



Nutrition

Situation initiale

Les occasions de grignotage se multiplient, associant produits sucrés et salés, bonbons, barres, chips, cacahuètes salées, en récréation, avant ou après la restauration scolaire.

Objectif

Argumenter un choix alimentaire.

Compétences

- 1 Décrire les fonctions de la nutrition.
- 2 Identifier les facteurs incitatifs à la sélection de la consommation : plaisir, envie, besoin.
- 3 Reconnaître les conséquences positives et négatives d'une consommation excessive de produits sucrés et salés.
- 4 Comparer des habitudes d'hygiène de vie.

Activités

- A** Etablissement d'un listing des produits consommés à l'école, en dehors du temps de restauration :
- 1 • recherche des raisons de la présence de ces produits (publicité, choix personnel, goût, aspect pratique, coût...),
 - 2 • classement spontané de ces différents produits.
- B** Classement de ces produits en fonction de leur qualité nutritionnelle.
Repérage des signes d'appel du corps face à la nutrition (faim, satiété, plaisir, envie...).
Inventaire des risques liés à l'excès de consommation de produits sucrés, salés, produits lipidiques.
Repérage des arguments de vente des publicités des produits nutritionnels.
- C** Elaboration d'un tableau avec les consommations personnelles en les qualifiant (sucres, graisses ou fibres), et en justifiant les choix (besoin ou plaisir ou autre).

Evaluation

- Proposer une liste de situations de consommation sur lesquelles les enfants indiqueront les raisons de leur choix.

Outils

- Le goût.
- Tout un monde de goût.
- Bons jours, bonnes nuits, bon appétit.

Santé publique

- L'équilibre alimentaire est un facteur de protection de la santé.
- On note au plan national une augmentation du surpoids chez les enfants, l'obésité concerne 10 à 12,5% des enfants de 5 à 12 ans.
- Par produits sucrés, on entend confiture, bonbons, chocolat, miel, soda.
- La consommation maximale quotidienne de produits sucrés pour un enfant de 8 ans est de 10% de l'AEG* soit 200 Kcal de sucre à absorption rapide représentées dans leur totalité soit par 50 cl de soda, soit par 3 yaourts sucrés + 2 bonbons + 1 bol de céréales au chocolat.