

Guide éducateurs



www.MyFriendBoo.com

"Vivre sainement avec Mon Ami Boo" a été produit par le
Projet ACTIVE avec le soutien du Programme pour la Santé.

ACTIVE

with the support of




Business Solutions Europa

explora
IL MUSEO
DEI BAMBINI
DI ROMA

griffilms™



Pour la version française

Généralités
en  **santé**
www.generationsensante.eu



Union européenne
Fonds Européen de
Développement Régional

Interreg efface les frontières
Interreg doet grenzen vervagen
INTERREG IV



France • Wallonie • Vlaanderen

Partenaires associés



9 partenaires franco-belges



Avec le soutien de



Index

Remerciements	3
 <i>Leçon 1 – Le petit déjeuner.</i> <i>"Worldenball"</i>	 4
 Leçon 2 – Bouger <i>"L'anniversaire de Zeno"</i>	 20
 Leçon 3 – Le goûter <i>"Un petit peu de tout"</i>	 30

Remerciements

Nous tenons à remercier tous ceux qui ont participé à l'élaboration de cette guide pour les éducateurs. Nous remercions les organismes suivants pour l'aide apportée lors de la traduction de ce document :

- **Explora, Les musées pour enfants de Rome - Italie**
- **Technopolis®, Le Centre Scientifique pour enfants, Mechelen Belgique**
- **Artland à Sofia - Bulgarie**
- **ParkMiniatur, Łódź - Pologne**
- **Imaginosity, le musée pour enfants de Dublin - Irlande**
- **CEIP La Llàntia – Mataró—Espagne**

Nous sommes tout particulièrement reconnaissants envers les professeurs et les élèves qui ont pris le temps de parcourir la série « Un mode de vie sain », d'expérimenter la méthodologie d'enseignement et d'apporter leurs remarques sur ce projet :

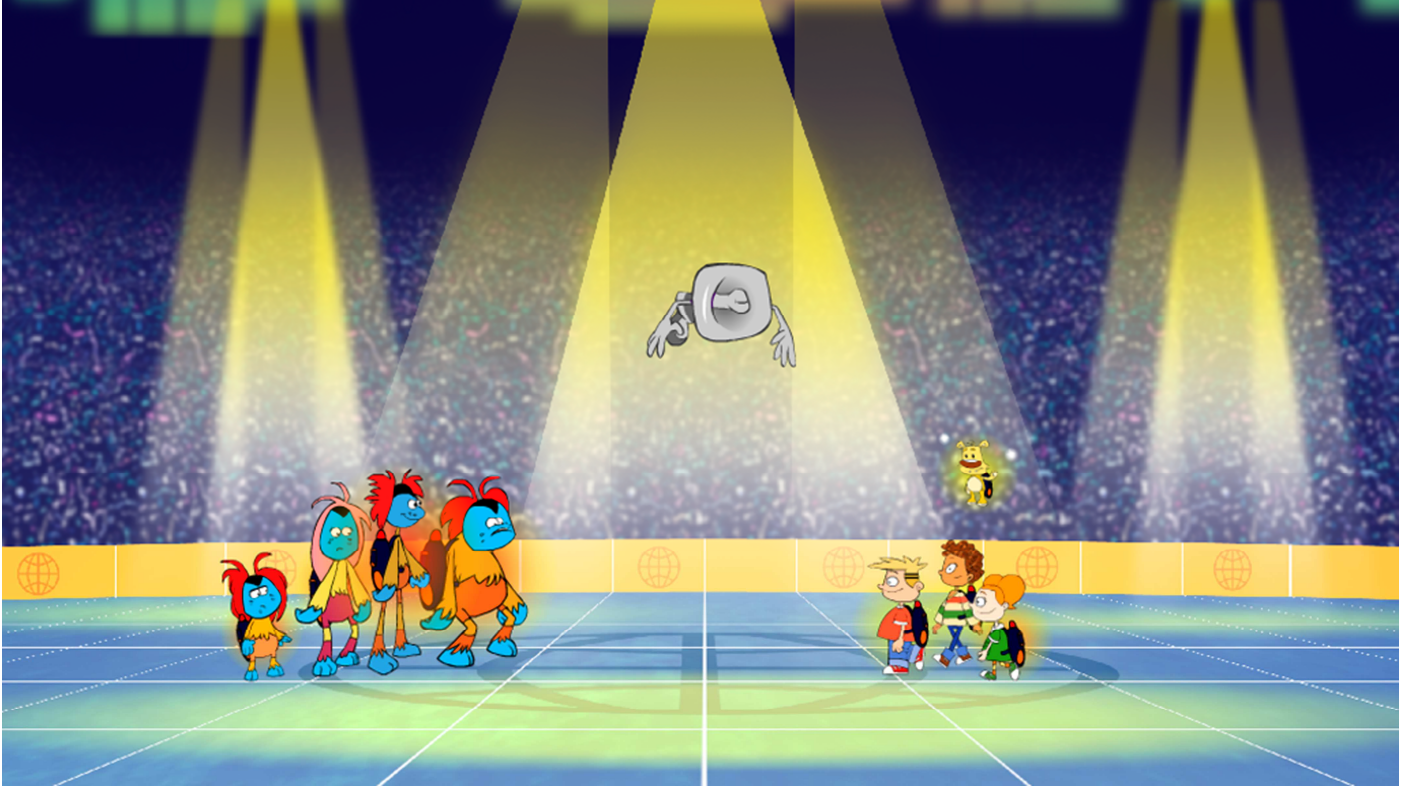
- **L'école élémentaire Ada Tagliacozzo, Rome - Italie**
- **Le Sint-Romboutscollege, Mechelen - Belgique**
- **L'école primaire Queen Of Angels, Dublin - Irlande**
- **L'école primaire numéro 12, im. Mariana Batki, Łódź – Pologne**
- **L'école primaire numéro 173, im. Kosciuszko's, Łódź - Pologne**
- **L'école primaire 120 'Georgi Stoikov Rakovski', Sofia - Bulgarie**
- **L'école La Llàntia – Mataró – Espagne**

Nous remercions également tous les partenaires du projet « ACTIVE » et tous ceux qui ont soutenu ce projet passionnant et contribué à sa création.

Le coordonnateur du projet « ACTIVE »

Leçon 1 – Le petit déjeuner

'Worldenball'



Leçon 1 – Le petit déjeuner

“ Wordenball ”

Veuillez lire cette partie avant de commencer votre leçon pour vous familiariser avec les sujets abordés.

Le petit déjeuner est le **repas le plus important de la journée**, pourtant c'est celui que l'on saute le plus souvent.

Pour profiter pleinement du petit déjeuner, il est essentiel d'en apprécier les goûts et les saveurs, et de le prendre le temps de manger en famille.

Un petit déjeuner équilibré et régulier peut avoir un **effet positif sur le fonctionnement cognitif des enfants** : sur la mémoire, les résultats scolaires, la présence en classe, le comportement en société, l'humeur.

Le petit déjeuner participe à une **alimentation plus saine** dès lors qu'il contient les micronutriments, macronutriments et les fibres recommandés dans un régime alimentaire équilibré.

Les céréales par exemple, contiennent énormément de nutriments et devraient toujours faire partie de la composition d'un bon petit déjeuner.

Le petit déjeuner est le moment idéal pour faire le plein de **calcium** ; la croissance et la robustesse de notre ossature dépendent directement du calcium ingéré jusqu'à l'adolescence. C'est pendant cette période que nous le fixons le mieux. Malheureusement, beaucoup d'enfants dans le monde ne reçoivent pas suffisamment de calcium.

Sauter le petit déjeuner est un comportement fréquent chez les enfants et les adolescents en surpoids ou sujets à l'obésité, et peut susciter des troubles de l'alimentation. L'absence de petit déjeuner peut également favoriser le grignotage, ou l'ingestion d'aliments très gras en fin de journée.

Bien souvent, ceux qui ne prennent pas de petit déjeuner sont moins enclins à pratiquer des activités physiques, ce qui peut contribuer à une prise de poids. Les enfants et adolescents qui prennent régulièrement un petit déjeuner présentent généralement un indice de masse corporelle sain.

Les habitudes alimentaires des parents sont directement liées à celles de leurs enfants, qu'elles soient équilibrées ou non. Des parents qui prennent régulièrement leur petit déjeuner transmettent cette habitude à leurs enfants.

Ce sujet vous intéresse? Lisez : *Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents*. (Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, Metz J. *J Am Diet Assoc.* 2005 May;105(5):743-60)

Pour plus d'informations :

<http://www.animate-eu.com/active/> (rubrique "eat")

Un petit déjeuner équilibré devrait être composé de :

Un verre de lait ou un produit laitier (lait, yaourt, ou fromage allégé)

Des céréales, du pain ou des biscuits. Ce sont des glucides qui donnent l'énergie nécessaire pour bien démarrer la journée.

