

1, 2, 3...



Observatoire
de la
Santé



Mieux vivre pour tous

JE COMPLÈTE **MON PETIT**

DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ



Sur base d'une histoire, les enfants sont amenés à découvrir de manière ludique et dynamique les thématiques d'un complément petit déjeuner sain et varié et l'importance de l'hydratation.

PUBLIC

L'animation "1,2,3... je complète mon petit déjeuner équilibré" est destinée aux enfants de 1^{ère} et 2^{ème} primaires (6-8 ans).

QUELQUES CONSEILS D'UTILISATION

- Lieu : salle de classe ou local équivalent.
- Durée de l'activité : 50 minutes.
- Nombre d'enfants : 10-12 enfants dans l'idéal. Toutefois, en adaptant l'animation, l'activité peut se faire avec la classe complète.

OBJECTIFS

- Sensibiliser à l'importance de prendre un petit déjeuner équilibré.
- Découvrir les familles d'aliments qui peuvent compléter un petit déjeuner (une boisson, un fruit ou un légume, un produit laitier et/ou un aliment de la famille des féculents).
- Sensibiliser à l'importance de boire de l'eau toute la journée surtout lors de la pratique d'une activité physique.
- Permettre à chacun de composer son complément petit déjeuner équilibré.
- Sensibiliser à l'importance de bouger au quotidien.
- Susciter la réflexion des professionnels aux notions de petit déjeuner, de collation et aux pratiques de leur institution.



LIENS AVEC LES SOCLES DE COMPÉTENCES

- Susciter la découverte alimentaire et développer le plaisir gustatif.
- Différencier et reconnaître les différentes familles alimentaires qui peuvent compléter le petit déjeuner.
- Développer la mémoire visuelle, construire et enrichir le vocabulaire et le langage.
- Aborder les mouvements de base, explorer le schéma corporel et expérimenter la notion d'équilibre.
- Développer les compétences sociales et les compétences émotionnelles par l'écoute, le partage, et la prise de parole au sein du groupe.

EVALUATION

Lorsque cette activité est proposée plusieurs fois au cours de l'année scolaire, elle permet d'évaluer l'évolution des socles de compétences décrits ci-dessus.

MATÉRIEL

- Fiches illustrées reprenant l'histoire inspirée de l'outil "Les aventures de Gargouilli".
- 3 cruches : eau du robinet, eau pétillante en bouteille et de l'eau du robinet aromatisée (citron + colorant alimentaire), un presse agrume, une cuillère, un couteau et une planche à découper ainsi que des gobelets réutilisables (1 par enfant).
- Puzzles et leur modèle représentant des fruits et légumes locaux (cerise, fraise, poire, concombre, carotte et radis).
- Cartes "Animaux" (femelles et leurs petits).
- Photos d'aliments et de boissons et boîtes à collation.
- Chanson "Jean petit qui danse" (téléchargeable sur internet) et de quoi la diffuser (radio, enceinte...).



PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ

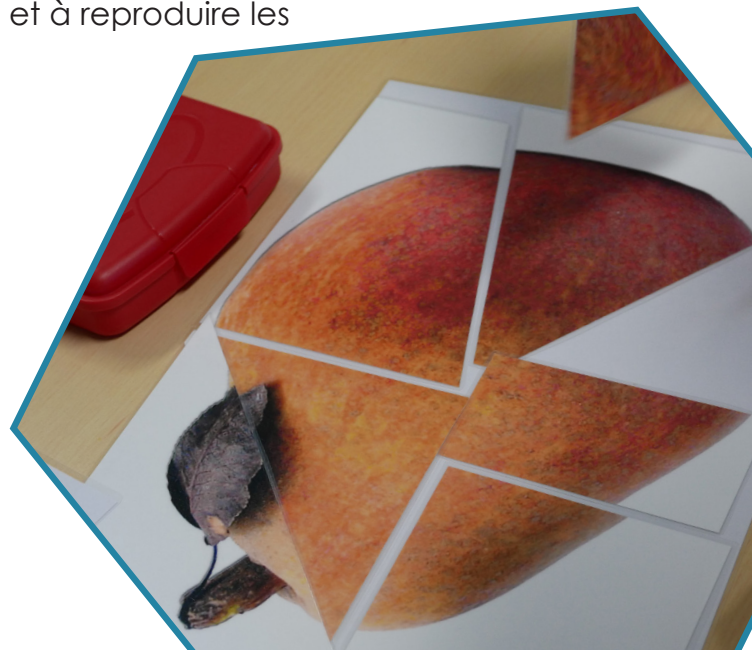
Prévoir de répartir dans la classe, dans un local adapté ou éventuellement en extérieur : 4 tables avec le matériel relatif aux postes à parcourir.

