



Fiche pédagogique SSEJ - PPSP

ANIMATION SUR LES SENSATIONS ALIMENTAIRES

No de la Fiche : SSEJ-F669/0421

Responsable : PPSP – Médecin Cheffe de service, Pratiques

Public cible : Infirmier-ère-s scolaires ; enseignant-e-s de l'école primaire

Personne de référence PPSP : Diététiciennes

Date de validation : 29 juin 2021

A. Préambule

Objectifs :

En lien avec le PER - **CM16** : Percevoir l'importance de l'alimentation

- Reconnaître ses sensations de faim et de satiété
- Prendre conscience des impacts psychologiques de la faim (changement d'humeur)
- Savoir qu'il est inutile de manger à la récréation lorsque l'on n'a pas faim
- Connaître les aliments à consommer durant les récréations en cas de faim
- Connaître les aliments (gras et/ou sucrés) à ne pas consommer lors des récréations

Temps prévu : 45 à 60 min.

Selon le degré scolaire, cette animation doit être prévue sur plusieurs séquences.

Degrés conseillés : Cycle 1 (1 à 4P)

Matériel nécessaire :

- Kamishibaï (Livre plastifié A3) du conte "Le géant de Zéralda" de Jean Thomas Ungerer (1931)¹
- Dépliant "Idées pour des goûters équilibrés" (1 par élève)
- (Affiche "Idées pour des goûters équilibrés")
- Photos d'aliments en lien avec le goûter (prévoir un aliment gras et/ou sucré par élève) (annexe 1)

B. Reconnaître ses sensations de faim et de satiété (25 min)

1. Lire le conte à l'aide du support A3

2. Questionner :

- "Est-ce que vous vous êtes déjà sentis comme l'ogre ? De mauvaise humeur et pas très bien parce que vous aviez faim ?"

¹ Disponible au Centre d'Information Pédagogique (CIP), SSEJ

- "Comment vous savez que vous aviez faim ? Ça fait quoi dans votre corps ?"

Souvent, les élèves ne citent pas le moment avant la récréation. Rebondir sur ce moment surtout si la séquence est prévue avant la récréation du matin :

- "Et maintenant ? Comment vous vous sentez ?"

Encourager les élèves qui n'ont pas faim à remettre leur goûter dans leur sac pour respecter leurs sensations alimentaires.

C. Quel aliment choisir pour la récréation du matin

"Idées pour des goûters équilibrés" (10 min) :

Pour les élèves qui ont faim avant la récréation, cette partie a pour objectif de leur faire connaître les aliments à choisir.

1. Distribuer le dépliant "Idées pour des goûters équilibrés"
2. Questionner:

- Qui peut me dire le nom de certains aliments en photo ?

Nommer les autres aliments qui y sont représentés.

Relais des aliments (15-20 min) :

1. Poser sur le sol des photos d'aliments: "aliment gras et/ou sucré" et "aliments à privilégier pour la récréation".
2. Former 2 équipes, en colonne de l'autre côté de la salle/cour de récréation
3. En course-relai, chaque élève court chercher la photo d'un aliment à consommer durant les récréations.
4. Demander aux élèves de s'asseoir en cercle autour des photos restées sur le sol et de montrer leur photo.

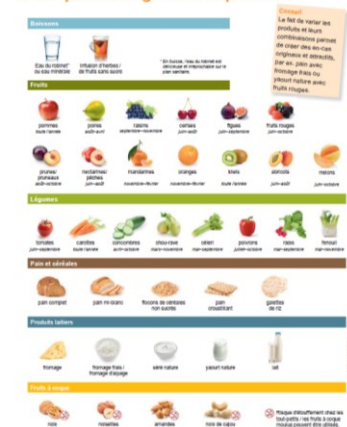
Souvent, certains se sont trompés. Proposer à ceux-ci d'échanger leur photo avec une photo d'"Aliments à privilégier à la récréation".

D. Synthèse (5 min)

Messages à transmettre :

- Si j'ai faim comme l'ogre, je peux manger des aliments qui sont sur le dépliant
- Les aliments gras et/ou sucrés (les nommer) sont à éviter durant les récréations car on ne peut pas se brosser les dents et ils font des caries.

Idées pour des goûters équilibrés



Département de l'éducation publique, de la formation et de la jeunesse
Office de l'enfance et de la jeunesse
Rue des Clères de Brie 11 - 10270 Orléans
Tél : +33 (0)2 38 55 53 - eej@depe.ju.orsn.fr