Environnement et développement durable

Niveau

- [x] Maternelle
- [x] Primaire 1/2/3 CP / CE1 / CE2
- [x] Primaire 4/5 CM1 / CM2

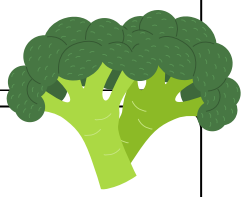
Bien manger avec Ama

COMPÉTENCES VISÉES

- Identifier les besoins alimentaires des êtres vivants, humains et animaux.
- Apprendre les bases d'une alimentation équilibrée et saine.
- Développer le langage oral à travers l'échange sur ses goûts et habitudes alimentaires.

APPORTS PÉDAGOGIQUES

- Favoriser l'expression orale et le vocabulaire lié à l'alimentation.
- Encourager de bonnes habitudes alimentaires dès le plus jeune âge.
- Aider à respecter les goûts des autres et à mieux se connaître soi-même.



MATÉRIEL

- Les 4 pages annexes
- Crayons et matériel de dessin
- Magasines pour y découper des aliments

DISPOSITION

Activité collective, individuelle et en petits groupes, selon les étapes.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

1. Découverte : que mangent les girafes ?
Interroger les élèves sur l'alimentation des girafes. Expliquer qu'elles se nourrissent principalement de feuilles, notamment d'acacias, et boivent de l'eau. Utiliser les photos en annexe et visionner le reportage sur les girafes pour approfondir leurs connaissances.

2. Ouverture culturelle : que mange-t-on dans les différents pays du monde ?
Réaliser l'exercice proposé en annexe 2 pour découvrir la diversité des plats et des habitudes alimentaires à travers le monde. Comparer les aliments et les repas présentés.

3. Expression personnelle : et toi, que manges-tu ?
Distribuer à chaque enfant l'assiette vierge de l'annexe 3. Inviter les élèves à dessiner ou décrire les aliments qu'ils mangent habituellement ou leur plat préféré. À tour de rôle, chacun présente son assiette : quels aliments et saveurs la composent ? Quand mange-t-on ce plat ?

4. Exploration : les différentes catégories d'aliments
Distribuer la liste des aliments de l'annexe 4. Demander aux élèves de cocher les aliments qu'ils mangent, puis les inviter à observer et à classer les aliments selon leurs catégories.

5. Création : composer une assiette équilibrée
Inviter les élèves à composer une assiette équilibrée (dessin ou découpe) en associant différentes catégories d'aliments : fruits, légumes, féculents, protéines. Échanger sur la variété des aliments et leur rôle dans une alimentation équilibrée.

6. Bilan
Résumer : que mangent les girafes ? Mange-t-on tous la même chose dans le monde ? Quels aliments peut-on associer pour composer une assiette variée et équilibrée ?

Comment les girafes se nourrissent-elles et s'abreuvent-elles ?



Sur cette photo, on peut observer une girafe qui étend son long cou (3 mètres) pour atteindre les feuilles d'acacias qui peuvent parfois se trouver à 25 mètres de haut !



La girafe est un animal qui adore l'eau mais qui a une drôle de manière de boire. Elle est obligée d'écarter ses pattes et de baisser son long coup pour atteindre les points d'eau.

D'où viennent ces plats ?

Observe attentivement ces images, lis le descriptif des plats et écrit à droite le pays où ces plats sont mangés.

Pays à replacer :
Rwanda 🇷🇼 Allemagne 🇩🇪 Maroc 🇲🇦 Indonésie 🇮🇩 Mexique 🇲🇽 Corée du Sud 🇰🇷



Ramen : soupe de nouilles avec des protéines, des légumes et des assaisonnements.

Pays :



Choucroute : chou blanc fermenté garni avec de la viande de porc.

Pays :



Tajine de poulet, d'agneau aux légumes.

Pays :



Nasi Goreng : riz sauté aux légumes, œufs frits.

