

Je compose mon petit déjeuner (cycle 1)

Langage, découverte du monde

Objectifs :

- Découvrir : Découvrir et nommer les aliments qui composent un petit déjeuner
- Comprendre : Classer les aliments par famille
- Appliquer : Composer un petit déjeuner en choisissant un aliment de chaque famille
- Tester : Prendre un vrai petit déjeuner équilibré tel qu'on l'a composé

Matériel : (séances 1, 2, 3, 4 et 5)

- jeu de cartes représentant les aliments photographiés du petit déjeuner
- un plateau par enfant à remplir pour composer un petit déjeuner équilibré

pour la séance 6 il faudra relever les choix des élèves, envoyer des parents faire les courses

Durée : 15 à 20 min par séances

Séance 1 : demander aux élèves ce qu'ils mangent au petit déjeuner, noter toutes les propositions au tableau, demander aussi ce que prennent les parents, noter.

Présenter les photos et demander s'ils reconnaissent tous ce qui est noté au tableau, fixer les photos à côté des noms écrits

Séance 2 : nommer toutes les photos déjà accrochées au tableau. Il reste des photos. Demander s'ils savent de quoi il s'agit. Fixer au tableau et noter à côté le nom.

Séance 3 : renommer toutes les images, faire remarquer les couleurs des contours. Pourquoi ces couleurs. On peut faire un classement. Qu'obtient-on ? Faire émerger la notion de famille d'aliments. Certains ont 2 couleurs, pourquoi ?

Séance 4 : Expliquer que pour faire un bon petit déjeuner équilibré il faudrait choisir un aliment de chaque couleur mais que les aliments en rouge et en orange sont facultatif et à consommer avec modération. Choisir collectivement une boisson, un laitage, un fruit, des céréales, etc. On peut réaliser ensemble plusieurs exemples différents.

Séance 5 : Individuellement chaque élève du groupe reçoit un plateau de petit déjeuner à remplir avec des images de la bonne couleur. Il s'agit pour chacun de se composer le petit déjeuner dont il a envie en nommant les différents aliments choisis. Comparer les plateaux. Comparer entre le plateau obtenu et ce que l'enfant prend à la maison. Eventuellement les photocopier pour garder une trace.

Séance 6 : le lendemain matin dès l'accueil et avec l'aide des parents proposer aux élèves de déguster un vrai le petit déjeuner qu'ils ont composé la veille. Il s'agit pour eux de prendre la feuille du plateau (ou la photocopie) qu'ils ont réalisé et d'aller se servir en respectant les choix retenus et en nommant ce qu'ils souhaitent. Faire suivre une séance de langage et questionner les élèves sur leur ressenti de l'expérience.

Prolongement :

- réaliser un album souvenir avec des pages à scratch pour fixer toutes les étiquettes par familles d'aliments ainsi que les photos du petit déjeuner pris en classe avec les parents, s'amuser à refaire des classements et à nommer les aliments tout au long de l'année
- laisser une trace dans le cahier de vie ou de langage sous forme de dictée à l'adulte, de photos et d'une photocopie du plateau composé individuellement.