

# Manger équilibré au Nord et au Sud



Primaire  
Cycle 2

## LIENS AVEC LES PROGRAMMES

*Programmes des apprentissages fondamentaux (BO n° 3 du 19 juin 2008).*

**Découvrir le monde** -> À l'école maternelle, l'enfant découvre le monde proche ; il apprend à prendre et à utiliser des repères spatiaux et temporels. Il observe, il pose des questions et progresse dans la formulation de ses interrogations vers plus de rationalité. Il apprend à adopter un autre point de vue que le sien propre et sa confrontation avec la pensée logique lui donne le goût du raisonnement. Il devient capable de compter, de classer, d'ordonner et de décrire.

**Découvrir le monde** -> **Découvrir le vivant.** L'enfant est intéressé à l'hygiène et à la santé, notamment à la nutrition. Il apprend les règles élémentaires de l'hygiène du corps. Il est sensibilisé aux problèmes de l'environnement et apprend à respecter la vie.

Socle commun de connaissances et de compétences

**La culture humaniste (Compétence 5)** -> L'élève est capable de connaître quelques éléments culturels d'un autre pays.

## OBJECTIF GÉNÉRAL

-> Faire découvrir aux élèves, sur le mode de la comparaison, les habitudes alimentaires (contenu du repas) d'un pays du « Nord » et d'un pays du « Sud ».

## OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- > Montrer qu'il existe différents types de repas équilibrés en fonction des ressources agricoles.
- > Faire découvrir que les risques de la malnutrition (carences ou obésité) existent au Nord et au Sud.

## DOCUMENTS ET/OU MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- > Une photocopie des deux fiches activités par élève (annexes 1 et 2).
- > Éventuellement quelques produits d'origine sénégalaise (fleurs d'hibiscus, arachides, mangue, etc., que l'on peut trouver dans les magasins Artisans du monde et sur certains marchés).

**DURÉE** : 1 heure

## DÉROULEMENT

Cette activité invite les élèves à composer un repas équilibré en France et un repas équilibré au Sénégal à partir de la liste d'aliments proposés.

### ● ÉTAPE 1 : Découvrir les aliments (15 mn)

L'enseignant présente les 20 aliments de l'annexe 1, un par un. Pour se faire, il peut faire une photocopie A3 de celle-ci ou faire une recherche de photos de ces aliments sur Internet. Il présente chaque dessin/photo d'aliment à la classe entière et demande aux élèves d'en donner le nom.

## COMPLÉMENTS D'INFORMATION POUR L'ENSEIGNANT

**Le bissap** est un jus de fruit obtenu à partir de fleurs d'hibiscus.

**L'arachide** (appelée en France cacahuète) représente une importante culture de rente au Sénégal. L'arachide est consommée crue ou cuite, sous forme de pâte.

**Le petit mil** est une céréale locale qui constitue la base de l'alimentation. Elle est consommée sous forme de bouillie ou de couscous. Elle est peu à peu remplacée par le riz (plus exactement les brisures de riz importées) ou le pain de blé.

Pour rendre l'activité plus vivante, on peut aussi apporter les produits d'origine sénégalaise pour les faire découvrir aux élèves à partir des différents sens : vue, goût, toucher, odorat.

### ● ÉTAPE 2 : Équilibrer un menu (20 mn)

L'enseignant demande à chaque élève de choisir 5 éléments dans chaque menu pour former des repas équilibrés. Cocher les cases correspondantes.

Reprise avec toute la classe : l'enseignant propose à quelques élèves de présenter les menus composés.

Puis il lance une discussion sur le sujet suivant : *qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ?*

### ● ÉTAPE 3 : Classer les aliments (15 mn)

L'enseignant demande aux élèves de classer les 20 aliments des menus d'Alice et Aminata au sein des 6 groupes d'aliments (annexe 2).

Reprendre ensuite les menus composés pendant l'étape 2 : quel regard portent les élèves sur les choix réalisés ?

## Manger équilibré au Nord et au Sud

Primaire  
Cycle 2**COMPLÉMENTS D'INFORMATION  
POUR L'ENSEIGNANT**

Un repas équilibré doit compter des aliments parmi les six groupes ci-après :

**Groupe 1 : lait, yaourt, laitages, fromages**

- Indispensables pour grandir : les aliments riches en calcium.

**Groupe 2 : viande, poisson, œufs**

- Matériaux de construction pour le corps : les aliments riches en protéines.

**Groupe 3 : légumes et fruits**

- Indispensables au bon fonctionnement du corps : les aliments riches en fibres et en vitamines.

**Groupe 4 : pain, céréales, pâtes, pomme de terre, riz (féculents riches en amidon), confiture, sucre, miel (riches en sucre)**

- Énergie nécessaire au fonctionnement du corps : les aliments riches en glucides.

**Groupe 5 : beurre, huile, crème, charcuterie (riches en matières grasses)**

- Énergie nécessaire au fonctionnement du corps : aliments riches en lipides.

**Groupe 6 : l'eau (1,5 litre par jour)**

- Pour renouveler l'eau de notre corps.

**● ÉTAPE 4 : Les inégalités des choix alimentaires (10 mn)**

L'enseignant propose un débat avec la classe à partir des questions suivantes :

- > Quels sont les risques d'une alimentation déséquilibrée ?
- > Pourquoi n'a-t-on pas toujours une alimentation équilibrée ?

Dans le débat, il peut introduire les notions de sous-alimentation et de malnutrition ; le fait que les besoins alimentaires varient suivant l'âge et l'activité. Il pourra aussi aborder la question des causes : manque d'éducation sur les questions alimentaires, mauvaises habitudes alimentaires liées à des questions culturelles, pas d'accès à certains produits pour des raisons financières ou de disponibilité de ces produits selon le lieu où l'on habite...

Enfin, l'enseignant pourra mettre aussi en valeur certains points positifs : dans les pays en développement, beaucoup de gens produisent encore leur propre nourriture (l'autoconsommation par les paysans et jardins potagers des familles).

# Des alimentations équilibrées au Nord et au Sud

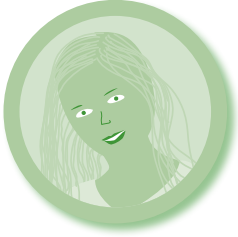


Primaire  
Cycle 2

ANNEXE 1

**Consigne**

Compose un menu équilibré pour Alice et un menu équilibré pour Aminata.



Alice vit en France



Aminata vit au Sénégal

	Charcuterie	
	Tomates	
	Steak haché	
	Poisson pané	
	Frites	
	Riz	
	Haricots verts	
	Yaourt	
	Mousse au chocolat	
	Pomme	

	Tomates	
	Salade	
	Riz	
	Poisson séché	
	Bouillie de mil	
	Sauce pimentée	
	Arachides	
	Mangue fraîche	
	Banane	
	Glace au bissap	

## Les groupes

## alimentaires

Primaire  
Cycle 2

ANNEXE 2

**Consigne**

Indique à quel groupe appartient chacun de ces plats consommés par Alice et Aminata en faisant une croix dans la colonne correspondante.

Groupe 1 Laitages	Groupe 2 Viande, poisson, œuf	Groupe 3 Légumes et fruits	Groupe 4 Pain, céréales, sucre	Groupe 5 Beurre, huile, charcuterie	Groupe 6 Eau