

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.

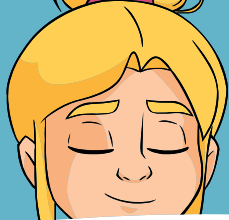
Objectif de Développement Durable



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

