**Insertion d’animations flash dans les pratiques pédagogiques**

Avec le lien suivant : <http://www.erasme.org/libre/sante/animations/alimentation/pyramide4.swf>

Plusieurs exploitations pédagogiques sont possibles. Ici, vous trouverez une exploitation en champ professionnel HAS (SEGPA) et une autre en PSE (BAC PRO)

EN PSE (BAC PRO) :

*Module 2 :* Alimentation et Santé

Titre de la séquence pédagogique : « Comment manger équilibré ? »

Nombre de séances dans la séquence : 3

Objectif de la séance utilisant l’animation Flash : Appréhender les principes de bases d’une alimentation équilibrée.

Objectif intermédiaire : Déduire les principes de bases de l’équilibre alimentaire

*Pré-requis :* *Les groupes d’aliments*

Consignes données aux élèves :

►**Aller** sur le site de l’animation : <http://www.erasme.org/libre/sante/animations/alimentation/pyramide4.swf>



►**Choisir** les aliments que vous pourriez consommer sur une journée complète.

►**Cliquer** sur suivant et observer la pyramide alimentaire de votre journée.

Envoyer une capture d’écran (nommée « capture 1 nom élève »).

► **Citer** les groupes d’aliments que vous avez consommé en excès (= ceux qui sont en dehors de la pyramide) :

…………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………..

►**Reprendre** le site de l’animation avec vos résultats et **proposer** des améliorations à votre menu en enlevant ou en supprimant des éléments afin de respecter les limites de la pyramide alimentaire.

**Envoyer** une capture d’écran (« capture 2 nom élève ») du menu amélioré.

►A l’aide des questions précédentes, **compléter** le schéma suivant sur l’équilibre alimentaire au quotidien à l’aide des propositions suivantes :

A chaque repas

1 à 2 fois par jour

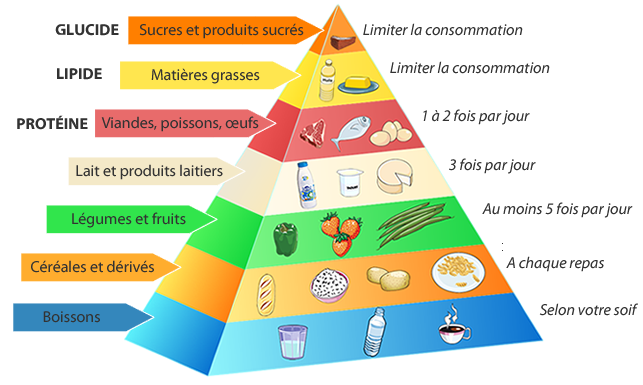
Limiter la consommation

Selon sa soif

Au moins 5 prises par jour

A chaque repas

Limiter la consommation



……………………………………………………………

……………………………………………………………

……………………………………………………………

……………………………………………………………

……………………………………………………………

……………………………………………………………

……………………………………………………………

*D’après jidibio.com*

►**Déduire** un des principes de bases de l’équilibre alimentaire, en cochant la bonne réponse :

□ Pour avoir une alimentation équilibrée, **il faut consommer chaque groupe d’aliments dans des proportions égales.**

□ Pour avoir une alimentation équilibrée, **il ne faut surtout pas consommer chaque groupe d’aliments dans des proportions égales.**

EN CHAMP PROFESSIONNEL (HAS) :

Trace écrite : Elaborer un menu équilibré

Situation : Nous devrons proposer des menus équilibrés dans notre restaurant. Mais que signifie manger équilibré ?

*Activité 1 :* ***Naviguer*** *sur le site* [*www.mangerbouger.fr*](http://www.mangerbouger.fr) *et* ***retrouver*** *quel est l’objectif du programme appelé PNNS. (« Le PNNS c’est quoi ? »)*

*Objectif :* ***Découvrir*** *l’objectif du PNNS*

Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) a pour objectif d’améliorer la santé de la population en agissant sur la nutrition.

*Activité 2 :* ***Rechercher*** *sur ce site les 8 repères nutritionnels nécessaires pour bien manger, c'est-à-dire avoir un bon équilibre alimentaire. Compléter alors le tableau suivant.*

*Objectif :* ***Identifier*** *les repères nutritionnels recommandés par le PNNS dans le cadre d’une alimentation équilibrée.*

Adresse : <http://www.mangerbouger.fr/bien-manger/que-veut-dire-bien-manger-127/les-9-reperes/>

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Numéro | Catégorie d’aliment | Fréquence |
| 1 | Fruits et légumes | Au moins 5/j |
| 2 | Produits laitiers | 3/j (3/4 pour enfants et ados) |
| 3 | Féculents | A chaque repas et selon l’appétit |
| 4 | Viandes, Poissons, Œufs (VPO) | 1 à 2 fois par jour |
| 5 | Matières grasses | A limiter |
| 6 | Produits sucrés | A limiter |
| 7 | Sel | A limiter |
| 8 | Eau | A volonté pendant les repas |

*Activité 3.1 :* ***Vérifier*** *en vous rendant sur le lien suivant (*[*construction d'une pyramide alimentaire*](http://www.erasme.org/libre/sante/animations/alimentation/pyramide4.swf)*) si vous respectez sur une journée les repères nutritionnels du PNNS en construisant une pyramide alimentaire.*

*Objectif :* ***Adopter*** *une attitude critique vis-à-vis de son alimentation*

**

*Activité 3.2 :* ***Améliorer*** *si nécessaire votre pyramide alimentaire en enlevant et/ou rajoutant des aliments pour parvenir à une alimentation équilibrée sur une journée.*

*Objectif :* ***Equilibrer*** *son alimentation quotidienne.*



*Activité 4 (sous forme de devoir maison):* ***Proposer*** *un menu d’inauguration du restaurant « Le cocotier » répondant au 8 repères nutritionnels du PNNS vus dans l’activité 2 et respectant la pyramide alimentaire.*

*Objectif :* ***Elaborer*** *un menu respectant les repères proposés par le PNNS*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Menu à contrôler | VPO | Produits laitiers | MG | Féculents | Produits sucrés | Sel | Eau |
| Entrée  .....………………  …………………..  …………………..  Plat  ………………….  …………………..  …………………..  Dessert  …………………. …………………..  ………………….. |  |  |  |  |  |  |  |
| Bilan |  |  |  |  |  |  |  |

**Tableau des compétences pouvant être évaluées durant cette mise en situation (liste non exhaustive)**

|  |  |
| --- | --- |
| Compétences LPC | Compétence HAS |
| 4.4.2 (chercher…)  4.4.3 (découvrir…)  7.1.4 (soutenir…)  7.2.1 (s’impliquer…) | 1.1 (recherche d’infos)  2.1 (choix du menu)  3.2 (intérêt alimentaire des aliments choisis) |