

ALIMENTATION ET SOMMEIL

Sommaire

Notions pour l'enseignant

L'alimentation

2

Le sommeil

2

5

Séquence pédagogique pour le cycle 2

6

Programmes : Connaissances et compétences associées

6

Descriptif général de la séquence

6

Détails des séances

7

Documents supports

11

Séquence pédagogique pour le cycle 3

14

Programmes : Connaissances et compétences associées

14

Descriptif de la séquence

14

Détails des séances

15

Documents supports

18

L'alimentation

Source : Le guide nutrition des enfants et ados (Manger Bouger – Programme National Nutrition Santé)

RÔLE DE L'ALIMENTATION

- Croissance
- Entretien et renouvellement cellulaire
- Protection de l'organisme

LES ALIMENTS

Fruits et/ou légumes

Pourquoi sont-ils importants ? Ils sont riches en vitamines, en minéraux et en fibres, peu caloriques, et leur effet favorable sur la santé a été démontré. Ils interviennent dans la prévention de maladies à l'âge adulte, comme les cancers, les maladies cardio-vasculaires, l'obésité, le diabète...

Quand les consommer ? À chaque repas (au moins 5 portions par jour).

Produits céréaliers et autres féculents

Pourquoi sont-ils importants ? Ils apportent des glucides complexes (amidon) et sont importants pour le fonctionnement des muscles et du cerveau. Contrairement aux aliments sucrés (sucre, boissons sucrées, confiseries, pâtisseries, desserts lactés, etc.), sources de glucides simples, les féculents fournissent une énergie qui se libère progressivement dans le corps. En consommer aide à attendre le repas suivant sans avoir faim, ce qui peut limiter les « petits creux » et donc les grignotages.

Quand les consommer ? Ils sont nécessaires à chaque repas, en quantités adaptées à l'appétit et à l'activité physique.

Lait et produits laitiers

Pourquoi sont-ils importants ? Les produits laitiers sont essentiels à la croissance et la bonne minéralisation des os de l'enfant. En plus de l'apport de protéines, ils constituent la principale source de calcium de l'alimentation.

NB : les glaces et desserts lactés, additionnés de sucre, n'en font pas partie.

Quand les consommer ? 3 fois par jour (ou 4 selon la taille de la portion et selon leur richesse en calcium).

De la viande, du poisson ou des œufs

Pourquoi sont-ils importants ? Ils apportent des protéines d'excellente qualité. La viande et le poisson apportent aussi du fer.

Quand en consommer ? Au repas du midi ou à celui du soir, en quantité inférieure à l'accompagnement (féculents et légumes).

ALIMENTATION ET SOMMEIL

Les matières grasses ajoutées

Pourquoi faut-il en consommer ? Les matières grasses (MG) sont indispensables mais en quantité très modérée. En effet, qu'elles soient d'origine végétale (à privilégier) ou animale, elles sont toutes très caloriques.

Les produits sucrés

À consommer avec modération... Ils contribuent, surtout en l'absence d'un brossage régulier des dents, à la formation des caries dentaires et sont très caloriques. Pris en quantité importante, ils peuvent contribuer au développement d'une obésité et d'autres maladies à l'âge adulte. Mais, consommés de temps en temps et en quantité raisonnable, les produits sucrés sont compatibles avec un bon état nutritionnel.

Les boissons

L'eau est la seule boisson recommandée, à volonté au cours et en dehors des repas, ainsi qu'avant, pendant et après un effort physique.

LE RYTHME DES REPAS

Le rythme des repas répond à nos besoins biologiques, mais aussi à nos habitudes sociales et culturelles. Il peut être très différent d'un pays à l'autre. En France, la vie familiale et scolaire entraîne une organisation en trois repas par jour chez les adultes, auxquels s'ajoute le goûter chez les enfants et les adolescents.

L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

L'équilibre alimentaire ne se fait pas sur un seul repas mais sur la journée, et même éventuellement sur plusieurs jours.

Au petit déjeuner :**• Un produit céréalier :**

des tartines (en proposant aussi du pain complet et du pain bis), ou éventuellement des céréales peu sucrées (limitez les formes très sucrées – céréales chocolatées ou au miel – et les formes grasses et sucrées – céréales fourrées –, à une consommation occasionnelle).

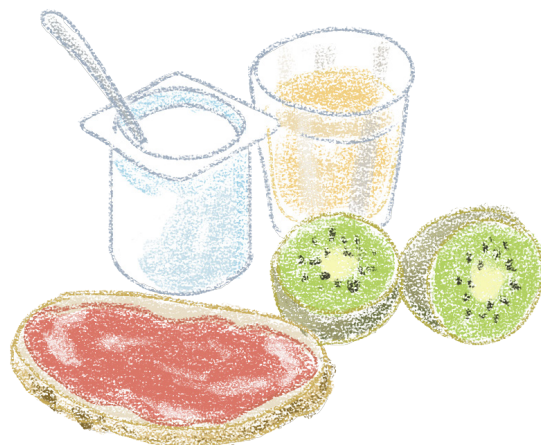
• Un produit laitier :

du lait (chaud ou froid, nature ou aromatisé avec de la poudre de cacao), ou un yaourt, ou du fromage blanc, ou du fromage.

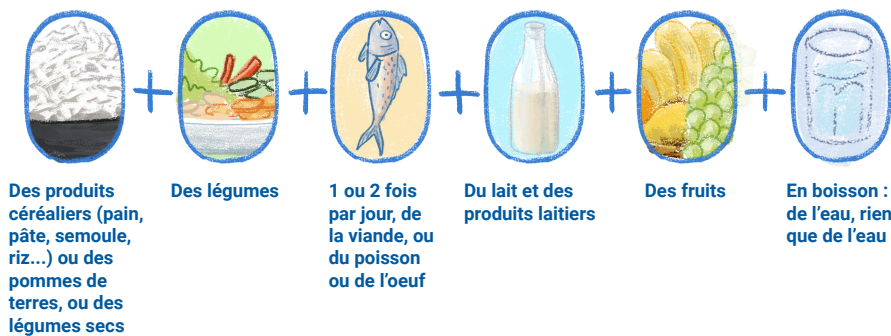
• Avec le pain :

une fine couche de beurre ou de confiture ou de miel. Ou encore, un peu de pâte à tartiner chocolatée, à réserver en fine couche sur les tartines, et pas à la petite cuillère !