Des fruits (ou des jus de fruit sans sucre ajouté) qui procurent des vitamines, des fibres et de l'eau. Cela comptera évidemment dans vos « 5 fruits et légumes par jour ».

Pour plus de détails, consultez la campagne du programme national anglais « nutrition santé ».

www.5aday.nhs.uk/topTips/default.html

Introduction

Commencez la leçon en demandant à vos élèves : « Avez-vous pris votre petit déjeuner ce matin ? ». Vous obtiendrez alors un pourcentage de oui et de non.

Engagez la discussion avec les élèves sur les types de petits déjeuners pris : « Si oui, qu'avez-vous mangé ? ».

Répertoriez les réponses sur le tableau en comptabilisant à l'aide d'une croix les produits revenant plusieurs fois.

Visionnage de l'animation

Regardez l'épisode avec votre groupe, ou si ce n'est pas possible, distribuez la Fiche de travail 1 & 2 (voir à la fin de la leçon). La fiche de travail donne un aperçu de l'histoire traitée dans l'épisode à l'aide d'images et de captures d'écran. Les enfants peuvent lire eux-mêmes l'histoire (en fonction de leur âge) ou suivre la lecture faite par le professeur.

Activité 1 – Remue-méninges : à propos du petit déjeuner.

Objectif : Faire participer les enfants pour leur faire prendre conscience de l'importance du petit déjeuner.

Après avoir regardé le dessin animé ou lu l'histoire, les professeurs peuvent demander aux enfants de commenter. Voici quelques questions pour rendre la discussion vivante :

- *Aimez-vous ce qu'ont mangé Ben, Lucy et Jaq pour leur petit déjeuner ?*
- *Durant le petit déjeuner, à quel personnage ressemblez-vous le plus ?*
- *Qu'avez-vous l'habitude de manger au petit déjeuner ?*
- *Et où le mangez-vous ? (À la maison, dans la voiture ou le bus en allant à l'école, dans un café ou un bar...)*
- *Avec qui prenez-vous votre petit déjeuner d'habitude ?*
- *Discutez-vous avec votre famille durant le petit-déjeuner ?*
- *Prenez-vous votre petit déjeuner devant la télé ?*
- *Aimez-vous prendre votre petit déjeuner ou êtes-vous trop endormis pour en profiter ?*

Il est important d'impliquer tous les enfants dans cette activité, même ceux qui sautent le petit déjeuner, en leur demandant pourquoi (ce qu'on leur propose le matin n'est peut-être pas appétissant ; peut-être n'ont-ils pas le temps, pas d'appétit ou bien personne avec qui partager ce repas ?)

Demandez aussi aux enfants si leur petit déjeuner est différent le week-end. (C'est en général un moment privilégié avec leurs parents).

Et enfin, demandez-leur : « Qu'est-il arrivé à Lucy quand elle n'a pas pris son petit-déjeuner ? Savez-vous pourquoi ? ».

Activité 2 – Dessiner : Pourquoi doit-on prendre le petit déjeuner ?

Objectif : Faire découvrir le petit déjeuner à ceux qui ne le mangent pas d'habitude.

Matériel : Fiche de travail 3, matériel de dessin.

Montrez la fiche de travail 3 aux enfants et affichez-la au mur.

Demandez : « Quand vous ne prenez pas votre petit-déjeuner, à qui ressemblez-vous sur ces images ? Dessinez l'image dans votre cahier ».

Les plus jeunes (5 à 6 ans), se dessineront eux-mêmes au moment du petit-déjeuner. Les plus grands devront trouver des adjectifs correspondant aux images ou écrire une description.

Activité 3 - Combien de sortes de petits déjeuners ?

Objectif : Montrer qu'il est possible de manger de tout au petit déjeuner, mais avec modération, et qu'il est toujours possible de trouver quelque chose qu'on aime. Varier les produits peut être une bonne idée pour découvrir de nouvelles saveurs.

Matériel : matériel de dessin et affiches.

Divisez la classe en 4 groupes. (Il peut y avoir moins de groupes selon le nombre d'enfants et/ou de catégories de petits déjeuners inscrites au tableau au moment de l'introduction.) Ceux qui ne prennent pas de petit déjeuner doivent être répartis dans tous les groupes.

Chaque groupe doit réaliser une affiche (un dessin, des images découpées dans des magazines) qui représentera le type de petit déjeuner de leur groupe.

Les groupes peuvent choisir :

- Un petit-déjeuner sucré reflétant ce qu'ils mangent (biscuits, gâteaux, céréales sucrées...)
- Un petit-déjeuner sucré idéal (la nourriture sucrée qu'ils souhaiteraient manger)
- Un petit déjeuner salé reflétant ce qu'ils mangent (pain, toasts, jambon, fromage...)
- Un petit déjeuner salé idéal (la nourriture salée qu'ils souhaiteraient manger)

Suggestion : Pourquoi ne pas organiser une « journée petit déjeuner » dans votre classe ? Les enfants de chaque groupe peuvent apporter un aliment présent sur l'affiche et ils peuvent prendre le petit déjeuner tous ensemble. Les parents sont également les bienvenus !

Activité 4 : (à la maison) - Recettes de petits déjeuners

Objectif : Que les parents ou les tuteurs se rendent compte de l'importance du petit déjeuner.

Matériel : Fiche de travail 4

Lisez la fiche de travail numéro 4 (voir à la fin de la leçon) avec la classe et donnez une copie aux élèves.

La fiche de travail donne des suggestions pour des recettes qu'ils peuvent faire en famille le week-end, par exemple.

Les professeurs peuvent aussi utiliser ces recettes ainsi que d'autres, proposées par les enfants ou par leurs parents, pour élaborer un « Livre de classe de recettes de petit déjeuner ».

Activité 5 – Le petit déjeuner à travers le temps

Objectif : Que les parents ou les tuteurs se rendent compte de l'importance du petit déjeuner.

Chaque enfant doit demander à ses parents, grands-parents ou tuteurs, ce qu'ils mangeaient au petit déjeuner lorsqu'ils étaient plus jeunes et faire un compte-rendu à la classe. Les enfants verront alors à quel point les habitudes alimentaires et les produits ont changé au cours des années. Peut-être pourront-ils refaire ces recettes lors d'un repas de famille ?

Les parents ou tuteurs peuvent aussi autoriser (une seule fois) les enfants à décider ce que la famille peut manger pour le petit déjeuner – Même si les idées sont un peu loufoques... !

Les enfants doivent faire un dessin ou rédiger un petit compte-rendu sur ces activités et en discuter en classe.

Activité 6 – Faire passer des messages aux parents

Matériel : Fiche de travail 5

Imprimez la fiche de travail 5 et distribuez-la aux parents – ou discutez-en avec eux lors d'une réunion parents-professeurs.

Fiche de travail 1

Présentation de la série

Un jour, Ben, sa petite sœur Lucy et Jaq, sa meilleure amie, sont en train de jouer dans le grenier plein de vieux jouets lorsqu'ils trouvent un chien en peluche tout abîmé et un manège cassé.



Et



soudain, miracle ! Le petit chien en peluche reprend vie ; il parle, il marche, et le manège cassé se remet à tourner !



Le petit chien en peluche se présente, il s'appelle Boo. Grâce au manège magique, Boo emmène les enfants dans un monde d'aventures, dans des endroits mystérieux et magnifiques où ils apprendront l'importance de l'eau tout en s'amusant.

Biographie des personnages



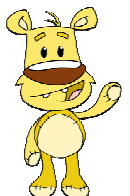
BEN, 8 ans, est un petit garçon très vif. Il aime le sport, surtout le skateboard. Astucieux et attentionné, Ben est le chef de cette petite bande. Il est très débrouillard, et c'est toujours lui qui a les bonnes idées ! Il se considère comme un « type cool ». Mais sa petite sœur Lucy le suit partout, ce qui n'est pas toujours du goût de Ben.

JAQ, 8 ans également, est la meilleure amie de Ben. Elle est généreuse et elle en connaît un rayon sur beaucoup de choses. Elle aime écouter de la musique, faire du vélo et... manger !



LUCY, est la petite sœur de Ben. Elle a 5 ans, et elle est très précoc. Elle aime passer du temps avec son frère et l'amie de ce dernier, Jaq. Elle se considère comme une grande fille, et n'aime pas qu'on lui dise ce qu'elle doit faire. Toujours partante et très curieuse, Lucy n'a peur de rien. Le problème, c'est qu'elle n'arrête pas de parler ! Il lui arrive souvent de faire des gaffes et de mettre Ben dans l'embarras... sans le faire exprès bien sûr.

BOO est un chien en peluche. Il est un peu usé mais quand il prend vie, il est transformé. Boo est très bavard, un peu baratineur, mais il est très amusant. Il a tout d'un Monsieur Loyal ou d'un comédien de vaudeville (cela tient à ses origines victoriennes).