Pays :

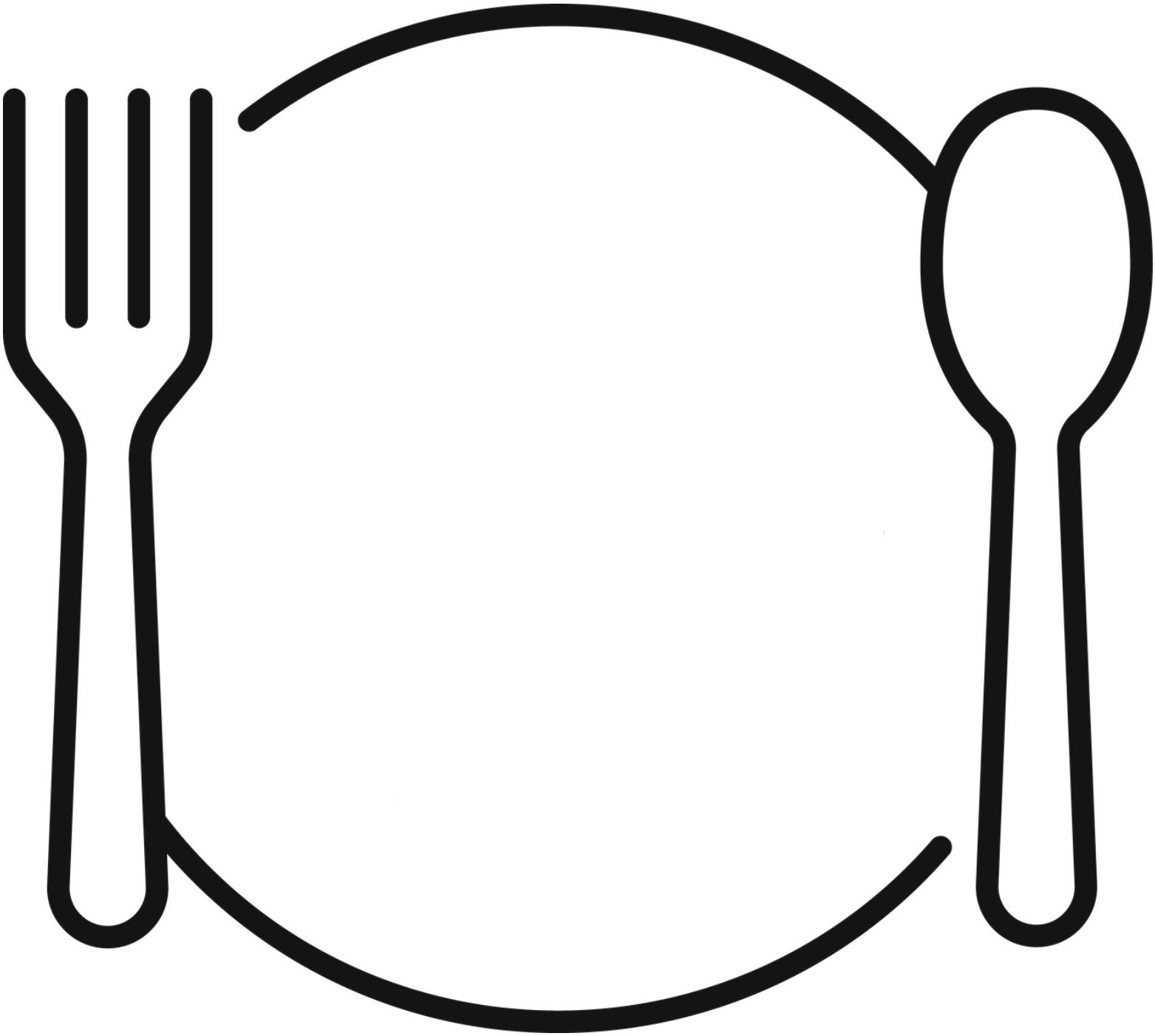


Ilgisafuliya : plat épicé de bananes plantains, haricots, feuilles de manioc et tomates.

Pays :

Et toi, que manges-tu ?

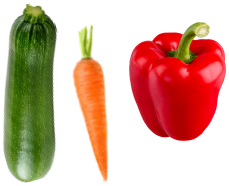
Dessine, décris et explique à tes camarades de classe le plat que tu aimes et as l'habitude de manger !



Les catégories d'aliments

Voici des catégories d'aliments que tu connais sûrement. Fais une petite croix dans chaque case d'aliments que tu manges à la maison.

