

# Bien manger, bien bouger pour une bonne santé On bon manjé !



## Objectif du livret :

Aider les enfants à adapter leurs habitudes alimentaires pour une meilleure hygiène de vie.

### Mise en situation :

Semaine du goût, journée du diabète, vécu des enfants, réaliser la liste de courses, enquêter sur les différentes habitudes alimentaires dans différents pays, visionner des reportages, intervention d'un personnel de santé, le témoignage d'une personne connue...

**Lecture** en mettant en œuvre une démarche d'investigation (plusieurs séances) :

CE QUE JE SAIS

CE QUE JE VOUDRAIS SAVOIR,  
les questions que je me pose

CE QUE J'AI APPRIS  
(grâce à la lecture du livret)

### Sciences :

Approfondir les notions qui sont évoquées dans le livret.

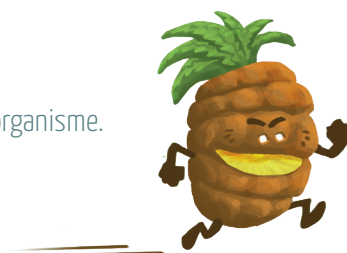
#### Les fonctions de nutrition.

Établir une relation entre l'activité, l'âge, les conditions de l'environnement et les besoins de l'organisme.

- Apports alimentaires : qualité et quantité.
- Origine des aliments consommés : un exemple d'élevage, un exemple de culture, un exemple d'agro transformation.
- Relier l'approvisionnement des organes aux fonctions de nutrition.
- Rythme des repas en fonction des besoins du corps.

#### • Ressources :

- <https://www.reseau-canope.fr/lesfondamentaux/discipline/sciences/le-fonctionnement-du-corps-humain-et-la-sante/l'alimentation/dou-proviennent-les-aliments.html>
- <https://www.youtube.com/watch?v=moTWuRDpsyw>



### Education au Développement Durable (EDD) :

**Objectif 2 :** Faim « 0 ».

**Objectif 3 :** Bonne santé et bien-être.

**Objectif 12 :** Consommation et production responsable.

#### • Ressources :

Voir le court-métrage documentaire Les fondamentaux « Manger responsable » :

<https://www.reseau-canope.fr/lesfondamentaux/video/education-au-developpement-durable-manger-responsable.html>

### EPS - Parcours santé

Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière.

Évaluer la quantité et la qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l'école.

Connaitre et appliquer des principes d'une bonne hygiène de vie.

### Evaluation des connaissances et des comportements :

Par une production collective ET individuelle.

Par l'observation des ajustements opérés par chaque élève, le retour des familles (enquête).