Fiche de travail 2

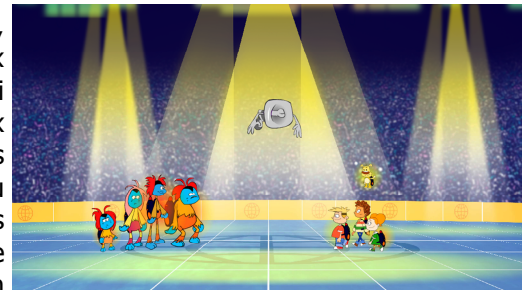
« Worldenball » - L'histoire et les images

Jaq et Ben sont en train de prendre leur petit déjeuner. Lucy arrive, elle est toute contente : c'est le week-end, il fait beau, et elle veut aller jouer dehors. Ben et Jaq aussi ont envie d'aller jouer dehors, mais ils veulent que Lucy prenne d'abord son petit déjeuner, ils pensent qu'elle en a besoin. Mais Lucy ne veut pas, elle est impatiente : elle veut aller jouer dehors ! Ils décident d'en parler à Boo !



Ils vont le voir dans le grenier. Lucy tourne la clef magique et Boo se réveille en baillant. Ben lui dit que Lucy veut aller jouer dehors sans avoir pris son petit déjeuner. Boo leur répond qu'il sait exactement où les emmener... Ils grimpent sur le manège, et c'est parti ! Le manège atterrit sur un terrain de basket. Boo dit aux enfants qu'ils sont sur la planète Zoraffina, dont les habitants sont les Zoreffatrons. Ce sont de gros monstres un peu grognons, pas bien méchants, qui parlent un langage curieux : « belaboolahbulahbulah. ».

Les Zoreffatrons ont inventé l'un des meilleurs jeux de l'univers, mais ils ne savent pas très bien y jouer ... Boo donne aux enfants des sacs à dos très particuliers : des sacs d'énergie (qui montrent la quantité d'énergie de chacun). Il explique aux enfants qu'ils vont jouer le prochain tournoi de Worldenball. Les enfants sont très contents ! Lucy regarde en l'air, elle pointe du doigt et demande comment ils vont pouvoir mettre des paniers car ceux-là sont vraiment trop haut ! Boo leur explique que le sol rebondit pour qu'ils puissent sauter plus haut ! Ils font un essai : waouh, on dirait un trampoline !



Le match va bientôt commencer. Les Zoreffatrons ont l'air féroce, les enfants les regardent faire le plein de boissons gazeuses et de chips : leur niveau d'énergie augmente rapidement ! Le match commence et les Zoreffatrons mènent de peu. Ben joue vraiment très bien, il passe à Jaq qui marque un panier. Ils sont au coude à coude jusqu'à ce que Lucy attrape le ballon. Elle est certaine de pouvoir marquer facilement, mais tout à coup, son baromètre d'énergie faiblit. Ne pouvant pas sauter très haut, elle manque le panier au moment où le coup de sifflet annonce la mi-temps. Elle est

très déçue et dit qu'elle est fatiguée, mais les autres ne lui en veulent pas : c'est parce qu'elle n'a pas pris son petit déjeuner ! Ils ne savent vraiment pas comment ils vont pouvoir battre les Zoreffatrons. Boo leur dit de ne pas s'inquiéter car il a une arme secrète. C'est alors qu'apparaît, comme par magie, un gros panier plein de fruits et de petits. Lucy préférerait des boissons gazeuses et du chocolat pour jouer aussi bien que les Zoreffatrons. Jaq lui explique que les sodas et les bonbons donnent une énergie soudaine, mais brève ; celle procurée par les fruits et les sandwiches est bien plus efficace sur la durée. Lucy mange donc des fruits et boit de l'eau, et elle se sent beaucoup mieux.

Début de la deuxième mi-temps : les Zoreffatrons mènent à nouveau, mais bientôt, leur baromètre d'énergie se met à diminuer, et finit par s'éteindre. Lucy a la balle pour le dernier lancer du jeu, et grâce aux fruits et au petit sandwich, elle est gonflée d'énergie. Elle lance le ballon de toutes ses forces ... Victoire ! Les enfants remportent le match de Worldenball. Etreignant leur précieuse coupe, ils retournent sur le manège. Boo leur explique que les Zoreffatrons font toujours la même erreur. Ils ont inventé le meilleur jeu du monde mais ne gagnent jamais à cause de leurs mauvaises habitudes alimentaires!

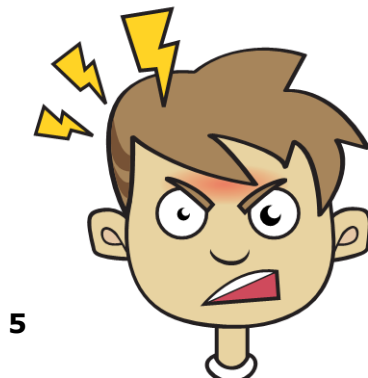
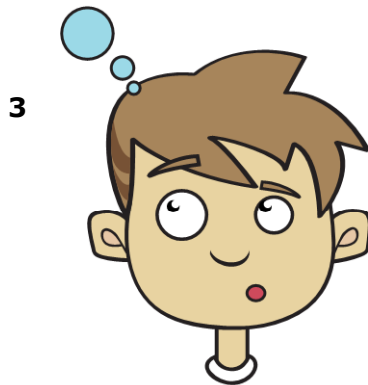
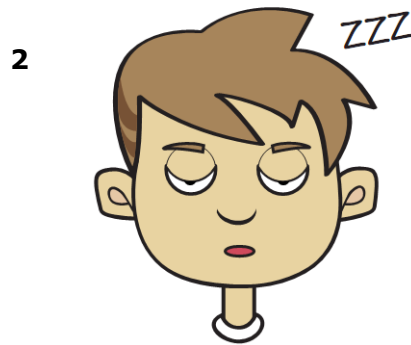
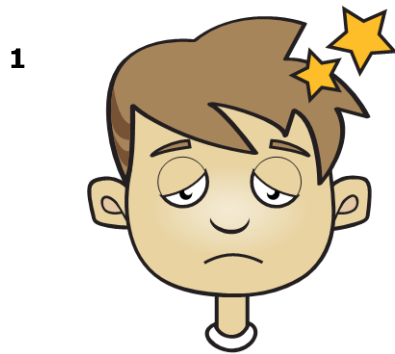


Fiche de travail 3

Leçon 1 – Activité 2

VOUS N'AVEZ PAS PRIS DE PETIT DEJEUNER ? CELA SE VOIT...

1. Vous avez mal à la tête ?
2. Vos paupières sont lourdes ?
3. Vous n'arrivez pas à vous concentrer ?
4. Vous êtes de mauvaise humeur ?
5. Vous êtes pinailleur ?
6. Vous ne vous sentez pas bien ?



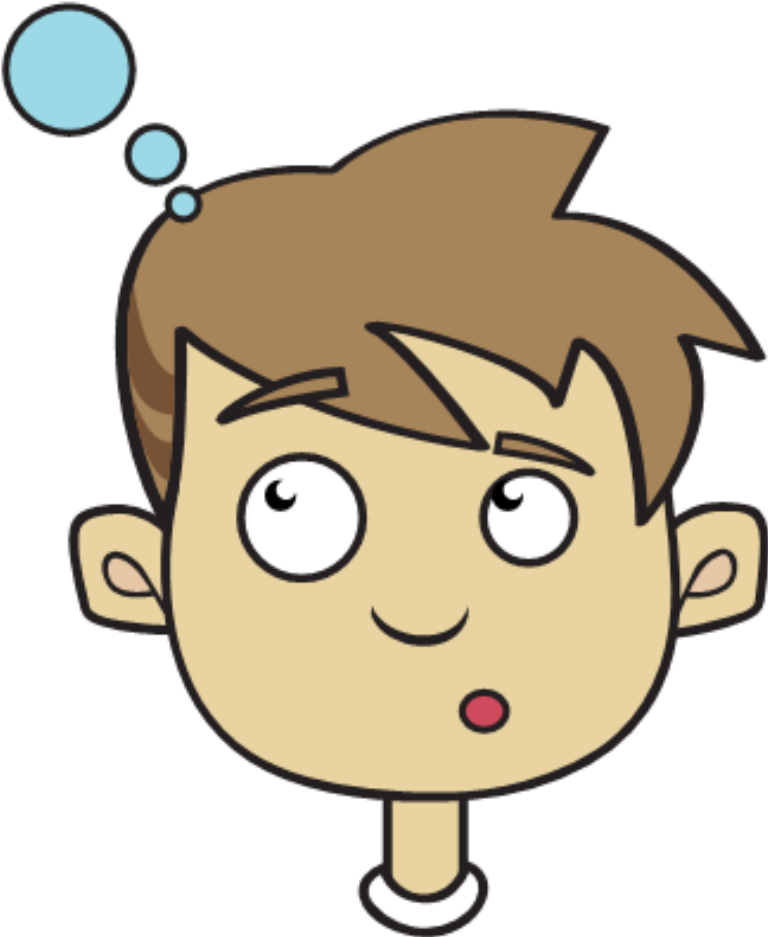
SANS PETIT-DEJEUNER : FIGURE 1



SANS PETIT-DEJEUNER : FIGURE 2



SANS PETIT-DEJEUNER : FIGURE 3



SANS PETIT-DEJEUNER : FIGURE 4



SANS PETIT-DEJEUNER : FIGURE 5



SANS PETIT-DEJEUNER : FIGURE 6



Fiche de travail 4

Leçon 1- Activité 4

Recettes pour un petit déjeuner rapide, bon et original

À LA PARISIENNE : une crêpe avec un peu de confiture ou un peu de sucre, ou bien des fruits avec un yaourt et un jus d'orange.

