

# A chaque jour son débat

## Démarche

- Proposition de la question de départ (5')

Aider à la comprendre la question et à cerner le sujet (les mots importants et la description des concepts)

- Débat entre les élèves (25')

L'enseignant facilite la circulation de la parole. Pour cela, faire respecter les propos de chaque enfant qui s'exprime, mettre en valeur les idées de chacun, aider à la reformulation des propos des enfants (mise en mot de la pensée exposée). Il faut qu'il y ait communication dans un climat de sécurité et de confiance. Synthétiser les propos du débat (éventuellement sur le tableau).

- Etablissement d'une petite trace écrite (dépend de ce qui a été dit)

Pour ne pas perdre de temps dans la trace écrite, il est possible de désigner des élèves responsables de la prise de notes qui sera informatisée et photocopiée à chacun.

Les idées devraient émerger rapidement du fait d'une sensibilisation antérieure au sujet en l'occurrence au moins au moment du passage du Bus. Le contenu est très vaste et, est surtout dépendant des idées exposées par les enfants mais pour chaque question voici ce qu'il est possible d'attendre sans que cela soit exhaustif. Le débat sur la même question peut être repris ultérieurement afin de l'approfondir si cela semble nécessaire.

## **Atelier 1 : A quoi ça sert de manger ?**

- Repérer le sens de l'acte alimentaire
- Exprimer les différentes significations de l'alimentation : besoin vital, apport d'énergie, constitution du corps, plaisir, convivialité, habitudes, coutumes...

## **Atelier 2 : Comment apprécier la nourriture ?**

Les sens et les saveurs

- Enumérer des aliments aimés, détestés pour en déterminer les raisons
- Identifier les cinq sens qui permettent le jugement (goût, toucher, vue, odorat, ouïe),
- Faire connaître et/ou reconnaître les saveurs (amer, acide, salé, sucré)
- Parler des différents régimes alimentaires

## **Atelier 3 : Faut-il rythmer les repas ?**

- Repérer les rythmes alimentaires existants (différents repas, rythmes culturels : diète, ramadan...)
- Discuter de la répartition des prises alimentaires (4 pour les enfants actifs)
- Mettre les rythmes alimentaires en rapport avec la digestion et l'utilisation des aliments par le corps
- Identifier les notions de faim, de satiété
- Parler du grignotage et de la restauration rapide

## **Atelier 4 : Pourquoi faire des activités physiques ?**

- Repérer l'intérêt et le plaisir à pratiquer une activité physique (si possible régulière)
- Différencier les activités physiques des activités sédentaires
- Comprendre la notion de dépense d'énergie
- Définir ce qu'est être en bonne santé