ACTIVITÉ 2

Si on mange **TROP salé, TROP sucré, TROP gras, ou PAS assez de ...**, que se passe-t-il ?



Objectif:

- Observer la suite de **conséquences d'une alimentation déséquilibrée**.

Retrouver **la composition en sel, en sucre ou en gras** de plats proposés. Les associer à des parties du corps, des symptômes et des maladies. L'objectif est de montrer que **le type de consommation (excès, carence) de ces plats peut être responsable (diabète, hypertension, obésité, anorexie...) de ces maladies**.