**• Un fruit ou un fruit pressé ou un demi-verre de jus de fruit sans sucre ajouté.
Et si votre enfant a soif, de l'eau.**



ALIMENTATION ET SOMMEIL

Au déjeuner et au dîner :Au goûter :

• À la maison :

pain, carrés de chocolat (ou confiture, ou miel, voire fromage), verre de lait

• À l'école : 1 ou 2

clémentines, 1 ou 2 biscuits secs, de l'eau

• Le week-end :

1 crêpe au sucre, 1 poire et de l'eau



Même si c'est plus simple, éviter au quotidien les barres chocolatées ou les biscuits chocolatés ou fourrés, et les viennoiseries.

DES BESOINS ÉNERGÉTIQUES VARIABLES

Au cours de la vie, les besoins énergétiques évoluent selon l'âge, le sexe, l'activité physique quotidienne et l'existence éventuelle de problèmes de santé.

Apports nutritionnels conseillés :

A 5 ans	1500 à 1800 kcal
A 10 ans	1800 à 2200 kcal
Lors de l'adolescence (fille)	2200 à 2500 kcal
Lors de l'adolescence (garçon)	2800 à 3000 kcal
A l'âge adulte (femme)	1800 à 2200 kcal
A l'âge adulte (homme)	2400 à 2600 kcal

ALIMENTATION ET SOMMEIL

Le sommeil

Source : Le Carnet du sommeil (Institut National du Sommeil et de la Vigilance)

Le sommeil représente plus d'un tiers de notre vie. Il est déterminant pour la croissance, la maturation cérébrale, le développement et la préservation de nos capacités cognitives. Il est essentiel pour l'ajustement de nombreuses sécrétions hormonales et pour le maintien de notre température interne. On sait aujourd'hui que la réduction du temps de sommeil ou l'altération de sa qualité favorisent probablement la prise de poids et l'obésité. Enfin, la mise au repos de notre système cardiovasculaire au cours du sommeil est l'un des enjeux de prévention des années à venir. Le rôle du sommeil dans la survenue ou la prévention des maladies ou leur aggravation nécessite d'y accorder une attention rigoureuse. Considérer le sommeil comme un élément d'éducation et de prévention, au même titre que d'autres préoccupations comme la nutrition, est indispensable.

Les phases de sommeil :

Que ce soit chez l'enfant, l'adolescent, l'adulte ou la personne âgée, on rencontre les mêmes phases de sommeil. Ces phases sont réparties entre sommeil lent (sommeil léger puis profond, c'est le sommeil réparateur) et sommeil paradoxal (c'est au cours de cette phase que se "logent" les rêves dont on se souvient le mieux). Ces phases alternent et composent les différents cycles du sommeil.

Réunir les conditions favorables pour un sommeil de bonne qualité (recommandations de l'INSV) :

- Adopter des horaires de sommeil réguliers. Se coucher et se lever à des heures régulières facilite en effet le sommeil.
- Se lever tous les jours à la même heure, week-end compris, a un effet synchroniseur du rythme veille-sommeil.
- Le réveil doit être dynamique pour bien éveiller son corps : lumière forte, exercices d'étirement, petit déjeuner complet.
- La pratique d'un exercice physique régulier dans la journée favorise l'endormissement. Éviter l'exercice physique en soirée, en particulier avant d'aller dormir.
- Se reposer ou faire une courte sieste en début d'après-midi. Il suffit de fermer les yeux 5 à 20 minutes en relâchant le corps. Le sommeil viendra rapidement si le besoin est là. La sieste permet de maintenir la vigilance pour le reste de la journée.
- Éviter les excitants après 16 heures. Café, thé, cola, vitamine C retardent l'endormissement et augmentent les réveils nocturnes.
- Repérer les signaux du sommeil (bâillements, yeux qui piquent).
- En cas de réveil le matin même très tôt, se lever et commencer la journée. Ne pas chercher à tout prix à se rendormir.
- Au lit, éviter la télévision, le travail, le repas.

La durée du sommeil

Les besoins en sommeil évoluent au cours de la vie. Un enfant âgé de 6 à 13 ans doit dormir entre 9 et 11 heures par nuit.

Programmes : Connaissances et compétences associées

Questionner le monde - Le vivant

Reconnaitre des comportements favorables à sa santé : Mettre en œuvre et apprécier quelques règles d'hygiène de vie (variété alimentaire, activité physique, capacité à se relaxer et mise en relation de son âge et de ses besoins en sommeil)

Descriptif général de la séquence

Objectifs

- Comprendre l'importance d'une bonne hygiène de vie
- Découvrir les particularités liées à la participation au Vendée Globe

PARTIE 1 – L'alimentation

Séance 1 : manger à bord, quelles spécificités

Séance 2 : le rôle de l'alimentation

Séance 3 : comment bien manger

PARTIE 2 – Le sommeil

Séance 4 : dormir à bord, quelles spécificités

Séance 5 : le rôle du sommeil

Séance 6 : comment bien dormir

Prolongement possible : l'importance de l'activité physique

Détail des séances

Séance 1

Objectifs :

- découvrir les spécificités de l'alimentation à bord d'un bateau
- comprendre qu'il s'agit d'un enjeu majeur lors de la course

Organisation : collectif

Matériel : tout matériel permettant la diffusion de la vidéo Apivia « L'alimentation »

Déroulement

Recueillir les représentations initiales des élèves : « **A votre avis, qu'est ce qui va permettre à Charlie de réussir l'exploit du Vendée Globe ?** »

Il est très probable que les enfants ne pensent pas spontanément à la santé du skipper et c'est pourtant capital !

Expliquer que vous allez vous intéresser à deux enjeux principaux de la course : l'alimentation et le sommeil à bord.

