

## Veiller à sa santé

### Objectifs

- Comprendre l'importance de l'équilibre alimentaire.
- Connaître et mettre en pratique les gestes d'hygiène élémentaires.

## Activités préparatoires

- Faire lister les différents repas de la journée. Les situer dans le temps.
- Étudier le menu de la cantine. Le recomposer à l'aide d'images découpées dans des publicités. Faire expliciter les différentes étapes du repas. Insister sur l'eau et le pain, qui ne sont pas notés au menu.
- Demander aux élèves d'imaginer plusieurs repas équilibrés pour différentes occasions.
- Sans culpabiliser les enfants, chercher avec eux ce qui pourrait remplacer un gâteau. Leur donner envie de goûter un aliment inconnu.
- Faire respecter les règles d'hygiène à l'école : *se laver les mains lorsqu'on est allé aux toilettes, se brosser les dents après le déjeuner, etc.*
- Amener les enfants à faire preuve d'autonomie lorsqu'ils s'habillent ou se déshabillent. Faire expliciter les raisons pour lesquelles on doit se couvrir avant de sortir en récréation, enlever son pull avant de faire de la gymnastique, etc.

## Découvrir la fiche

### Se sentir bien, du soir au matin

- Au moment de la correction des exercices 1 et 2, expliquer pourquoi l'accumulation d'aliments gras et sucrés est mauvaise. Demander aux élèves ce qui pourrait remplacer l'un ou l'autre des éléments pour équilibrer le repas.
- Lors de la correction de l'exercice 3, faire remarquer aux élèves qu'avant de se laver les dents, ils doivent aussi se laver les mains.

## Aller plus loin

- Faire étudier le vocabulaire relatif à l'alimentation, aux soins du corps et au sommeil.
- Lire des recettes de cuisine et préparer avec les enfants des plats simples (sucrés et salés). Faire établir des menus pour le petit-déjeuner et le goûter.
- Préparer, avec les élèves, un emploi du temps de la journée, puis de la semaine, aménageant des plages horaires précises pour les repas, les « pauses toilettes » et les temps de sommeil.
- Avant une sortie scolaire, faire élaborer une liste des vêtements adaptés aux activités prévues et au temps annoncé, sans oublier le chapeau, la crème et les lunettes pour se protéger du soleil, le cas échéant !