

Une alimentation variée, équilibrée et mesurée :

- Connaître les principales règles d'hygiène de vie alimentaire et leur raison d'être. Composer des menus variés, équilibrés et mesurés à partir du classement des aliments en lipides, protéines (protides) et glucides.
- Comparer le menu de la cantine de l'école et le menu sur Tara.

- Envisager les conséquences à court et long terme de nos comportements dans le domaine de l'alimentation.

Ces activités seront menées à l'école, en lien avec la maison, puis à titre de comparaison, dans le cadre d'un changement d'échelle d'espace, à partir des données de Tara : les aliments, le stockage, les achats en fonction des lieux...

**Niveau :**  
Cycle 3.

**Dispositif :** Enseignements disciplinaires et EDD.

**Disciplines concernées :** Sciences et Technologie, Géographie.

Les éléments qui suivent sont des extraits des programmes scolaires ou du socle commun de connaissances et de compétences qui font référence explicitement à l'alimentation ou à la découverte sensorielle dans une perspective d'éducation à la nutrition, à la santé ou à la citoyenneté.

Le fonctionnement du corps humain et la santé :

- « Première approche des fonctions de nutrition : **digestion**, respiration et circulation sanguine »
- « Hygiène et santé : actions bénéfiques ou nocives de nos comportements, notamment dans le domaine du sport, de l'alimentation, du sommeil ».

Instruction civique et morale.

Les élèves « **reçoivent une éducation à la santé et à la sécurité** ».

**Compétences du socle :**

Deuxième palier pour la maîtrise du socle commun : compétences attendues à la fin du CM2.

Compétence 3 : Les principaux éléments de mathématiques et la culture scientifique et technologique

« L'élève est capable de [...] mobiliser ses connaissances dans des contextes scientifiques différents et dans des activités de la vie courante (par exemple, apprécier l'équilibre d'un repas) ».

Compétence 7 : L'autonomie et l'initiative.

« L'élève est capable de [...] se respecter en respectant les principales règles d'hygiène de vie. »

## DÉROULEMENT

**Situation de départ et formulation du questionnement :**

De quoi est constituée notre alimentation ? D'où viennent les produits que nous mangeons ? A quelle saison les fruits et légumes sont-ils récoltés ? Que signifient les labels « AB », « Max Havelaar » ?

**Investigations :**

- Classement d'aliments apportés en petite quantité : beurre, chocolat, pâtes, lentilles, soda, pomme de

terre, lait, confiture, huile, haricots secs, sucre, margarine. Recueils des premières hypothèses de classement.

- Recherches documentaires. Prise de conscience de la nécessité de manger de tout.
- Questionnement sur les habitudes alimentaires des élèves, en particulier sur le petit déjeuner. Débat oral sur son rôle, sa durée, sa composition et son utilité.
- Jeux de rôles à partir de saynètes.
- A partir du document « un bon petit déjeuner », dégager les grands principes pour un petit déjeuner varié et équilibré chaque matin.
- Consultation et études des menus hebdomadaires.
- Visite de la cantine et prise de repas.
- Enquête auprès des personnels pour le choix des menus.

- Recherches documentaires sur la signification des logos « AB », « Max Havelaar »...
- Visite d'une ferme en agriculture biologique, enquête auprès d'un maraîcher installé en agriculture biologique.

#### Structuration des connaissances :

- Formulation écrite, dessins, illustrations, dans le cahier de sciences, des connaissances nouvelles acquises en fin de séquence.
- Elaboration d'un petit déjeuner équilibré au sein de la classe.

#### Changements d'échelle d'espace :

- A partir de la lecture des données du document « L'environnement à bord » de l'expédition TARA :
  - Etudes des menus types de Tara.
  - Réalisation d'affiches pour montrer les solutions trouvées par l'expédition pour le choix des menus et l'achat de nourriture : l'avitaillement (avant le départ).
  - Le ravitaillement du bateau durant les escales hebdomadaires.
  - A partir du site [http://oceans.taraexpeditions.org/?id\\_page=1](http://oceans.taraexpeditions.org/?id_page=1), consulter les rubriques «Suivez Tara en direct» et «journal de bord» et retracer sur le planisphère dédié, le voyage effectué, pointer les escales et s'intéresser aux produits locaux.
  - Rédaction éventuelle de questionnaires complémentaires à faire parvenir à l'équipage en laissant un message sur le site.

#### Actions en faveur de la maîtrise de la consommation des aliments :

Rédiger dans le journal ou sur le site internet de l'école des articles mettant en avant les choix de l'équipage de Tara en matière d'alimentation :

- Des objectifs définis pour l'avitaillement de Tara :
  - Acheter des produits issus de l'agriculture biologique ou de l'agriculture locale.
  - Privilégier les filières courtes avec notamment des achats en direct aux producteurs.
  - Limiter les déchets et principalement les emballages.
- Des objectifs définis pour le ravitaillement de Tara :
  - S'approvisionner en produits issus du commerce équitable.
  - Acheter les produits de saison.
  - Réduire l'apport carné.

## PROLONGEMENTS POSSIBLES

- Comparer les menus sur Tara et les menus types sur un bateau de course (course Jacques Vabre : les aliments lyophilisés).
- L'alimentation et la santé (les régimes, les surpoids).
- L'alimentation et l'économie : le commerce équitable.
- L'alimentation et l'écologie : la surexploitation des ressources de la mer.

## RESSOURCES

- **Bande dessinée** : « un bon petit déjeuner », doc 22, sciences à vivre, Accès édition.



- Album de Alain Serres et ZAU « **Une cuisine grande comme le monde** » aux éditions rue du bout du monde.

- La presse locale (version papier et électronique) [http://oceans.taraexpeditions.org/?id\\_page=1](http://oceans.taraexpeditions.org/?id_page=1) <http://crdp.ac-dijon.fr/SVT-et-education-a-la-sante-en.html>