Demander : « **D'après vous, pourquoi est-ce si important de manger ?** »

Réponse attendue : pour grandir, pour être en forme, pour être en bonne santé ...

Diffuser la vidéo Apivia « L'alimentation ». Recueillir les impressions des élèves et les informations importantes.

Séance 2

Objectifs :

- connaître les différents groupes d'aliments et leurs fonctions
- comprendre le rôle de l'alimentation et son importance pour une bonne hygiène de vie

Organisation : collectif, binômes

Matériel : des publicités de supermarchés ; l'affiche « Les familles d'aliments » (cf. « documents supports »)

Déroulement

Phase 1 : familles d'aliments

Demander aux élèves ce qu'ils ont mangé au déjeuner et noter les réponses au tableau.

Présenter l'affiche des familles d'aliments et expliquer que les médecins classent les aliments en 7 familles. Dessiner une grande marguerite au tableau et proposer une activité collective de tri à partir des aliments notés au tableau.

Proposer la même activité en binômes à partir d'images d'aliments (issus de publicités de supermarché par exemple) puis procéder à la mise en commun.

Phase 2 : fonctions des différents aliments

Procéder au rappel des rôles de l'alimentation évoqués lors de la séance précédente : manger sert à grandir, à être en forme et en bonne santé.

Expliquer que les familles d'aliments n'ont pas toutes la même utilité. Diffuser la vidéo « À quoi servent les aliments ? » disponible sur le site Les fondamentaux : <https://lesfondamentaux.reseau-canope.fr/video/a-quoi-servent-les-aliments.html>

Procéder à une mise en commun des éléments à retenir :

- Les viandes, les poissons, les œufs et les produits laitiers assurent la croissance : ce sont les aliments bâtisseurs.
- Les féculents et les matières grasses permettent le bon fonctionnement du corps : ce sont les aliments énergétiques.
- Les fruits, les légumes et les boissons maintiennent le corps en bonne santé en le protégeant des maladies et en aidant à bien éliminer les déchets de notre corps : ce sont les aliments protecteurs.
- L'eau est indispensable pour l'organisme.

Rédiger une trace écrite avec les élèves.

ALIMENTATION ET SOMMEIL

Séance 3

Objectifs :

- connaître les recommandations pour une bonne alimentation
- apprendre à équilibrer ses repas

Organisation : collectif, binôme

Matériel : la pyramide alimentaire (cf. « documents supports ») ; l'affiche « Les repères nutritionnels » (cf. « documents supports »)

Déroulement

Présenter aux élèves la pyramide alimentaire, et leur demander : « **Que représente ce document ? Que voit-on ? A votre avis, pourquoi présente-t-on les aliments dans une pyramide ?** » Au besoin, orienter les élèves en leur demandant si tous les étages de la pyramide font la même taille, pourquoi ce n'est pas le cas ...

Réponse attendue : les aliments doivent être consommés en quantités plus ou moins importantes.

Expliquer : « **Pour être en bonne santé, il faut avoir une alimentation variée et équilibrée. Afin de nous aider à mieux équilibrer notre alimentation, les médecins nous proposent des repères tels que la pyramide alimentaire...** » Poursuivre les explications en attirant l'attention des élèves sur le fait que l'équilibre alimentaire se fait sur une journée voire plusieurs jours, aborder le rythme des repas.

Présenter aux élèves l'affiche « Les repères nutritionnels » et lancer le défi suivant : « **Je vous mets au défi de composer vous-mêmes les quatre repas d'une journée** ». Les élèves relèvent le défi en binômes et peuvent se référer aux repères nutritionnels.

Procéder à une mise en commun permettant de vérifier l'équilibre alimentaire des menus imaginés.

L'affiche « Les repères nutritionnels » peut constituer la trace écrite pour cette séance.

Prolongement possible : proposer une activité de création d'affiche pour sensibiliser les autres élèves de l'école.

Séance 4

Objectifs :

- découvrir les spécificités du sommeil à bord d'un bateau
- comprendre qu'il s'agit d'un autre enjeu majeur lors de la course

Organisation : collectif

Matériel : tout matériel permettant la diffusion de la vidéo Apivia « Le sommeil »

Déroulement

Faire un rappel de la séance 1 : « **Nous avons vu que la santé du skipper était un élément décisif et je vous avais expliqué que nous nous intéresserions en particulier à l'alimentation – c'est chose faite – et au sommeil – c'est ce que nous allons aborder aujourd'hui.** »

Demander : « **Pourquoi est-ce si important de dormir ?** »

Réponse attendue : pour être en forme, pour avoir de l'énergie ...

Diffuser la vidéo Apivia « Le sommeil ». Recueillir les impressions des élèves et les informations importantes.

Séance 5

Objectif : comprendre en quoi consiste le sommeil, son rôle et son importance pour une bonne hygiène de vie

Organisation : collectif, individuel

Matériel : la bande dessinée et l'histoire du Labyrinthe de Ratinopolis (cf. « documents supports »)

Déroulement

Recueillir les représentations initiales des élèves : « **A votre avis, que se passe-t-il quand on dort ?** »

Réponse attendue : on ne fait rien, il ne se passe rien, on rêve ...

Proposer aux élèves d'observer la bande dessinée et lire l'histoire du **Labyrinthe de Ratinopolis** en expliquant qu'elle décrit ce que les scientifiques ont découvert en étudiant des rats pendant leur sommeil. Puis, demander « **A quoi sert de dormir ?** »

Réponse attendue : le sommeil est nécessaire pour mémoriser ce qu'on a appris pendant la journée.

Expliquer que la consolidation des apprentissages n'est pas le seul bienfait du sommeil : pendant le sommeil notre corps se repose et récupère de sa fatigue, il grandit et se répare.

Afin de démontrer l'importance du sommeil, on peut ensuite demander aux enfants de s'exprimer sur leur ressenti les jours où ils n'ont pas assez dormi. Cela permettra de mettre en évidence le fait que le sommeil est l'une des clés du bien-être et qu'il est donc important de savoir comment bien dormir.

Rédiger une trace écrite avec les élèves.

