

Corps et mouvement

VISÉES PRIORITAIRES

Connaître son corps, en prendre soin et reconnaître ses besoins physiologiques et nutritionnels.

Développer ses ressources physiques et motrices, ainsi que des modes d'activités et d'expression corporelles.

Préserver son capital santé par le choix responsable d'activités sportives et de pratiques alimentaires.

Éducation nutritionnelle

VISÉES PRIORITAIRES

Connaître son corps, en prendre soin et reconnaître ses besoins physiologiques et nutritionnels.

Développer ses ressources physiques et motrices, ainsi que des modes d'activités et d'expression corporelles.

Préserver son capital santé par le choix responsable d'activités sportives et de pratiques alimentaires.

CM 16 – Percevoir l'importance de l'alimentation...

1 ... en observant son rythme biologique

2 ... en prenant conscience de la variété des aliments

3 ... en différenciant les types de boissons

Progression des apprentissages

1 ^{re} – 2 ^e années	3 ^e – 4 ^e années
Observation des moments de la journée où l'on ressent la faim et la soif	Identification des effets d'une collation sur le corps
Inventaire des aliments consommés lors des repas de la journée	Préparation et dégustation d'un petit déjeuner avec une grande diversité d'aliments
Sensibilisation à l'importance de l'eau sur la santé Préparation et dégustation de différentes boissons	
Distinction de quelques ingrédients d'un mets (<i>tarte aux fruits : pâte à gâteau, fruits, sucre,...</i>)	
Classement d'aliments en élargissant le choix des critères (<i>famille d'aliments, provenance,...</i>)	

4 ... en distinguant les aliments qui composent un repas

5 ... en reconnaissant les aliments de base et leur provenance (produits laitiers, pain, céréales, fruits, légumes)

Attentes fondamentales

Au cours, mais au plus tard à la fin du cycle, l'élève...

Indications pédagogiques

Ressources, indices, obstacles. Notes personnelles

Liens [MSN 17 – Corps humain](#)

Mettre les aliments à disposition des élèves

Associer les parents à la démarche

Rendre les élèves attentifs aux différents éléments contenus dans certaines boissons (sucre, colorant,...)

Privilégier les fruits, légumes et autres produits du terroir, de saison

Forme possible d'activité : organiser une visite (chez un artisan boulanger, un fromager, un paysan, un maraîcher,...)

Liens [CM 11 – Condition physique et santé](#); [CM 15 – Sens et besoins physiologiques](#); [FG 12 – Santé et bien-être](#); [FG 16-17 – Complexité et interdépendance](#)