Celles-ci seront disposées de façon à ce que les enfants puissent se placer autour et suffisamment espacées les unes des autres pour permettre le mouvement.

Conserver dans cet endroit, un espace adapté où les enfants pourront s'asseoir autour de l'animateur qui racontera l'histoire illustrée (10 feuilles A3 plastifiées).

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- ✓ Inviter tous les enfants à s'asseoir en demi-cercle face à l'animateur et raconter l'histoire de "Gargouilli" en utilisant les fiches illustrées.
- ✓ Remettre à chaque enfant, une boîte à collation qu'ils rempliront au fur et à mesure des activités proposées.
- ✓ Inviter les enfants à réaliser en collectif, les différents postes d'animation les uns à la suite des autres :
 - **eaux** : déguster 3 eaux à l'aide des sens.
 - **Fruits et légumes** : réaliser des puzzles en lien avec des fruits et légumes locaux.
 - **produits laitiers** : apparier des photos d'animaux (femelles et petits) et préciser celles qui donnent du lait que l'on peut consommer.
 - **féculents** : lire la dernière fiche illustrée de l'histoire et inviter les enfants à se remémorer les animaux ainsi que les aliments et la boisson qui ont été cités dans l'histoire et aborder le dernier aliment « pistolet » pour discuter des féculents dans leur alimentation.
 - **synthèse** : inviter les enfants à présenter leur boîte à collation.
- ✓ Inviter les enfants à se remettre en cercle et à reproduire les gestes de la chanson "Jean petit qui danse". Pensez éventuellement à retirer les tables pour bénéficier d'un espace suffisamment grand pour danser.
- ✓ Si nécessaire, clôturer l'activité par un retour au calme en réalisant par exemples, des mouvements lents, la respiration consciente... selon votre choix et sensibilité.




PROLONGEMENTS ÉDUCATIFS

- Organiser des petits déjeuners équilibrés, différentes dégustations en classe, instaurer des compléments petit déjeuner sains à l'école...
- Encourager l'hydratation et sensibiliser à son importance : proposer de l'eau à disposition des enfants en classe, fontaine à eau dans l'école...
- Initier à l'éveil scientifique par l'observation et le questionnement lors de visites diverses : ferme pédagogique, boulangerie, jardin collectifs, fromagerie...
- Enrichir le champ lexical et syntaxique par l'éveil au langage. Par exemple en imaginant la suite de l'histoire, en proposant d'autres lectures, d'autres comptines, en développant le vocabulaire de l'histoire autour des termes liés aux fruits et légumes, aux animaux, aux émotions et besoins...
- Introduire des notions de mathématiques et de vocabulaire spatiales à partir des activités : mesure des liquides dans les cruches, proportion des aliments dans les eaux aromatisées, déplacement du personnage dans l'histoire (tracer son parcours, les distances, les notions gauche droite...).
- Proposer des activités artistiques en lien avec l'histoire : peinture, dessin, bricolage autour des fruits et légumes cités, des animaux évoqués.
Activité d'expression corporelle : théâtre, danse, comptine sur les thèmes de l'histoire.





 Rue de Saint-Antoine, 1
7021 Havré - Belgique

 +32 (0)65 87 96 00

 observatoiresante.hainaut.be

 observatoire.sante@hainaut.be