LE JAMBON... MA PASSION : une tranche de pain grillée avec du fromage allégé et une tranche de jambon + du lait ½ écrémé ou un jus de fruit.



LE PLONGEON : des œufs brouillés avec une tranche de pain grillé + un jus de fruits ou un jus d'orange frais.

PRESSÉ : une barre de céréales et un verre de lait ou un jus.

LE YAOURT AUX FRAISES CROQUANT : dans un bol, mélangez un yaourt allégé à la vanille, une ½ tasse de fraises, et une cuillère de céréales. C'est prêt !

PÊCHE AUX AMANDES et CÉRÉALES À LA VANILLE : une tasse de céréales riches en fibre ; une ½ tasse de lait à la vanille (ou simplement du lait si vous n'avez pas de vanille) ; ¼ de tasse de pêches fraîches ou surgelées ; une petite cuillère d'amandes grillées. Versez le lait à la vanille sur les céréales ; ajouter les pêches et saupoudrez les amandes. Bon appétit !



MILKSHAKE À LA BANANE ET AUX MYRTILLES : une ½ tasse de glace à la myrtille ; une ½ banane coupée en petits morceaux ; ½ verre de jus d'orange (de préférence fraîchement pressé). Mixez le tout jusqu'à l'obtention d'un liquide onctueux. Versez dans un verre, et dégustez !

Fiche de travail 5

Leçon 1 – Activité 6

MESSAGE AUX PARENTS



Prenez le temps un jour, un week-end par exemple, de préparer un petit déjeuner original et appétissant. Essayez de cuisiner ensemble ou de préparer un « mini-buffet » afin que chacun ait quelque chose à son goût.

Le matin, éteignez la télévision et rassemblez-vous autour de la table pour savourer le petit déjeuner.



Vous pouvez aussi vous lever un peu plus tôt de temps en temps, ce qui vous permettra de prendre votre temps sans être stressé, et d'aiguiser votre appétit. (Debout, les paresseux !). Pour gagner du temps le matin après avoir préparé les cartables des enfants, dressez la table pour le petit déjeuner la veille au soir.

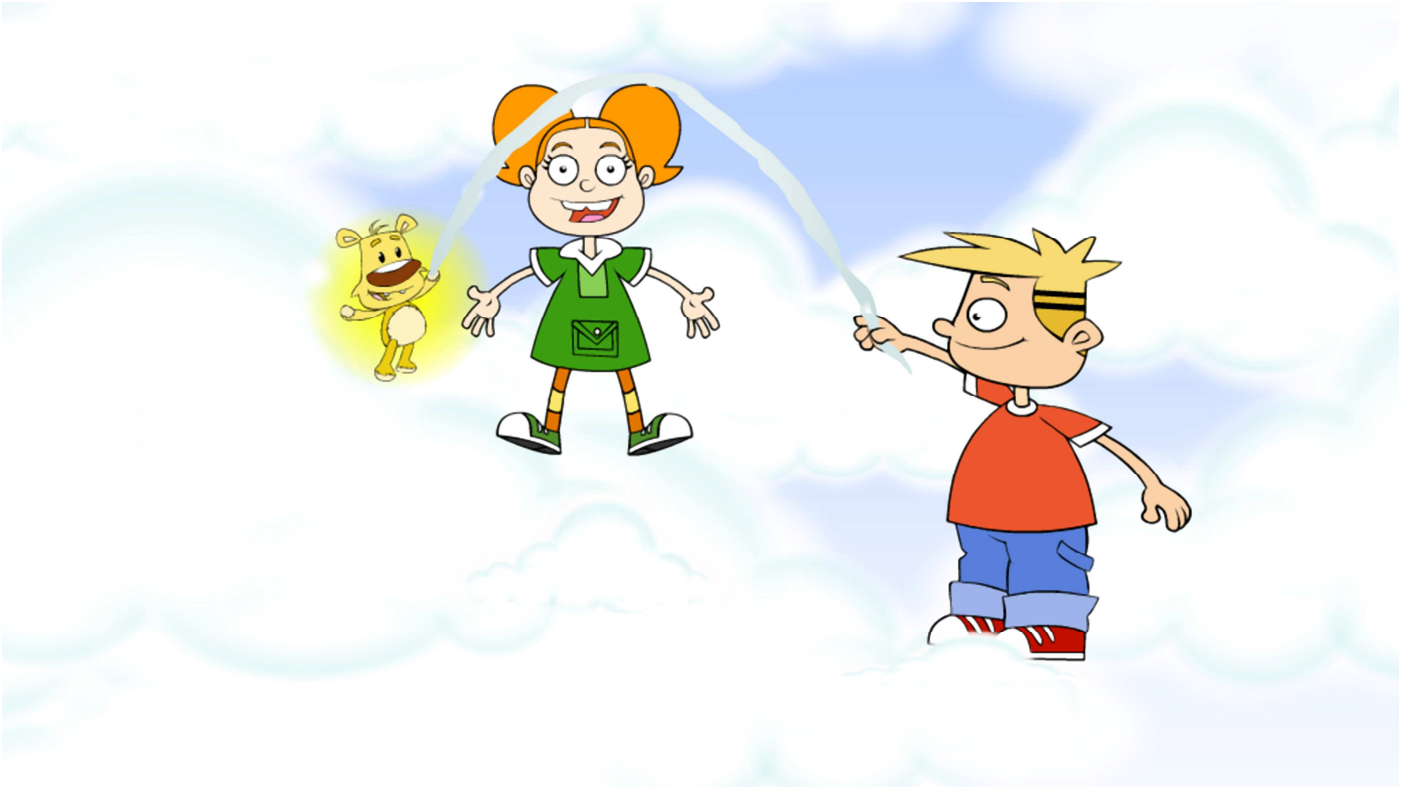
Faire du petit déjeuner une bonne habitude, c'est facile pour vous et votre famille. Faites-le tous les jours !



Rappelez-vous que les enfants prendront plus facilement leur petit déjeuner s'ils voient leurs parents le faire (les parents sont les meilleurs exemples pour leurs enfants). Alors, dévorez vos céréales et régalez-vous d'un bon jus de fruit !

Leçon 2 – Bouger

« L'anniversaire de Zeno »



Leçon 2 – Bouger

« L'anniversaire de Zeno ».

Veuillez lire cette partie avant de commencer votre leçon pour vous familiariser avec les sujets abordés.

Notre corps a besoin de trouver un **équilibre** entre les aliments consommés et les calories que nous brûlons : l'énergie fournie par la nourriture est utilisée dans la vie de tous les jours. Plus nous sommes actifs, plus nous avons besoin d'énergie pour.

Si nous mangeons trop et que nous ne bougeons pas assez, les calories se transformeront en graisse. Il est donc très important de mener **une vie saine** et active.

Combien de temps faut-il pour brûler des calories?

Nourriture	Quantité (g)	Énergie (Kcal)	Sans activité (min)	Marche (4 km/h-min)	Bicyclette (22km/h-min)	Tâche ménagère (min)
2 à 4 bis-cuits	20	83	75	28	7	21
1 tartine de confiture	35	125	114	42	11	32
1 croissant	40	164	149	55	15	42
De la glace	150	330	300	110	30	85

*N.B : Les professeurs devraient insister sur le message important à faire passer aux enfants : vous ne devez pas faire de l'exercice seulement pour brûler des calories, mais aussi parce que **c'est amusant** !*

Etre inscrit dans un club de sport, c'est bien, mais ce n'est pas suffisant pour habituer les enfants à pratiquer une activité physique. Ils doivent prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, marcher pour aller à l'école (ou ailleurs), pratiquer les activités qu'ils aiment dans la cour d'école (du football, de la danse, de l'endurance...). Ces activités ne coûtent rien et garantissent d'un mode de vie sain. Il n'y a pas de « sport idéal » pour les enfants : le plus important, c'est que pour grandir en bonne santé, il faut bouger !

