

FI CHE MODULE

«Alimentation et activité physique, à vous de jouer !»

Cadre : Complémentaire des programmes scolaires, cette intervention s'inscrit au sein d'actions menées en partenariat avec les académies depuis plusieurs années par le Centre Interprofessionnel de Documentation et d'Information Laitières.

Niveaux : 5^{ème} de collège
3^{ème} de collège
CAP
BEP

Disciplines : Sciences de la Vie et de la Terre
Vie Sociale et Professionnelle

Projet d'établissement en rapport avec la santé

Contenu de l'intervention

Cette intervention interactive permet aux élèves de faire le point sur leur comportement en matière d'alimentation et d'activité physique.

- Dans la vie de tous les jours chacun fait des choix déterminants pour sa santé.
- **Pourquoi se nourrir ?**

A quoi servent nos aliments ? Pour vivre, bouger, faire du sport, nous avons besoin d'énergie.

A quoi sert l'activité physique ?

Pour construire et entretenir notre corps, nous avons besoin d'aliments bâtisseurs.

Pour un bon fonctionnement du corps, il nous faut de l'eau, des vitamines, des fibres et des éléments minéraux.

- **Comment se développe notre squelette ?**

Rôle du calcium.

Rôle de l'activité physique.

Le calcium dans notre alimentation. En occident, le lait et les produits laitiers apportent l'essentiel du calcium de l'alimentation soit 65%. *Test « Etes-vous fort en calcium? »*

- **De la théorie à la pratique, à vous de jouer !**

Présentation de comportements caricaturés :

Un adolescent sportif et ayant une alimentation équilibrée, un autre ayant peu d'activité physique et mangeant « vite fait », un inactif et adepte du grignotage et un adepte du look « top model ».

- **Conclusion, et vous ?**

Présentation du test activité physique.

Extraits des Programmes Officiels

Sciences de la Vie et de la Terre

L'éducation à la responsabilité, contribution à la formation du citoyen, concerne essentiellement la santé et l'environnement. ..Les élèves comprennent que la santé repose sur des fonctions biologiques coordonnées... L'élève aura alors les moyens de développer une démarche ouverte et critique vis-à-vis des images et des informations apportées par les médias, sur le monde naturel, sur les sciences, notamment dans les domaines de la santé et de l'environnement.

Classe de 5^{ème} : « le mouvement et sa commande » .. une bonne tenue, des exercices physiques favorisent le développement harmonieux de l'appareil locomoteur...« fonctionnement du corps et nutrition »....

Après l'étude du fonctionnement de l'organisme, en 5^{ème}, en classe de 3^{ème} approfondissement pour relier le fonctionnement de l'organisme, ses échanges avec le milieu et le métabolisme cellulaire.

Vie Sociale et Professionnelle

BEP : « Amener à mieux gérer sa santé, son environnement, sa consommation, pour améliorer sa qualité de vie »

Documents remis aux élèves lors de l'intervention

- Test individuel « Etes-vous fort (e) en calcium réalisé en classe
- Sur le même principe test individuel « Etes-vous suffisamment actif (ve) ? » animé en classe ou remis à l'enseignant selon le temps disponible

Supports de l'animation

- Visuels sur transparents pour rétroprojection
- Ou sur CDRom en version powerpoint.

Organisation

- Intervention gratuite
- Durée : 1 h 30 à 1 h 50
- Réservation auprès des délégués régionaux par retour de coupon-réponse des documents de présentation ou en ligne sur le site www.eveil.asso.fr
- Préparation préalable de l'intervention en consultant les sites www.cliclait.com www.eveil.asso.fr