Séance 6

Objectif : connaître les principes d'un sommeil de bonne qualité

Organisation : collectif, groupes de 4 élèves

Matériel : affiches grand format

Déroulement

Procéder au rappel de la séance précédente et recueillir les représentations initiales des élèves : « **Comment bien dormir ?** »

Selon les réponses des élèves il faudra les amener à réfléchir sur :

- la qualité de l'endormissement (être attentif aux signes du sommeil, se coucher tôt et tous les soirs à la même heure, éviter les écrans, les jeux agités et les boissons excitantes, passer un moment calme avant d'aller se coucher)
- le temps de sommeil (plus on est petit, plus on a besoin de sommeil, un enfant entre 6 et 13 ans dort environ 11 heures par jour, un adulte dort entre 7 et 9 heures par jour)
- la qualité du sommeil (la lumière est un des facteurs les plus importants, le bruit également)

A l'issue de cette discussion, demander aux élèves de réaliser, par groupes de 4, une affiche réunissant les conseils pour bien dormir.

Procéder à la mise en commun des productions. Un vote pourra être effectué pour choisir quelle affiche sera disposée dans le couloir afin que tous les élèves de l'école puissent profiter de ces bons conseils.

ALIMENTATION ET SOMMEIL

LES FAMILLES D'ALIMENTS

**Fruit et/ou
légumes**



**Pain et autres aliments
céréaliers, pomme de
terre et légumes secs**



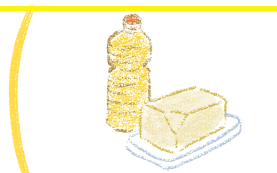
Produits laitiers



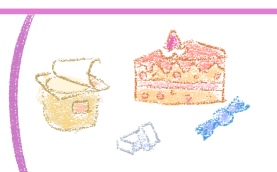
**Viandes / Poissons
et produits de la
pêche / Oeufs**



**Matières grasses
ajoutées**



Produits sucrés



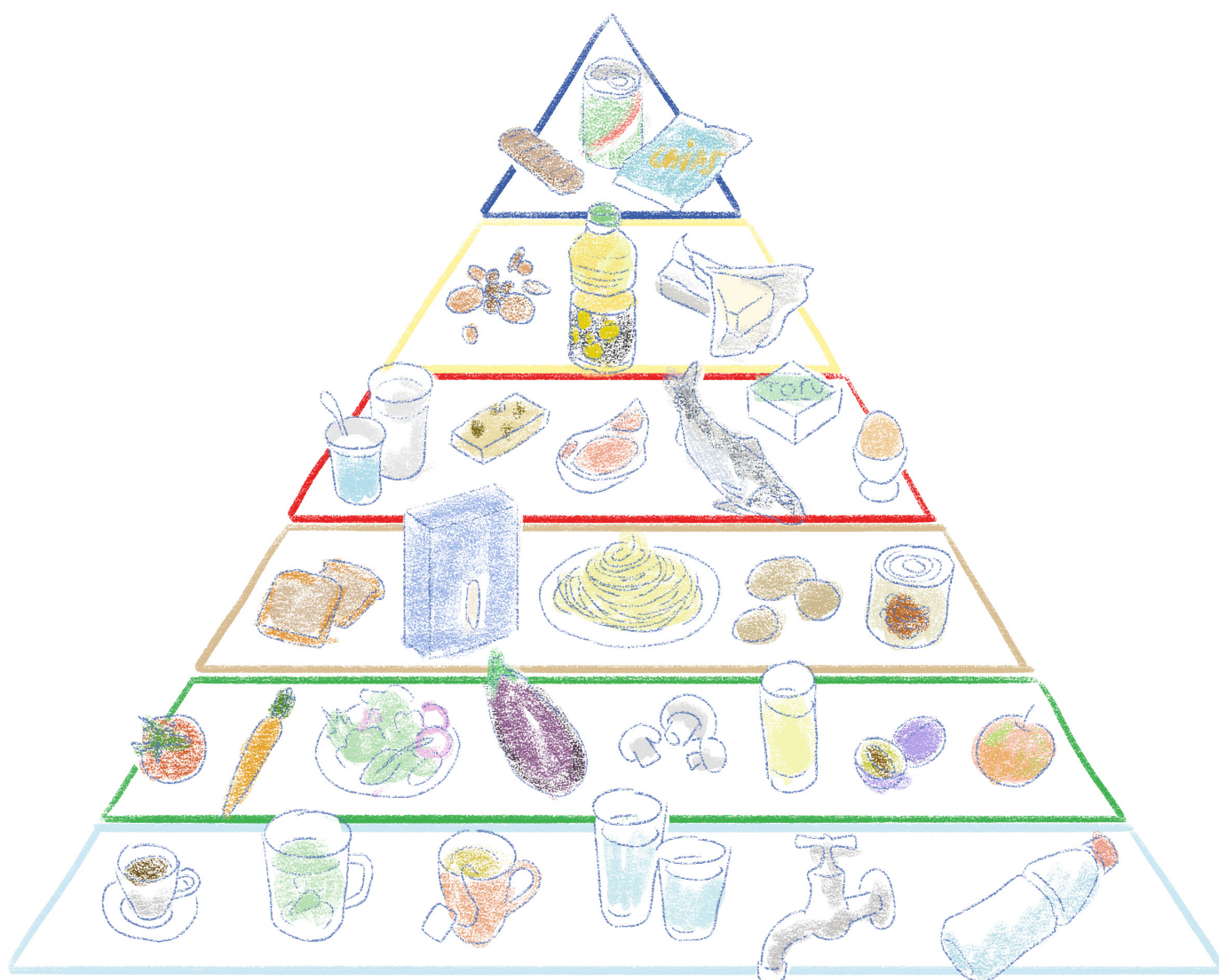
Boissons



Source : <http://culturescientifique89.ac-dijon.fr/>

ALIMENTATION ET SOMMEIL

LA PYRAMIDE DES ALIMENTS



Source : <https://academy.alimentarium.org/fr/>

ALIMENTATION ET SOMMEIL

LES REPÈRES NUTRITIONNELS

Fruit et/ou
légumes



Au moins 5 par jour

Pain et autres aliments
céréaliers, pomme de
terre et légumes secs



A chaque repas et selon
l'appétit

Produits laitiers



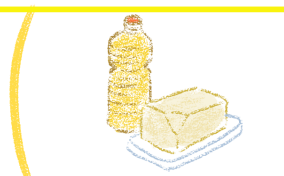
3 (ou 4) par jour

Viandes / Poissons
et produits de la
pêche / Oeufs



1 ou 2 fois par jour

Matières grasses
ajoutées



Limiter la consommation

Produits sucrés



Limiter la consommation

Boissons



De l'eau à volonté

Source : <http://culturescientifique89.ac-dijon.fr/>

Programmes : Connaissances et compétences associées

Sciences et technologie - Le vivant

Expliquer les besoins variables en aliments de l'être humain ; l'origine et les techniques mises en œuvre pour transformer et conserver les aliments.