Un questionnaire a été réalisé auprès des enfants : la plupart d'entre eux aiment jouer dehors, mais un certain nombre d'entre eux n'aiment pas ça. C'est à eux que s'adresse le dessin animé « Bouger ». 72 % des enfants ayant répondu au questionnaire regardent des dessins animés avec leurs amis. Un chiffre à la fois positif et négatif. D'un côté, c'est une activité qui les sociabilise, mais d'un autre côté, cela veut dire que le temps passé avec leurs amis n'est pas utilisé pour des activités plus « physiques ».

C'est pour cette raison que dans tous les scripts « Bouger », plusieurs amis participent, pour montrer que cela peut être divertissant et facile.

ESSAYEZ ÇA !

Petite astuce : Si vous pouvez parler tout en pratiquant une activité physique, c'est que vous avez le bon rythme. Si vous êtes essoufflé en parlant, ralentissez. Et si vous pouvez chanter, c'est peut-être parce que vous n'êtes pas au top de votre capacité : allez, on bouge !

Introduction

Commencez la leçon en demandant aux élèves combien d'entre eux pratiquent un sport, sans faire de commentaire. Vous obtiendrez un pourcentage de oui et de non.

Ensuite, demandez aux enfants ce que « pratiquer une activité physique » signifie pour eux, et inscrivez les réponses au tableau, en notant la fréquence à laquelle ils pratiquent cette activité. Il est important de recueillir les réponses sans émettre de jugement sur les activités des enfants ; il faut valoriser la participation des élèves.

Visionnage de l'animation

Regardez l'épisode avec votre groupe, ou si ce n'est pas possible, distribuez la fiche de travail 1 & 6 (voir à la fin de la leçon). La fiche de travail fournit les grandes lignes du scénario, ainsi que des images de l'épisode. Les enfants peuvent lire les scénarios eux-mêmes (selon leur âge), ou bien suivre l'histoire que leur professeur lit à voix haute.

Activité 1 – Remue-méninges : Bouger

Objectif : Faire participer tous les enfants pour les sensibiliser à l'importance de la pratique d'une activité physique.

Après avoir regardé le dessin animé ou avoir lu l'histoire, les professeurs peuvent demander aux enfants ce qu'ils en ont pensé. Voici des questions qui pourront alimenter la discussion :

Que pensent Jaq et Lucy de la pratique d'une activité physique au début du dessin animé ? Avez-vous le même avis ?

A quel personnage ressemblez-vous le plus quand vous devez faire de l'exercice ?

Combien de façons différentes ont trouvé Lucy, Jaq et Ben de faire une activité physique ? Et vous, combien de façons pouvez-vous trouver ?

Lorsque vous avez regardé la télévision ou joué à un jeu vidéo, vous sentez-vous plus fatigué que lorsque vous avez joué dehors ? Préférez-vous vous amuser devant la télévision ou dans le jardin ?

Activité 2 – S'amuser en bougeant !

Objectif : Encourager les enfants qui ne le font pas d'habitude à pratiquer une activité physique.

Matériel : Fiche de travail 7

Le professeur montre une « Pyramide d'activité » vide, sur laquelle les enfants doivent dessiner certaines des activités qu'ils pratiquent régulièrement, ou celles qu'ils aimeraient pratiquer. La pyramide est divisée en plusieurs sections : en bas « En faire plein », au milieu, « En faire plus », et en haut, « En faire moins ».

Exemples pour les professeurs :

- En faire plein : prendre les escaliers, marcher ou faire du vélo, jouer dehors. Des activités peu fatigantes à faire tous les jours.
- En faire plus : nager, jouer au volleyball, faire du roller, jouer au tennis. Des activités intenses ou de loisirs à pratiquer 3 à 5 fois par semaine.
- En faire moins : regarder la télévision ou jouer aux jeux vidéo.

Activité 3 – Dessin : Comment être actif ?

Objectif : Expliquer aux enfants qu'il est très facile d'être actif.

Matériel : Fiches de travail 8 et 10, matériel de dessin.

Après avoir lu la fiche de travail 8, le professeur peut demander aux enfants de créer leur propre « règlement », en réalisant des dessins ou une affiche tous ensemble. Comme devoir à la maison, les enfants devront pratiquer au moins une de ces activités au cours de la semaine qui suit, surtout si elle est nouvelle pour eux. Ils devront ensuite raconter à l'ensemble de la classe ce qu'ils ont ressenti en la pratiquant. Les enfants qui ont fait le plus d'activités peuvent remporter le « Diplôme de l'activité » (voir Fiche de travail 10)

Activité 4 (activité à domicile) – Faites-vous assez d'activités physiques avec votre famille ?

Objectif : Sensibiliser les parents ou les tuteurs à l'importance des activités physiques.

Matériel : Fiche de travail 9, Fiche de travail 10

Donnez la Fiche de travail 9 aux enfants et à leur famille en leur demandant de la remplir chez eux. Le but est de savoir s'ils font de l'exercice pendant au moins 30 minutes par jour.

A l'école, les enfants peuvent faire un classement « Actif » (les enfants pourraient par exemple devenir des champions ACTIF et remporter le « diplôme de l'ACTIVITE !!) -Voir Fiche de travail 10.

Activité 5 – Les activités physiques à travers les âges

Objectif : Sensibiliser les parents ou les tuteurs à l'importance des activités physiques

Chaque enfant doit demander à ses parents ou à des membres de sa famille plus âgés que lui, ce qu'ils faisaient comme sport ou comme activité de loisir quand ils étaient jeunes, pour ensuite le raconter en classe. Les élèves pourront voir à quel point (si c'est le cas) les activités ont évolué au fil du temps. Ces jeux d'une autre époque peuvent peut-être être recréés à la maison tous ensemble ? On demandera ensuite aux enfants de faire un dessin ou de rédiger un court récit de ces activités.

Activité 6 – Faire passer le message aux parents

Matériel : Fiche de travail 11

Imprimez la fiche de travail 11 et distribuez-la aux parents, ou discutez de son contenu lors d'une réunion parents-professeurs.

Fiche de travail 6

"L'anniversaire de Zeno" – Scénario et photos

Jaq et Lucy regardent la télévision. Ben arrive et leur demande si elles veulent aller jouer avec lui dehors car il fait beau. Ça ne les intéresse pas, elles veulent regarder la télévision. Elles n'aiment pas faire de l'exercice, c'est d'un ennui mortel ! Ben leur propose alors d'aller en toucher deux mots à Boo. Cette idée a au moins le mérite de les faire se lever du canapé avec enthousiasme !

Ils réveillent Boo, et celui-ci en est ravi parce qu'il est en retard ! Ben tente de lui poser une question (sur les activités physiques), mais Boo l'interrompt, il est pressé : « On est en retard, il faut qu'on y aille... », Ben pourra lui poser sa question en chemin. Ils montent sur le manège, et c'est parti !

Ils atterrissent sur un nuage. Ils sont à Magikos, un endroit magique où tout peut arriver !

Boo explique qu'un de ses amis, Zeno, organise une fête très spéciale pour son anniversaire et qu'ils sont tous invités. Lucy et Jaq sautent ensemble sur un gros et beau nuage.

Il les fait rebondir si haut et il est si moelleux que les enfants sautent encore et encore dessus, tout en riant.



Ben ramasse un gros morceau de nuage pour en faire une balle, qu'il jette sur Lucy. Ils jouent au ballon sur les nuages ! Très astucieux, Boo fabrique un cerceau grâce à un nuage, et les enfants lancent les balles au travers. Boo se rend soudain compte qu'il est l'heure et dit à ses amis qu'ils feraient mieux d'arrêter de jouer dans les nuages et de se mettre en route. Soudain, un gigantesque toboggan apparaît, qui leur permet de rejoindre la terre ferme. Lucy adore les toboggans, et c'est de loin le plus grand qu'elle ait jamais vu.



Elle se laisse glisser jusqu'en bas en poussant un « ouiiiiiiiiiii » d'excitation, et atterrit sur une belle plage. Les autres ne tardent pas à la rejoindre. Tous savourent le paysage : une mer limpide, des

rochers, des pierres et des plantes de couleurs extraordinaires, et au loin, en haut d'un gros rocher, la maison de Zeno. Elle est très particulière : il y a des tourelles serties de pierres précieuses que le soleil fait briller de mille feux.



