

ATELIER N°2 : Les glucides dans les aliments

PRÉSENTATION DE L'ATELIER

Cet atelier permet de :

- Découvrir ce qu'est la recherche scientifique, et la méthode scientifique.

Objectif pédagogique général : Aider les enfants à formuler des questions scientifiques, à émettre des hypothèses et les confronter à une manipulation, expérience.

Objectif en termes de savoir : Savoir ce qu'est la nutrition et ce que sont les glucides.

Compétences visées, savoir-faire : Se questionner, émettre des hypothèses, collaborer pour trouver les réponses : se mettre dans la peau des chercheurs·ses.

Finalité/ restitution : Apprendre à lire les emballages d'aliments : à quoi correspondent les informations nutritionnelles.

Temps	Activité	Description	Matériel - Support
10 min	Introduction	Appel Introduction : l'expression de la semaine « Être soupe au lait » : quelqu'un qui change rapidement de caractère, qui s'énerve et s'emporte rapidement. Personne qui se met facilement en colère. Expression issue du 19^{ème} siècle de la locution « monter comme une soupe au lait ». Lorsque l'on met le lait à chauffer, il se met brutalement à bouillir et à déborder, et redescend très rapidement dès qu'on le sort du feu. Idem pour la personne dont l'humeur va changer très rapidement. Rappel des règles : Lever la main pour parler (ou utiliser le bâton de parole). Prendre soin du matériel. Rappel du principe de la démarche scientifique :	Bâton de parole

		Version courte : Questions / Expérience / Réponse Version réelle : Observations / Questions / Recherche documentaire / Questionnement scientifique et hypothèse(s) / Protocole de recherche / Expérience ou collecte des données / Analyse des données / Conclusion / Restitution (<i>si l'on fait une découverte mais qu'on n'en parle à personne, alors ça ne pourra pas servir aux autres !</i>)	
10 min	Définition nutrition	Ecrire le mot nutrition dans un cercle au tableau et demander aux enfants des mots qu'ils rattachent à celui-ci. (Nourriture, glucide, repas équilibré, biologie, santé....). S'ils ont été inspirés, leur faire copier le tableau final dans le cahier de recherche, sinon leur expliquer qu'à la fin des 12 séances ils seront capables de donner plein d'idées.	tableau et craies/feutres cahier de recherche
15 min	Essai clinique scorbut	Raconter une découverte en nutrition : le SCORBUT. (cf annexe 1.1)	Renommer et replacer annexe scorbut
40 min (20min activité + 10 choix questio ns + 10 coloria ge)	Activité 1 : Les glucides	Charade pour introduire le thème de la séance : - Mon premier est un autre nom pour la colle : GLU - Mon second est un contraire de non : SI - Mon troisième est un chiffre : DEUX - Mon tout se trouve dans ce que l'on mange : GLUCIDE Présentez ensuite brièvement le sujet de l'atelier : les glucides et les emballages d'aliments <i>Que peut-on lire sur les étiquettes des emballages des aliments ?</i> Prendre le temps de faire lire les tableaux d'informations nutritionnelles à voix haute par des volontaires (ou par l'animateur·trice selon le niveau de lecture du groupe) Prévoir un temps pour leur demander ce que signifient les mots écrits dans les tableaux « informations nutritionnelles ». S'ils ne savent pas, leur dire qu'à la fin des 12 séances, ils seront capables de comprendre ces tableaux ! Objectif : émettre un questionnaire personnel et le confronter aux autres membres du groupe / les enfants ont des questions sur les glucides <i>Protocole proposé :</i> 1. Chaque enfant observe les indications nutritionnelles des boîtes d'emballage	Tableau et craies/feutres Emballages de différents aliments (à prévoir par l'animateur·tric e ou demander aux enfants d'en apporter en fin de séance 1) Cahier de recherche Stylos/feutres pour les enfants