Descriptif général de la séquence

Objectifs

- Comprendre l'importance d'une bonne hygiène de vie
- Découvrir les particularités liées à la participation au Vendée Globe

PARTIE 1 – L'alimentation

Séance 1 : manger à bord, quelles spécificités

Séance 2 : le rôle de l'alimentation

Séance 3 : comment bien manger

PARTIE 2 – Le sommeil

Séance 4 : dormir à bord, quelles spécificités

Séance 5 : le rôle du sommeil

Séance 6 : comment bien dormir

Prolongement possible : l'importance de l'activité physique.

Détail des séances

Séance 1

Objectifs :

- découvrir les spécificités de l'alimentation à bord d'un bateau
- comprendre qu'il s'agit d'un enjeu majeur de la course

Organisation : collectif

Matériel : tout matériel permettant la diffusion de la vidéo Apivia « L'alimentation »

Déroulement

Recueillir les représentations initiales des élèves :
« **A votre avis, qu'est ce qui va permettre à Charlie de réussir l'exploit du Vendée Globe ?** »

Il est très probable que les enfants ne pensent pas spontanément à la santé du skipper et c'est pourtant capital !

Expliquer que vous allez vous intéresser à deux enjeux principaux de la course : l'alimentation et le sommeil à bord.

Demander : « **D'après vous, pourquoi est-ce si important de manger ?** »

Réponse attendue : pour grandir, pour être en forme, pour être en bonne santé ...

Diffuser la vidéo Apivia « L'alimentation ». Recueillir les impressions des élèves et les informations importantes.

Séance 2

Objectifs :

- connaître les différents groupes d'aliments et leurs fonctions
- comprendre le rôle de l'alimentation et son importance pour une bonne hygiène de vie

Organisation : binômes, collectif

Matériel : des publicités de supermarchés ; le tableau « Les familles d'aliments » (cf. « documents supports »)

Déroulement

Phase 1 : groupes d'aliments

Proposer une grande quantité d'images d'aliments (on peut les découper dans des publicités de supermarchés par exemple) et lancer le défi suivant : « **Je vous mets au défi de proposer un classement de ces aliments. Vous travaillerez en binôme et devrez être capable d'expliquer la logique de votre classement.** »

Procéder à la mise en commun puis expliquer que les médecins nutritionnistes ont élaboré un classement des aliments selon leurs propriétés nutritionnelles. Afficher / projeter le tableau « Les groupes d'aliments » et faire lister les 7 groupes d'aliments.

Demander aux élèves de comparer leur classement au classement scientifique et de faire les modifications nécessaires.

Phase 2 : fonctions des différents groupes

Poursuivre l'étude du tableau récapitulatif en observant précisément les deux dernières colonnes. Faire le lien avec la vidéo diffusée en séance 1. Il pourra être opportun de la visionner une seconde fois.

Le tableau « Les groupes d'aliments » peut constituer la trace écrite pour cette séance.

Rédiger une trace écrite avec les élèves.

ALIMENTATION ET SOMMEIL

Séance 3

Objectifs :

- connaître les recommandations pour une bonne alimentation
- apprendre à équilibrer ses repas

Organisation : collectif, binôme

Matériel : la pyramide alimentaire (cf. « documents supports ») ; le tableau « Les repères nutritionnels » (cf. « documents supports »)

Déroulement

Présenter aux élèves la pyramide alimentaire, et leur demander : « **Que représente ce document ? Que voit-on ? A votre avis, pourquoi présente-t-on les aliments dans une pyramide ?** »

Réponse attendue : les aliments doivent être consommés en quantités plus ou moins importantes.

Expliquer : « **Pour être en bonne santé, il faut avoir une alimentation variée et équilibrée. Afin de nous aider à mieux équilibrer notre alimentation, les médecins nous proposent des repères tels que la pyramide alimentaire...** »
Poursuivre les explications en attirant l'attention des élèves sur le fait que l'équilibre alimentaire se fait sur une journée voire plusieurs jours, aborder le rythme des repas.

Présenter aux élèves le tableau « Les repères nutritionnels » et lancer le défi suivant : « **Je vous mets au défi de composer vous-mêmes les quatre repas d'une journée** ». Les élèves relèvent le défi en binômes et ont à disposition les outils nécessaires (pyramide, repères nutritionnels).

Procéder à une mise en commun permettant de vérifier l'équilibre alimentaire des menus imaginés.

L'affiche « Les repères nutritionnels » peut constituer la trace écrite pour cette séance.

Prolongement possible : lancer le défi de composer les repas de Charlie en prenant en compte ses besoins nutritionnels particuliers ; travailler la proportionnalité en mathématiques ; proposer une activité de création d'affiche pour sensibiliser les autres élèves de l'école.

Séance 4

Objectifs :

- découvrir les spécificités du sommeil à bord d'un bateau
- comprendre qu'il s'agit d'un autre enjeu majeur lors de la course

Organisation : collectif

Matériel : tout matériel permettant la diffusion de la vidéo Apivia « Le sommeil »

Déroulement

Faire un rappel de la séance 1 : « **Nous avons vu que la santé du skipper était un élément décisif et je vous avais expliqué que nous nous intéresserions en particulier à l'alimentation – c'est chose faite – et au sommeil – c'est ce que nous allons aborder aujourd'hui.** »

Demander : « **Pourquoi est-ce si important de dormir ?** »

Réponse attendue : pour être en forme, pour avoir de l'énergie ...