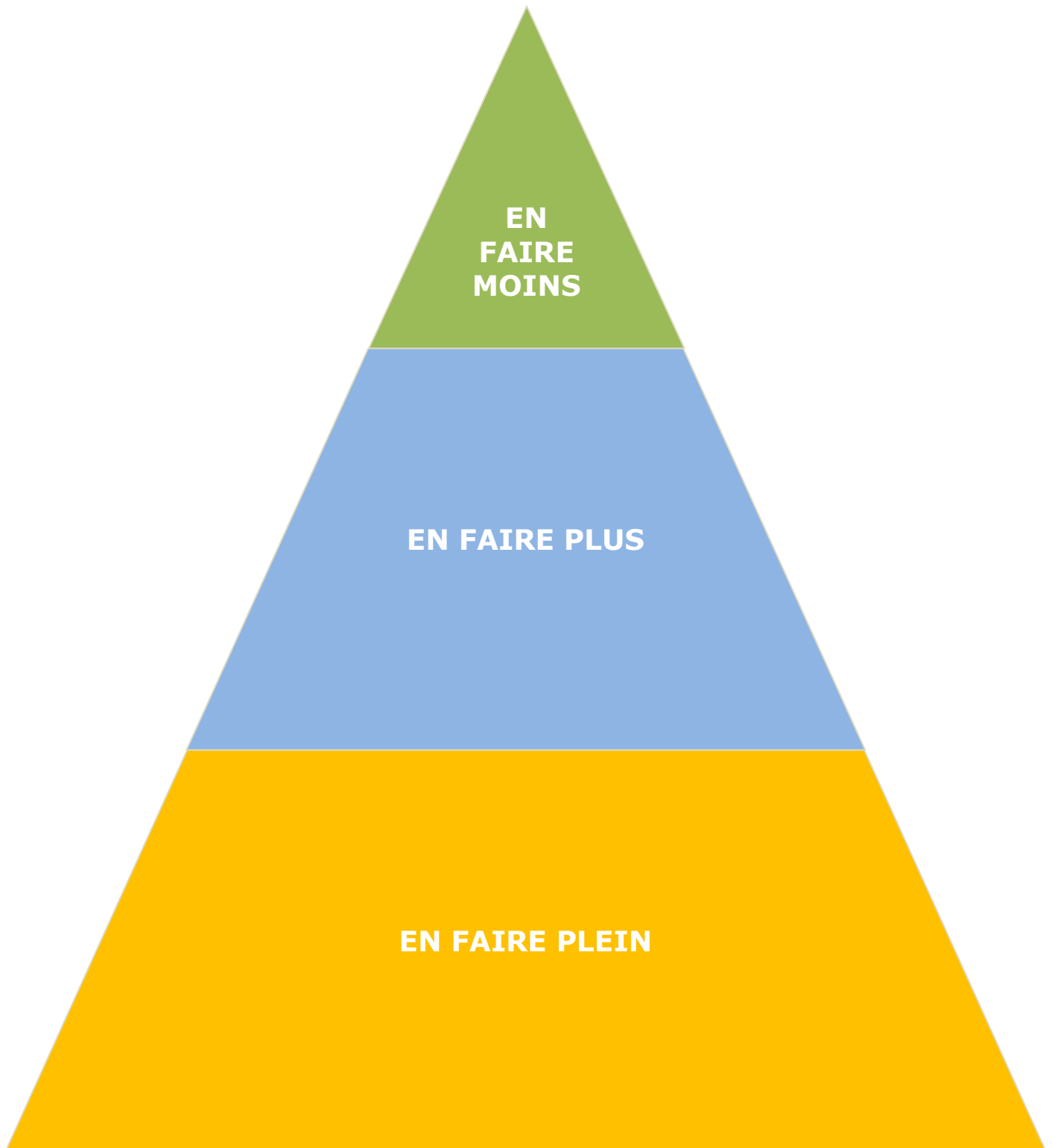
Ils arrivent en haut un peu essoufflés, mais euphoriques. Ils affirment que c'était bien plus amusant de prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur ! Ils souhaitent tous un joyeux anniversaire à Zeno, et Boo lui offre son cadeau ; Zeno les invite à déguster des gâteaux arc-en-ciel, sa spécialité !

Le manège, les enfants et Boo retournent au grenier. Ils sont tous d'accord : c'était une fête géniale ! Boo demande à Ben quelle question il voulait lui poser avant de partir. Ben lui explique qu'il voulait sortir faire de l'exercice mais que les

filles trouvaient cela ennuyeux. Lucy dit « Exactement ! La journée qu'on vient de passer était bien plus amusante. » Boo leur dit en riant qu'ils n'ont pas arrêté de faire de l'exercice depuis qu'ils ont quitté la maison. Ils ont dansé, sauté sur les nuages, joué au ballon, fait du hoola hoop, marché, couru et récupéré des objets sur la plage. Tout ça, c'est de l'exercice, même le fait de monter les escaliers. Faire de l'exercice n'est pas forcément ennuyeux, il suffit de bouger et de faire ce que vous aimez.

Fiche de travail 7

Leçon 2 – Activité 2



Fiche de travail 8

Leçon 2 – Activité 3

10 astuces pour être actif

1) **Se lever**

Mets un pied devant l'autre et marche. Tes pieds peuvent t'emmener dans toutes sortes d'aventures pour découvrir le monde en dehors de la télé.

2) **Faire du roller**

Enfile des rollers, avec les protections adaptées – casque obligatoire –, et va t'entraîner dehors.

3) **Pas à pas**

Ne choisis pas la facilité en prenant l'ascenseur. Grimpe les escaliers, et en faisant cela régulièrement, tu feras faire à ton corps l'exercice dont il a besoin.



4) **Promener le chien**

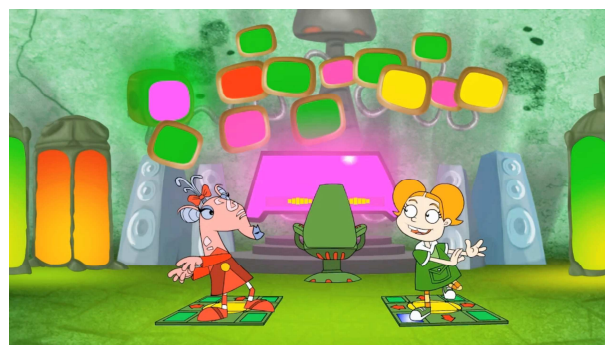
Que ce soit ton chien ou celui d'un de tes voisins, promener un chien est une activité amusante et idéale pour garder la forme.

6) **Ne pas arrêter la musique**

Trouve tes morceaux préférés, et danse encore et encore!

7) **Deux roues valent mieux que quatre**

A condition de porter un casque et de respecter le code de la route, faire du vélo est un excellent moyen de se déplacer tout en gardant la forme.



8) **Des activités utiles**

Jardiner, tondre la pelouse, ou encore nettoyer la voiture sont de bons moyens de faire de l'exercice. Et tu pourras peut-être te faire un peu d'argent de poche !



9) **Aider la baby-sitter**

Les enfants en bas âge sont très vifs. Les surveiller peut être un vrai défi.

10) **Nager, nager, nager**

Nager est à la fois un plaisir, un jeu, et un excellent moyen de garder la forme.

11) **Trouve un ballon et tape dedans, lance-le en l'air, amuse-toi avec ta famille ou tes amis**

La plupart des jeux de balle font faire beaucoup d'exercice. Tout le monde peut trouver un jeu de balle (tennis, basketball, football, handball) qui l'amuse. Pas besoin d'être un grand sportif, amuse-toi, tout simplement !



Fiche de travail 9

Leçon 2 – Activité 4

Toi et ta famille, vous bougez assez ?

TOI:

JOURS DE LA	ACTIVITE PHYSIQUE	COMBIEN DE TEMPS ?	NIVEAU
LUNDI			😊 😐 😞
MARDI			
MERCREDI			
JEUDI			
VENDREDI			
SAMEDI			
DIMANCHE			

UN DE TES PARENTS / TUTEURS:

JOURS DE LA SEMAINE	ACTIVITE PHYSIQUE	COMBIEN DE TEMPS ?	NIVEAU D'AMUSEMENT
LUNDI			😊 😐 😞
MARDI			
MERCREDI			
JEUDI			
VENDREDI			
SAMEDI			
DIMANCHE			

Règles importantes :

- *Pratiquez une activité modérée pendant au moins 30 minutes par jour.*
- *Pratiquez une activité plus intense pendant au moins 15 minutes 3 fois par semaine.*

Fiche de travail 10

Leçon 2 – Activité 3 et 4

MON AMI BOO CERTIFICAT D'ACTIVITE

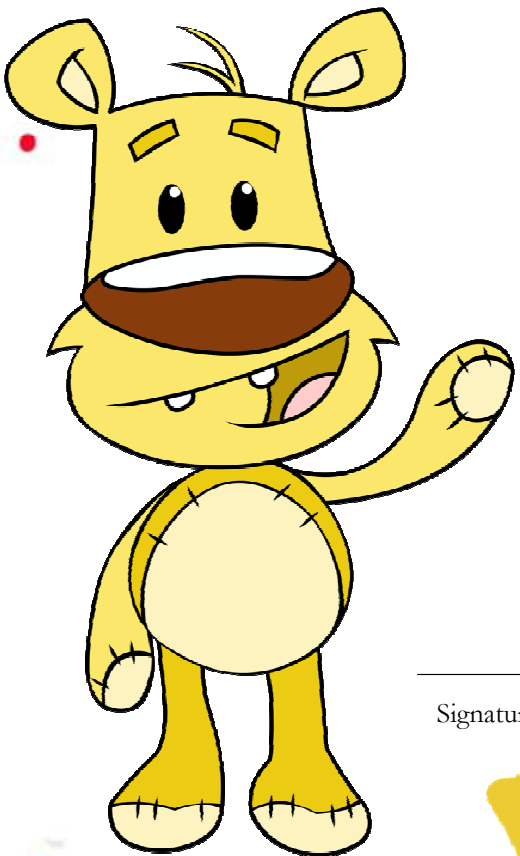
FELCIITAIONS!

