

QU'AVEZ-VOUS MANGÉ?

CE MODULE EST DIVISÉ EN SIX PARTIES

Partie 1 LA NOURRITURE, POURQUOI?

Une revue des aspects nutritionnels et sociaux de la nourriture.

Partie 2 QUELLES SONT VOS HABITUDES ALIMENTAIRES?

Les élèves récapitulent leurs habitudes alimentaires et les aliments qu'ils consomment.

Partie 3 ALIMENTATION ET SANTÉ

Discussion sur les résultats de la deuxième partie.

Partie 4 QUE MANGENT LES ÉLÈVES DES AUTRES PAYS EUROPÉENS??

Bilan des informations de la classe, recueil d'étiquettes de produits alimentaires et échange d'informations avec d'autres écoles.

Partie 5 HABITUDES ALIMENTAIRES – COMPARAISON

Analyse des informations reçues.

Partie 6 DOCUMENTS

Documents sur l'alimentation et les maladies; valeurs nutritionnelles des aliments composant un petit déjeuner ordinaire.

Ce module peut être utilisé comme travail complémentaire sur la santé et l'alimentation. Ce module s'intéresse à l'aspect nutritionnel des aliments et étudie les rapports entre alimentation et santé.

Les élèves commencent par passer en revue ce qu'ils ont mangé au petit déjeuner et pendant le temps scolaire. Ces informations sont rassemblées pour toute la classe et échangées avec des écoles d'autres pays.

L'information reçue permet aux élèves de faire des comparaisons et donc de réfléchir à leur propre alimentation.

Le travail est utilisable en chimie, en biologie ou en économie domestique. Il peut être aussi associé avec les langues étrangères.

LES OBJECTIFS DE CE MODULE SONT:

- de revoir et de compléter les travaux préalables sur l'alimentation et la nutrition
- de permettre aux élèves de réfléchir sur leur alimentation en la comparant à celle des élèves des autres pays
- de développer la conscience du lien entre alimentation et bonne santé;
- de sensibiliser les élèves aux modes de vie et traditions des autres pays européens;
- de donner confiance aux élèves dans leurs capacités à utiliser les diverses langues européennes comme moyen de communication.

CONNAISSANCES ET SAVOIRE-FAIRE REQUIS

Le module est prévu pour être traité par des élèves dans la tranche d'âge allant de 14 à 17 ans.

Les élèves sont supposés avoir déjà vu comment protéines, sucres, vitamines et sels minéraux contribuent à une alimentation équilibrée et leur importance pour la croissance et la santé. Ils doivent être capables d'identifier les constituants dans les aliments habituels et reconnaître ceux qui sont riches en fibres végétales.

INSTRUCTIONS POUR LES PROFESSEURS

MATÉRIEL REQUIS

Avant de commencer la leçon:

- faire des copies des documents élèves pour chaque élève.
- faire quelques copies du formulaire d'échange pour envoyer aux autres écoles. Il peut être utile d'en avoir un sur transparent pour la partie 4.
- rassembler des étiquettes de produits alimentaires et de boissons, particulièrement ceux qui peuvent être achetés partout en Europe – par exemple, lait, pain, farine, margarine, huile, jambon, Coca-Cola, Fanta etc. ainsi que des produits typiques de votre région.

Une fois que vous avez reçu les formulaires des autres écoles:

- copier les formulaires reçus et celui de votre classe pour les analyser;
- faire une copie de la carte d'Europe si nécessaire.

RESEIGNEMENTS POUR LE PROFESSEUR

Partie 1 La nourriture, pourquoi?

C'est une introduction au module avec une révision des constituants de la nourriture.

Les données sur la consommation de crèmes glacées sont intéressantes et permettent de montrer aux élèves les différences d'habitudes alimentaires d'une région ou d'un pays à l'autre. Dans la mesure où les chiffres sont significatifs, il semble que les pays froids soient les plus gros consommateurs de crèmes glacées.

Partie 2 Quelles sont vos habitudes alimentaires?

La deuxième partie demande un travail individuel des élèves. Bien que l'étude porte sur toute la journée, le module s'intéresse surtout au petit déjeuner.

Demander aux élèves de collecter des étiquettes de produits alimentaires. Ils pourront les utiliser pour compléter le questionnaire et les échanger avec les écoles des autres pays.

Questionnaire A

Il est rédigé de façon à ce que les élèves puissent enregistrer leurs données pour "aujourd'hui" ou pour "hier". Les élèves qui prennent "aujourd'hui", peuvent commencer à remplir le questionnaire en classe et terminer chez eux.

Questionnaire B

Il est destiné à une rapide analyse diététique et les professeurs peuvent limiter la liste des aliments que les élèves donnent à ceux consommés au petit déjeuner. Les données nutritionnelles fournies dans la partie 6 correspondent aux aliments habituels pour les petits déjeuners. Des renseignements supplémentaires se trouvent sur les étiquettes et d'autres tables de données peuvent être utilisées.

Partie 3 Alimentation et santé

Cette activité fait suite au travail fait dans la partie 2. La classe peut être divisée en groupes pour discuter des questions, un porte parole de chaque groupe expose les réponses du groupe à la classe à la fin de la séance.

Partie 4 Que mangent les élèves des autres pays européens ?

Cette partie demande un échange d'informations avec d'autres écoles des pays européens. La classe doit fournir, sur le formulaire d'échange, des renseignements issus de la discussion des questions de la partie 3. Ces renseignements doivent donner une impression générale de l'alimentation et des préoccupations des élèves de la classe. Le professeur peut choisir d'utiliser les informations de toute la classe ou préférer sélectionner un élève "type" pour utiliser ses réponses dans le formulaire d'échange.

S'il y a dans la classe des groupes ethniques ou religieux avec des habitudes alimentaires particulières, il peut être intéressant de fournir un formulaire pour chacun de ces groupes.

Partie 5 Habitudes alimentaires – comparaison

Cette discussion permet aux élèves de comparer leurs habitudes alimentaires à celles des élèves d'autres pays et d'envisager des changements possibles de leur alimentation.

Partie 6 Documents

Ces documents peuvent être utilisés, si nécessaire, avec les parties 2, 3, 5.

- Alimentation et maladies: renseignements sur l'obésité, la carie dentaire, les maladies cardiaques, l'hypertension et les cancers en particulier les cancers du sein et de l'oesophage.
- Valeur nutritionnelle des aliments pour 100 g: données sur les aliments habituels du petit déjeuner.



GlaxoSmithKline