Diffuser la vidéo Apivia « Le sommeil ». Recueillir les impressions des élèves et les informations importantes.

ALIMENTATION ET SOMMEIL

Séance 5

Objectif : comprendre en quoi consiste le sommeil, son rôle et son importance pour une bonne hygiène de vie

Organisation : collectif, individuel

Matériel : la bande dessinée et l'histoire du Labyrinthe de Ratinopolis (cf. « documents supports »)

Déroulement

Recueillir les représentations initiales des élèves : « **A votre avis, que se passe-t-il quand on dort ?** »

Réponse attendue : on ne fait rien, il ne se passe rien, on rêve...

Proposer aux élèves d'observer la bande dessinée et lire l'histoire du **Labyrinthe de Ratinopolis** en expliquant qu'elle décrit ce que les scientifiques ont découvert en étudiant des rats pendant leur sommeil. Puis, demander « **A quoi sert de dormir ?** »

Réponse attendue : le sommeil est nécessaire pour mémoriser ce qu'on a appris pendant la journée.

Expliquer que la consolidation des apprentissages n'est pas le seul bienfait du sommeil : pendant le sommeil notre corps se repose et récupère de sa fatigue, il grandit et se répare.

Afin de démontrer l'importance du sommeil, on peut ensuite demander aux enfants de s'exprimer sur leur ressenti les jours où ils n'ont pas assez dormi. Cela permettra de mettre en évidence le fait que le sommeil est l'une des clés du bien-être et qu'il est donc important de savoir comment bien dormir.

Rédiger une trace écrite avec les élèves.

Séance 6

Objectif : connaître les principes d'un sommeil de bonne qualité

Organisation : collectif, groupes de 4 élèves

Matériel : affiches grand format

Déroulement

Procéder au rappel de la séance précédente et recueillir les représentations initiales des élèves : « **Comment bien dormir ?** »

Selon les réponses des élèves il faudra les amener à réfléchir sur :

- la qualité de l'endormissement (être attentif aux signes du sommeil, se coucher tôt et tous les soirs à la même heure, éviter les écrans, les jeux agités et les boissons excitantes, passer un moment calme avant d'aller se coucher)
- le temps de sommeil (plus on est petit, plus on a besoin de sommeil, un enfant entre 6 et 13 ans dort environ 11 heures par jour, un adulte dort entre 7 et 9 heures par jour)
- la qualité du sommeil (la lumière est un des facteurs les plus importants, le bruit également)

A l'issue de cette discussion, demander aux élèves de réaliser, par groupes de 4, une affiche réunissant les conseils pour bien dormir.

Procéder à la mise en commun des productions. Un vote pourra être effectué pour choisir quelle affiche sera disposée dans le couloir afin que tous les élèves de l'école puissent profiter de ces bons conseils.

ALIMENTATION ET SOMMEIL

LES GROUPES D'ALIMENTS

La classification de l'Inpes comprend six groupes d'aliments, plus les boissons. Elle permet de parler de l'équilibre alimentaire de façon concrète, et le code des couleurs permet une bonne visualisation.

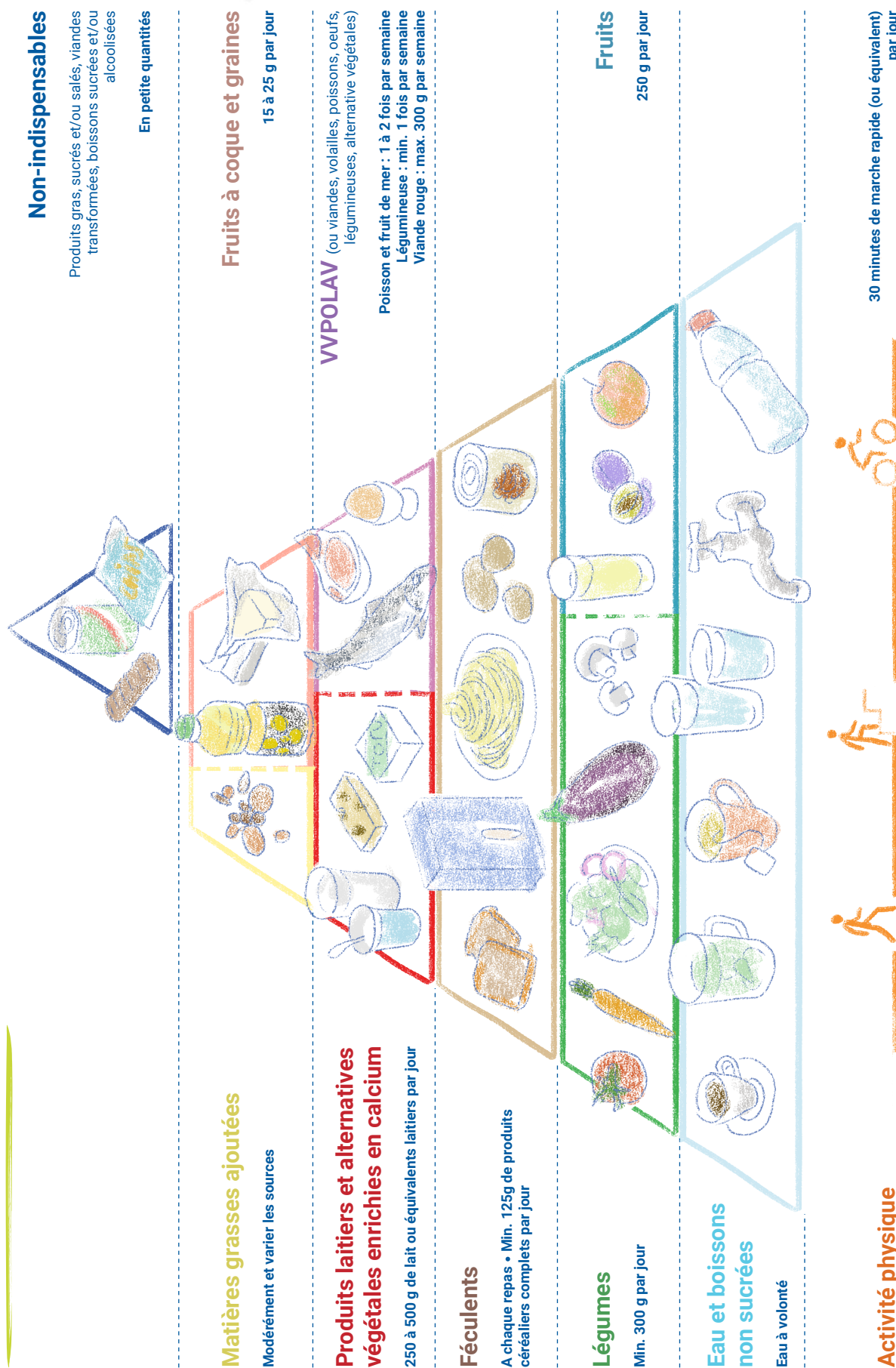
Couleur	Groupes	Aliments	Principaux nutriments	Principaux rôles de ces nutriments
Marron	Féculents*	Pain, pâtes, riz, semoule, pomme de terre, blé dur, légumes secs, céréales du petit-déjeuner	● Glucides complexes ● Fibre, minéraux et vitamines	→ Energie pour l'activité musculaire et le cerveau
Vert	Fruits et légumes (crus ou cuits, frais, en conserve ou surgelés)	Carottes, haricots verts, poireaux, tomates, pommes, abricots, fraises, poires...	● Vitamines et minéraux ● Eau ● Fibres	→ Protection de l'organisme → Régulation du transit intestinal
Rouge	Viande, poissons et produits de la pêche, oeufs	Steak, côtelette, Poulet, ton, colin, saumon, sardine, raie, oeufs...	● Protéines ● Fer	→ Transport de l'oxygène dans le corps
Bleu	Lait et produits laitiers	Lait, fromage, yaourt, fromage blanc, entremets	● Calcium ● Protéines ● Vitamines B et A	→ Formation du squelette des dents → Construction et entretien des tissus du corps
Jaune	Matières grasses ajoutées	Beurre, margarine, huile, crème fraîche	● Lipides faits d'acides gras essentiels (selon leur origine) ● Vitamine A ou E	→ Energie «concentrée» → Croissance des tissus
Rose	Sucre et produits sucrés	Sucre, miel, confiture, bonbons, chocolate, sirop, cola...	● Glucose, fructose, glucides simples	→ Energie «rapide»
Bleu clair	Boissons	Eau, tisane, infusion, bouillon de légumes	● Eau	→ Hydratation