Ce document certifie que

.....
a appris comment rester actif et en forme, et qu'il
continuera à pratiquer des activités régulières
pour renforcer son corps et son esprit.

Signature

Date



Fiche de travail 11

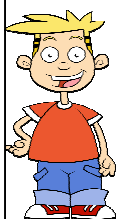
Leçon 2 – Activité 5

MESSAGE AUX PARENTS



Vos enfants prennent exemple sur vous.
Beaucoup d'enfants dont les parents sont sédentaires reproduisent ensuite ce mode de vie, et ne pratiquent pas assez d'activités physiques.
Alors, donnons le bon exemple !

Activités pour des parents actifs :



Ne soyez pas comme Homer Simpson ! Emmenez votre enfant dehors (au moins le week-end) : vous pouvez l'emmener faire du vélo, ou au Museum d'Histoire Naturelle pour lui montrer les dinosaures... Une dernière chose : même si votre enfant n'est pas un grand sportif, essayez de le faire participer à une activité physique avec vous.

Faites de l'exercice avec votre enfant, apprenez-lui à préparer un gâteau avec de bons produits, à danser, et tant d'autres choses encore ! N'hésitez pas à leur faire quitter le canapé, à les arracher à la télé et à les faire bouger.

Même si ça vous complique un petit peu la vie (au début), montrez le bon exemple à votre enfant en montant les escaliers, en allant à pied à l'école, ou dans les magasins. Quand vous prenez la voiture, gardez-vous un peu plus loin que votre destination. Il faut que l'exercice devienne partie intégrante de votre vie !



Et souvenez-vous, vous pouvez vous amuser même s'il pleut (en sautant dans les flaques, par exemple !) On peut facilement transformer des journées d'ennui en bonnes habitudes pour toute la famille.

Souvenez-vous que les enfants auront plus facilement un mode de vie sain si leurs parents font de même (les parents sont le meilleur des exemples pour leurs enfants). Alors, on y va (à pied) ! On va s'acheter une nouvelle paire de baskets !

Leçon 3 – Goûters

“Un petit peu de tout”



Leçon 3 – Goûters

“Un petit peu de tout”

Lisez cette partie avant de commencer votre leçon afin de vous familiariser avec les sujets abordés dans la leçon 3.

- Pour un régime équilibré, il faut **5 repas par jour** : un petit-déjeuner au réveil, un goûter le matin et un l'après-midi, un déjeuner, et un dîner.
- **Prendre un goûter est une bonne habitude** : il ne faut pas le sauter. En revanche, c'est très mauvais de grignoter tout au long de la journée.
- Considère le goûter comme un mini-repas, il doit représenter entre 5 et 7 % de l'apport énergétique quotidien (environ 120 / 150 calories, selon ton activité physique). Souviens-toi : **choisis tes goûters en fonction de ta faim** et non en fonction de ta gourmandise, surtout si tu t'ennuies ou si tu es en colère!
- Le goûter ne sert qu'à « recharger » tes batteries. Il ne faut pas qu'après, tu te sentes rassasié, ou, au contraire, que tu meures de faim en attendant le repas suivant. Il faut toujours qu'il y ait au moins **2 heures entre le goûter et le repas**.
- **Varie tes goûters le plus possible** : un fruit frais, un jus de fruit, un yaourt, un goûter sucré ou salé, ou quelques biscuits... Et parfois même, des carottes ou des tomates cerises. Souviens-toi que les pommes de terre sont très nourrissantes, alors quand on mange des frites ou de la purée, ça ne compte pas vraiment comme une portion de légumes!!
- N'oublie pas que sur les goûters préemballés figure une **étiquette nutrition**. Par exemple, un goûter préemballé sucré peut comporter entre 120 et 200 calories. Lis l'étiquette attentivement pour savoir ce que tu vas manger.
- **Apprécie ton goûter**. Ne mange pas pendant que tu fais tes devoirs, que tu regardes la télé, ou que tu es sur l'ordinateur.
- **Sois actif** : marche, cours, prends les escaliers au lieu de l'ascenseur, joue dehors pour garder la forme.
- **Varier les plaisirs est le plus important** : manger tous les jours la même chose, même si c'est équilibré, cela devient vite ennuyeux. Et cela finit par détourner les enfants d'une alimentation saine.

Si vous avez d'autres questions : <http://www.animate-eu.com/active/> (section “eat”)

Introduction

Commencez la leçon en demandant aux élèves « combien d'entre vous prennent un goûter, ou plus, par jour ? » Vous obtiendrez un pourcentage de oui et de non.

Discutez avec la classe des types de goûters que les enfants mangent habituellement : « Si vous avez pris un goûter hier, qu'est-ce que c'était ? » Inscrivez les réponses au tableau, en marquant d'une croix le nombre de fois qu'un aliment a été consommé. Il est important de recueillir les réponses sans émettre de jugement sur les habitudes alimentaires des enfants ; il faut susciter leur intérêt.

Visionnage du dessin animé

Regardez l'épisode avec votre groupe ou, si ce n'est pas possible, distribuez la Fiche de travail 1 & 12 (voir à la fin de la leçon). La fiche de travail donne les grandes lignes du scénario, et fournit des images de l'épisode. Les enfants peuvent soit lire les scénarios eux-mêmes (selon leur âge), soit suivre l'histoire que leur professeur lit à haute voix.

Activité 1 – Remue-méninges : Goûters

Objectif : Faire participer tous les enfants pour les sensibiliser à l'importance des goûters

Après avoir regardé le dessin animé ou avoir lu l'histoire, les professeurs peuvent demander aux enfants ce qu'ils en ont pensé. Voici quelques questions pour alimenter la discussion :

- *Avez-vous aimé le goûter que Lucy et ses amis ont préparé ?*
- *Quel personnage avez-vous le plus aimé ?*
- *Quel type de goûter prenez-vous habituellement ?*
- *Combien de goûters prenez-vous habituellement par jour ?*
- *Où prenez-vous votre goûter, d'habitude ? (à la maison, à l'école, dans un café...)*
- *Prenez-vous votre goûter devant la télé ?*
- *Quand vous prenez un gros goûter dans l'après-midi, avez-vous encore faim au moment du dîner ?*

Il est important de faire participer tous les enfants à cette activité. Le but de ces questions est de faire comprendre aux enfants l'importance de prendre deux goûters légers par jour, en variant ce qu'ils mangent.

Enfin, demandez-leur : « Selon vous, après avoir avalé cette grosse part de gâteau au chocolat, Jaq a-t-elle dîné ? »

Activité 2 – Dessin : Quel type de goûter ?

Objectif : encourager les enfants à prendre des goûters légers tous les jours, et leur faire comprendre qu'ils peuvent manger ce qu'ils veulent, à condition que ce soit avec modération. Les professeurs doivent insister sur le fait qu'il peut être amusant de varier les goûters, pour découvrir de nouvelles saveurs.

Matériel : Matériel de dessin, grandes feuilles de papier

Divisez les enfants en 4 groupes (ou moins selon le nombre d'enfants et/ou le type de goûters inscrits au tableau lors de l'introduction). Chaque groupe doit réaliser une affiche (en dessinant, en découpant des photos de magazines, etc.) qui représente le goûter de leur groupe.

Les groupes peuvent par exemple s'organiser comme suit :

- Les goûters sucrés habituels (les aliments sucrés que les enfants mangent, par exemple des biscuits, des gâteaux, des céréales...)
- Les goûters sucrés parfaits (les aliments sucrés que les enfants aimeraient avoir au goûter).
- Les goûters salés habituels (les aliments salés que les enfants mangent, par exemple du pain, des toasts, du jambon, du fromage...)
- Les goûters salés parfaits (les aliments salés que les enfants aimeraient avoir au goûter).

Vous pouvez suggérer aux enfants de dessiner des petites portions de nourriture, et non pas un gâteau tout entier, par exemple.