Fruits et légumes



☐

Féculents



☐

Produits laitiers



☐

Viande et volailles



☐

Poissons et fruits de mers



☐

Oeufs



☐

Matières grasses



☐

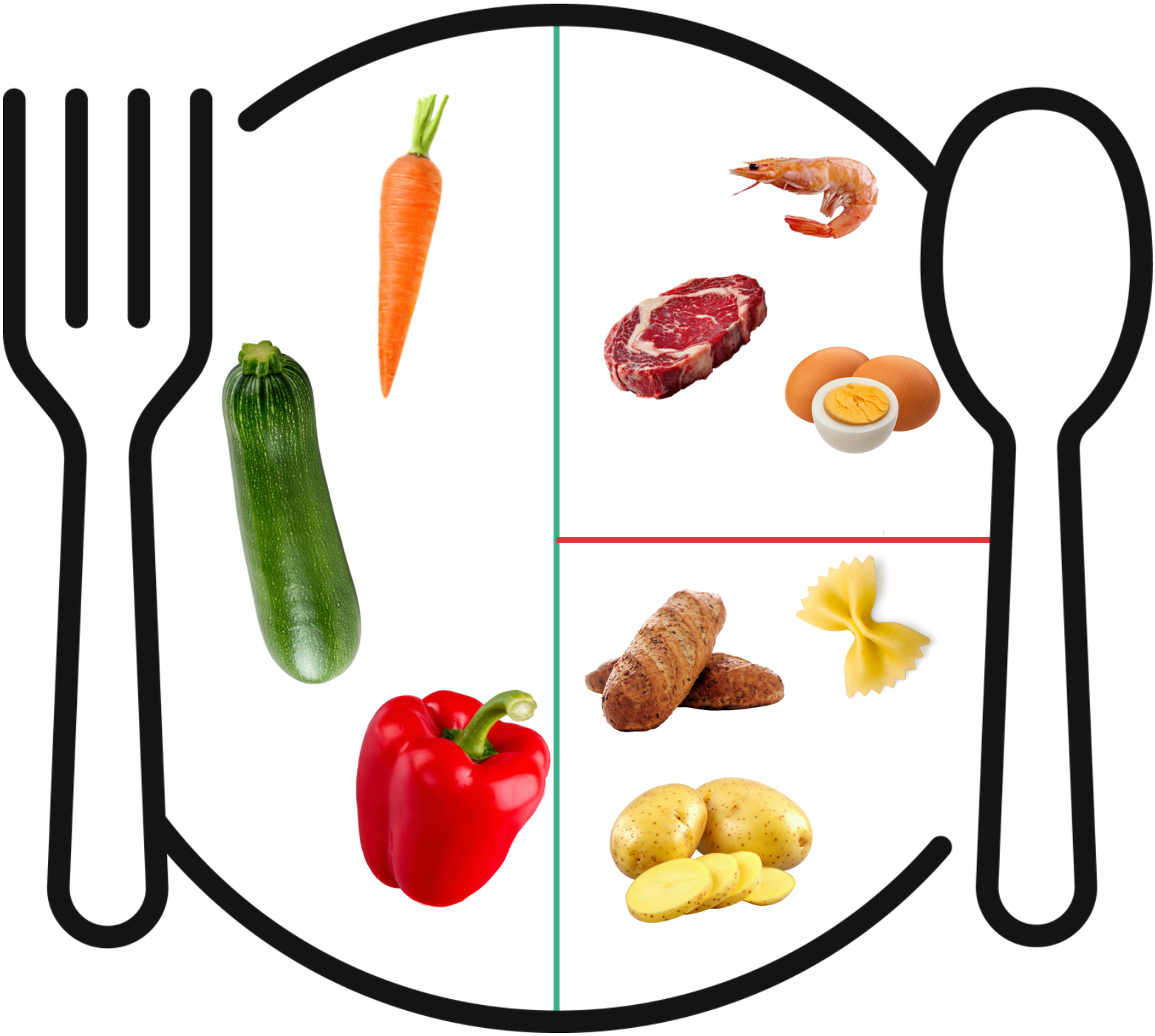
Produits dérives sucrés et salés



☐

Compose une assiette équilibrée

Voici un exemple d'assiette équilibrée ! Composer son assiette équilibrée : découper ou dessiner les aliments.



Une alimentation équilibrée c'est :
1. Une alimentation variée, manger de tout est indispensable pour bien grandir.
2. Une assiette qui est remplie selon certaines proportions et qui est divisée en trois parties :

- Les **légumes** (cuits ou crus), de préférence de saison, représentent la moitié de l'assiette.
- Les **protéines** (œufs, viande, poisson, volaille) représentent le quart de l'assiette.
- Les **féculents** (pâtes, riz, pain, etc.) représentent le quart de l'assiette.