* : Pour des raisons pédagogiques, nous préférons le terme «féculents» dans ce tableau destiné à un public scolaire. Mais la dénomination exacte de ce type d'aliments pour le PNNS est : «Pain et autres aliments céréaliers, pomme de terre et légumes sec»

Source : <http://culturescientifique89.ac-dijon.fr/>

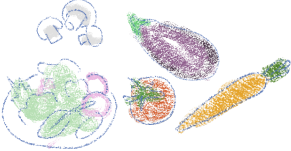
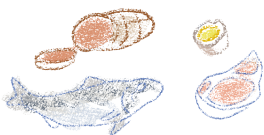
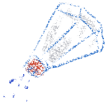
LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

ALIMENTATION ET SOMMEIL



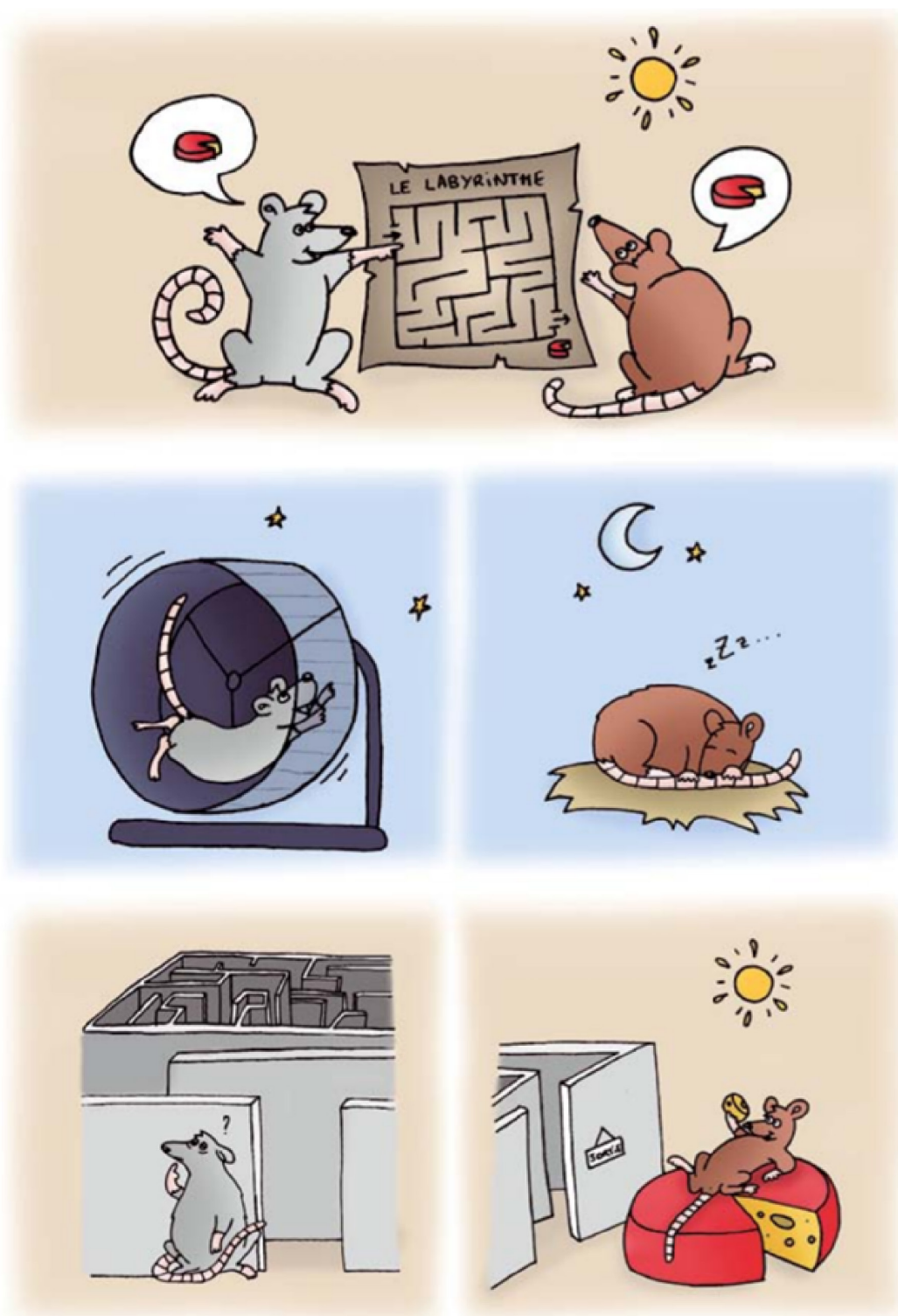
ALIMENTATION ET SOMMEIL

LES REPÈRES NUTRITIONNELS

Activité physique		Au moins l'équivalent de 30 min. de marche rapide par jour	A intégrer dans la vie quotidienne (marcher, monter les escaliers, faire du vélo)
Fruit et/ou légumes		Au moins 5 par jour	● A chaque repas et en cas de petits creux ● Crus, cuits, naturels ou préparé ● Frais, surgelés ou en conserve ● Fruit pressé ou 1/2 verre de jus de fruits «sans sucre ajouté» : au petit déjeuner ou au goûter
Pain et autres aliments céréaliers, pomme de terre et légumes secs		A chaque repas et selon l'appétit	● Privilégier la variété: pain, riz, pâtes, semoule, blé, pommes de terre, lentilles, haricots...(y compris le pain complet et les autres aliments céréaliers complets) ● Préférer les céréales de petit déjeuner peu sucrées en limitant les formes très sucrées (céréales chocolatées, au miel) ou particulièrement grasses et sucrées (céréales fourrées)
Lait et produits laitiers (yaourts, fromages)		3 par jour	● Jouer sur la variété ● Privilégier les produits nature et les produits les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés : lait, yaourt, fromage blanc...
Viandes / Poissons et produits de la pêche / Oeufs		1 ou 2 fois par jour	● En quantité inférieure à celle de l'accompagnement constitué de légumes et de féculents ● Si 2 fois par jour, donner en plus des petites portions à chaque repas ● Privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras (escalope de veau, poulet sans peau, steak haché 5% MG...) ● Limiter les formes frites et panées ● Poisson : au moins deux fois par semaines (frais, surgelé ou en conserve)
Matières grasses ajoutées		Limiter la consommation	● Privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza) ● Favoriser la variété ● Limiter les graisses d'origines animales (beurre, crème...)