Les enfants peuvent également dessiner des aliments ou découper des images dans des journaux, et réaliser ainsi une pyramide de fréquences : en bas, des fruits, puis des yaourts, des sandwiches légers, du pain, des glaces, et en haut, des goûters sucrés, des chips, des gâteaux... (jamais de sodas)

Suggestion : Pourquoi ne pas organiser une « journée spéciale goûter » dans la classe ? Le principe : les enfants de chaque groupe apportent des aliments présents sur leur affiche, et les enfants prennent le goûter ensemble. Les parents sont également les bienvenus. S'il y a assez à manger pour tout le monde !...

Activité 3 – Deviens un « expert du goûter » !

Objectif : Encourager les enfants à tester différents goûters.

Matériel : Fiches de travail 13 et 14

La classe doit s'engager cette semaine à prendre un goûter à l'école (ou à la maison si ce n'est pas possible), sélectionné dans la liste de la fiche de travail. Les enfants devront varier leurs goûters durant toute la semaine. A la fin de la semaine, les enfants voteront pour le meilleur goûter « équilibré mais bon » et ils deviendront des « experts du goûter ».

NOTE : Il ne faut pas que les enfants achètent leur goûter dans un distributeur automatique, tout du moins pas pendant cette semaine. Les professeurs doivent mettre l'accent sur le côté amusant de cette activité, qui permet de tester de nouvelles saveurs et de manger équilibré, même au goûter.

Activité 4 – Les goûters à travers les âges

Objectif : Sensibiliser les parents ou les tuteurs à l'importance de prendre des goûters équilibrés.

Chaque enfant doit demander à ses parents, ou à des membres de sa famille plus âgés que lui, ce qu'ils avaient comme goûters quand ils étaient jeunes, pour le raconter à la classe.

Les enfants pourront voir à quel point (si c'est le cas) les habitudes alimentaires et les produits ont changé au fil du temps. Et on peut aussi organiser un goûter avec toute la famille pour savourer ces produits !

Un autre jour, les parents peuvent permettre (une seule fois) à leurs enfants de décider de ce que la famille mangera au goûter. Même si les idées sont un peu loufoques... !

On demandera aux enfants de faire un dessin ou de rédiger un court récit de ces activités.

Activité 5 – Message aux parents

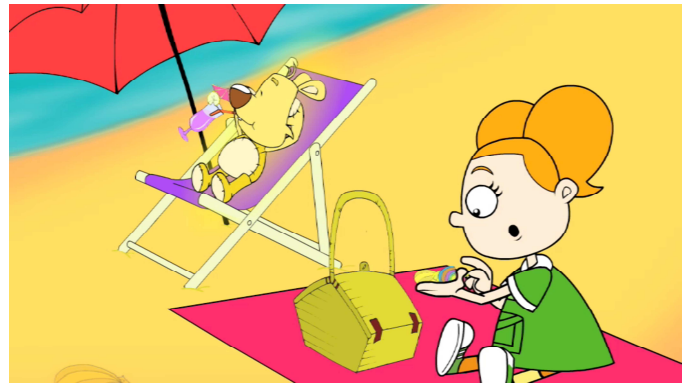
Matériel : Fiche de travail 15

Imprimez la fiche de travail 15 et distribuez-la aux parents, ou discutez-en lors d'une réunion avec les parents et la famille.

Fiche de travail 12 Leçon 3 – Goûters

“Un petit peu de tout” - Scénario et images

Boo et les enfants sont sur la plage. Boo est assis sur une chaise longue sous un énorme parasol, dégustant un cocktail de jus de fruits. Un panier de pique nique est posé à côté de lui. Ben et Jaq jouent au football tout près. Lucy est assise sur une serviette et montre à Boo les coquillages et les pierres qu'elle a ramassés.

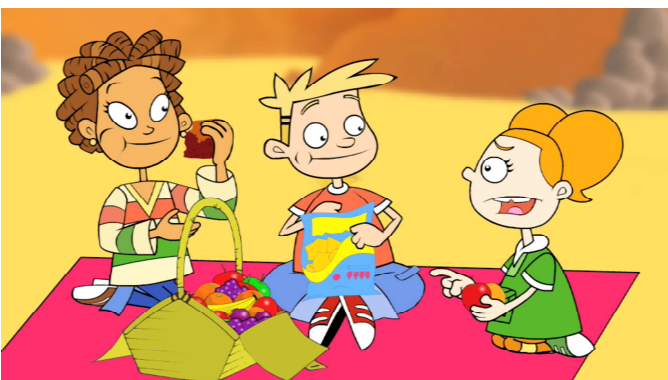


Ben court vers Boo, puis fonce vers le panier de pique nique. Boo se prélassait sur sa chaise et boit bruyamment son cocktail, pendant que Ben et Jaq ouvrent le panier. Ben en sort un paquet de chips, et Jaq, un énorme gâteau au chocolat.

Jaq s'apprête à s'attaquer au gâteau au chocolat tout entier – la bouche grande ouverte... – lorsque Lucy, choquée, lui dit : « Tu ne pourras rien avaler ce soir si tu le manges en entier. » « Tu veux parier ? Je meurs de faim ! », répond Jaq. Lucy explique à Ben et Jaq qu'ils devraient manger des fruits, comme elle. Ce n'est pas juste, ils n'arrêtent pas de lui dire qu'il faut manger sainement, et voilà que Jaq mange un gâteau, et Ben, des chips ! Ben répond à sa sœur qu'on a le droit de se faire plaisir de temps en temps.



Jaq dit à Boo qu'elle pensait que c'était bon pour la santé de manger un peu de tout. Boo confirme. C'est bien de prendre des goûters entre les repas pour avoir de l'énergie. Mais bien sûr, pas une énorme part de gâteau ! Tant que tu manges au moins 5 fruits et légumes par jour, quelques petites gourmandises ne te feront pas de mal. Souviens-toi : les pommes de terre ne comptent pas comme des légumes ! L'important, c'est d'avoir une alimentation variée. « Un peu comme mes coquillages, dit Lucy, ils sont super parce qu'ils sont différents. » Tout à fait !



Fiche de travail 13

Leçon 3 – Activité 3



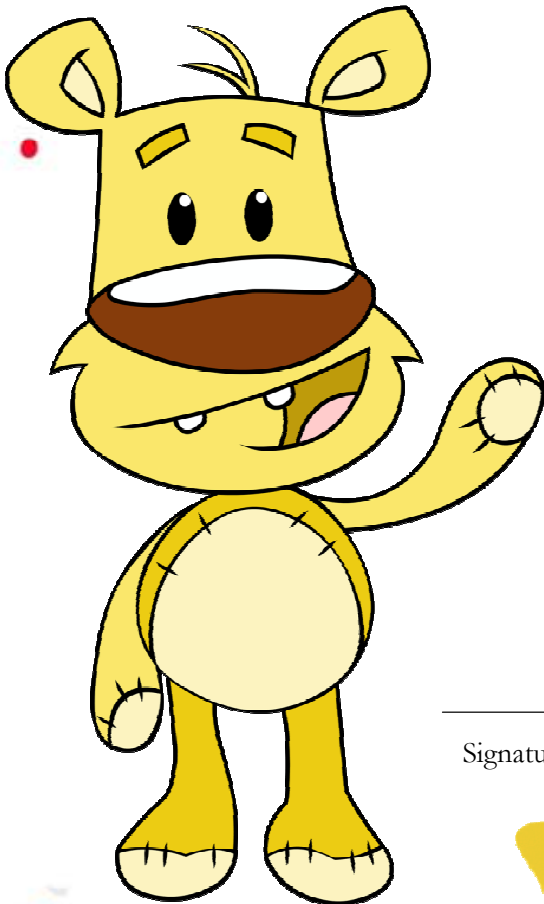
FELICITATIONS

Ce document certifie que

.....
a appris l'importance du goûter, et qu'il/elle
continuera à prendre des goûters équilibrés et
variés, tout en se faisant plaisir de temps en
temps !

Signature

Date



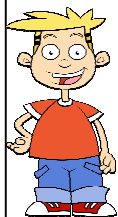
Fiche de travail 15

Leçon 3 – Activité 5

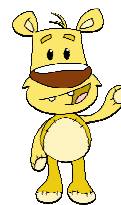
MESSAGE AUX PARENTS



Les goûters, tout comme le petit-déjeuner, doivent être un moment ludo-éducatif, et l'occasion de pratiquer une activité plaisante et instructive avec toute la famille. C'est une bonne habitude de prendre un goûter l'après-midi avec les parents, et ça peut s'avérer amusant, alors pourquoi ne pas partager ce moment, au moins le week-end ?



Vous pourriez par exemple faire un gâteau avec votre enfant, puis le déguster tous ensemble !



Taper dans un ballon, faire quelques pas de danse, et prendre ensuite un bon goûter avec la famille... Qu'y a-t-il de mieux que ça ?

Souvenez-vous : les sodas et les boissons sucrées sont très mauvais pour vos enfants : apprenez-leur à ne boire que de l'eau. Montrez-leur l'exemple, appliquez ce principe à vous-même.