		2. chaque enfant pose des questions sur ces informations et les glucides. L'animateur·trice les écrit au tableau en essayant de regrouper les questions par thème. 3. le groupe dispose de 10 min pour débattre et choisir 5 questions parmi celles notées au tableau. [Exemples de questions que les enfants peuvent se poser : C'est quoi les glucides ? Il y a quoi dans les glucides ? Est-ce que c'est du sucre ? C'est quoi les fibres ? Dans quels aliments on les trouve ? Pourquoi on n'en trouve pas partout ? À quoi ça sert les glucides ? Est-ce que c'est bon (goût, santé) ? gras ? bio ? C'est quoi le tableau d'informations nutritionnelles ? Ça ressemble à quoi ? Pourquoi on ne les voit pas et on ne les sent pas ? C'est quoi les différentes sortes de glucides ? Est-ce que c'est bon ou mauvais pour la santé ? Combien on en mange par jour ? Qu'est-ce qu'il se passe si on en mange trop ou pas assez ?] L'animateur·trice peut ensuite dire aux élèves quelles sont les questions pour lesquelles ils trouveront les réponses au cours des 12 séances. ⇒ activité accompagnée Dessiner dans le cahier de recherche les aliments qui contiennent des glucides selon les étiquettes observées	
10 min	Carte de navigation	Présenter la carte de navigation (annexe 0) aux enfants, et leur faire colorer le stand « questions »	Annexe 0 Crayons/feutres
5 min	Préparer le format de la restitution finale	Introduire la restitution finale. À la fin des 12 séances, ils pourront partager les découvertes qu'ils auront faites, sous la forme de leur choix. L'animateur·trice peut leur faire plusieurs propositions de formats, dans la limite de ce qu'il-elle se sent capable de proposer. Exemples : affiches/posters, jeux de société, carnet quiz, émission tv, etc.	Tableau, craies/feutres
5min	Conclusion	Rangement de l'espace Rappel de ce qui a été vu lors de l'atelier.	Livre, à choisir par l'animateur·trice

		Nous avons découvert ce qu'était la nutrition et nous avons appliqué la méthode scientifique pour découvrir ce que sont les glucides et dans quels aliments ils pouvaient être présents. Aujourd'hui nous avons fait de la recherche qualitative pour savoir quels aliments contiennent des glucides. Nous avons observé aujourd'hui que de très nombreux aliments contenaient des glucides qui sont le socle de notre alimentation. Cependant, comme lorsque nous avons parlé du scorbut, il faut une alimentation équilibrée et variée pour être en bonne santé. Transition vers la séance suivante « la pyramide alimentaire ». Nous verrons lors de la prochaine séance les autres étages de la pyramide alimentaire. Lecture s'il reste du temps (à choisir par l'animateur·trice)	
--	--	--	--

POUR PRÉPARER L'ATELIER :

Thèmes et notions abordés	Chercheur/scientifique (pour les CP, on peut utiliser plutôt le mot scientifique qui leur parlera plus), recherche scientifique, nutrition, santé Spécifique à cette séance : besoins nutritionnels, glucides,
Vocabulaire à utiliser	Chercheur, rechercher, mener une recherche, la science, hypothèse, analyse, nutrition, nutriments, glucides, sucres, alimentation. Spécifique à cette séance : informations nutritionnelles, glucides, essai clinique
Ressources	Bien manger, oui mais comment ? https://www.youtube.com/watch?v=xdjViELINA Pourquoi ce n'est pas bien si je mange tout ce que je veux ? https://youtu.be/e_7VPQlveIE Bien manger : les glucides https://www.lanutrition.fr/bien-dans-son-assiette/les-nutriments/glucides Les glucides, c'est quoi ? https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/PalmaresNutriments/Fiche.aspx?doc=glucides Nutrition et santé : La santé passe par l'assiette et l'activité physique https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-informati on/nutrition-et-sante Manger Bouger - programme national nutrition santé https://www.mangerbouger.fr/