Produits sucrés		Limiter la consommation	● Attention aux boissons sucrées (sirop, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars) et aux bonbons ● Attention aux aliments gras et sucrés (pâtisserie, viennoiseries, crèmes desserts, chocolats, glaces, barres chocolatées...)
Boissons		Eau à volonté	● L'eau est la seule boisson recommandée au cours et en dehors des repas ● Limiter les boissons sucrées (sirop, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars) ● Pas de boisson alcoolisées
Sel		Limiter la consommation	● Préférer le sel iodé et éventuellement fluoré ● Ne pas resaler avant de goûter ● Réduire l'ajout de sel en cuisinant et dans les eaux de cuisson ● Limiter la consommation de produits gras et salés : charcuteries les plus salées et produits apéritif salés

Source : <http://culturescientifique89.ac-dijon.fr/>

ALIMENTATION ET SOMMEIL

LE LABYRINTHE DE RATINOPOLIS

Source : <http://culturescientifique89.ac-dijon.fr/>

ALIMENTATION ET SOMMEIL

Le labyrinthe de Ratinopolis

Rien ne sert de courir, il faut dormir à point. En voici un témoignage.

Ils étaient accourus de toutes parts pour affronter le fameux labyrinthe de Ratinopolis.

Tous s'y essayèrent, alléchés par l'édam rougeoyant promis à l'unique gagnant.

Topolino et Ratounet restent en lice. Dernier essai de la journée, les voilà partis : 7 pas tout droit, 2 pas à gauche, 1 pas en arrière, 8 pas à droite, 10 à gauche... Vite, vite...

L'édam est à portée d'incisives. Mais le soir tombe, on finira le tournoi demain.

Ratounet fête son succès du jour avec ses supporters. Il croit qu'il y va de son honneur de s'amuser à tout autre chose qu'à dormir. Que de gambades et de batifolages toute la nuit !

Topolino se retire loin du fracas et dort.

Le jour se lève, la porte du labyrinthe s'ouvre.

Ratounet part en flèche, sûr de l'emporter : 7 pas tout droit, 2 pas à gauche, 3 pas en arrière, 5 pas à droite, ah ! impasse ; 5 pas à gauche, 3 pas en avant, 8 pas à droite, ah ! impasse...

Tous les élans qu'il prend sont vains.

Topolino fait un sans-faute en un temps record : 7 pas tout droit, 2 pas à gauche, 1 pas en arrière..., le circuit est inscrit dans sa tête. Il crie à Ratounet : « N'avais-je pas raison de dormir, à quoi vous sert votre amusement nocturne ? »

Morale

Le sommeil à la mémoire est précieux

Dernière minute

Des scientifiques montrent qu'une toute petite partie du cerveau, qui a la forme d'un hippocampe, est très active pendant le sommeil dans la nuit qui suit un apprentissage. Le cerveau répète pendant la nuit ce qu'on a appris pendant la journée

Source : <http://culturescientifique89.ac-dijon.fr/>