



POSTER

Bien manger pour être en bonne santé

Description

Le poster est destiné à être affiché en classe, il représente un personnage dans une position propice à la méditation, qui pense à tous les aliments nécessaires pour composer un repas équilibré. C'est un support pédagogique efficace qui complète les différentes activités sur le thème de l'alimentation.

Ancrages programmes

Pour le cycle 2 :

- **Questionner le monde** : connaître des caractéristiques du monde vivant, ses interactions, sa diversité.

Pour le cycle 3 :

- **Sciences et technologies** : expliquer les besoins variables en aliments de l'être humain ; l'origine et les techniques mises en œuvre pour transformer et conserver les aliments.

Objectif de Développement Durable



2 **Éliminer la faim, assurer la sécurité alimentaire, améliorer la nutrition et promouvoir une agriculture durable.**

Objectifs pédagogiques

- Acquérir des notions essentielles de nutrition.
- Savoir composer un repas équilibré.

Compétences

- Comprendre, s'exprimer en utilisant la langue française à l'oral et à l'écrit.
- Relier des connaissances acquises en sciences et technologie, des questions de santé, de sécurité et d'environnement.
- Faire évoluer ses représentations en fonction de nouvelles connaissances.

La ressource pédagogique

Le poster s'intitule « Bien manger pour être en bonne santé ». Anaïs Jolipré (la sœur de Théo), est placée dans la position du lotus et songe à 9 groupes d'aliments. Elle les associe aux recommandations du *Programme National Nutrition Santé*.

Pour en savoir plus : https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4_2019-2023.pdf

Chacune des 9 catégories d'aliments est accompagnée d'une légende :

- **Boissons**
De l'eau à gogo !
- **Fruits et légumes**
5 par jour, en alternant fruits et légumes.
- **Produits céréaliers, pommes de terre**
Tous les jours, et c'est mieux lorsqu'ils sont complets !
- **Légumes secs**
Au moins 2 fois par semaine, ne les oublions pas.
- **Fruits à coque**
Une petite poignée chaque jour pour la gourmandise !
- **Viandes, poissons et œufs**
Chaque semaine, des œufs, du poisson, de la viande avec modération et un peu de charcuterie.
- **Laits et produits laitiers**
4 par jour pour les enfants, un peu moins pour les adultes.
- **Matières grasses**
Un peu chaque jour, mais en petite quantité, vive les huiles végétales !
- **Produits sucrés, salés**
À limiter au maximum, même s'il faut savoir se faire plaisir de temps en temps.

Les fiches pédagogiques sur le thème de l'alimentation

- La conservation des aliments
- Composer un repas équilibré
- Les familles des aliments
- Découvrir une recette d'un autre pays : les empanadas argentines

Un aperçu du poster

Bien manger pour être en bonne santé



Fruits et légumes
5 par jour, en alternant fruits et légumes.



Boissons
De l'eau à gogo !



Viandes, poissons et œufs
Chaque semaine, des œufs, du poisson, de la viande avec modération et un peu de charcuterie.



Matières grasses
Un peu chaque jour, mais en petite quantité, vive les huiles végétales !



Produits céréaliers, pommes de terre
Tous les jours, et c'est mieux lorsque les céréales sont complètes.





Laits et produits laitiers
4 par jour pour les enfants, un peu moins pour les adultes.



Légumes secs
Au moins 2 fois par semaine, ne les oublions pas.



Produits sucrés, salés
À limiter au maximum, même s'il faut savoir se faire plaisir de temps en temps.



Fruits à coque
Une petite poignée chaque jour pour la gourmandise !



Et pour rester en forme, rien de tel qu'une balade en rollers, un cours de danse ou une partie de foot avec les ami(e)s !

