

Consignes des jeux

Les enfants de la Méditerranée

Mallette alimentation méditerranéenne et santé

Objectifs	Identifier des comportements profitables et néfastes pour la santé. S'ouvrir aux différentes cultures et modes alimentaires.
Déroulement	<ul style="list-style-type: none">- Individuellement, l'enfant lit les textes sur les habitudes alimentaires de trois enfants habitant sur le pourtour méditerranéen.- Puis il souligne de vert les comportements profitables pour une bonne santé et de rouge, ceux néfastes.- Enfin, l'enfant écrit au bas de sa feuille quelques conseils qu'il pourrait donner aux enfants.
Matériel	Feutres rouge et vert 1 fiche pédagogique par enfant

Consignes des jeux

Fiche pédagogique

Les enfants de la Méditerranée

Lis les trois textes, souligne en vert les habitudes bonnes pour la santé et en rouge les mauvaises. Donne quelques conseils aux enfants.

Marie, la française

Je m'appelle Marie, j'ai 9 ans. La semaine, je vis chez ma maman dans un immeuble au quatrième étage à Montpellier. Je n'aime pas monter les escaliers alors je prends l'ascenseur. Le week-end je pars chez mon papa.

Le matin je me lève à 7H30 et je regarde les dessins animés en déjeunant. Je prends un bol de lait avec des céréales au chocolat et des petits pains au lait à la confiture. Ma maman m'emmène à l'école en voiture. A la récréation, je joue au ballon prisonnier avec mes copains et je mange des 2 biscuits au chocolat.

Le midi, je reste à la cantine où je mange par exemple des tomates à la mozzarella, une omelette avec des haricots verts et un éclair au chocolat.

Ma maman vient me récupérer à 17H00. On rentre à la maison et je goûte devant la télé. Mon goûter préféré, c'est des tartines de pain avec du beurre et de la confiture et un verre de genadine. Je fais mes devoirs puis je lis une bande dessinée.

Le soir ma maman n'a pas trop le temps de cuisiner mais on se régale souvent de pizzas, de la quiche ou du poisson pané avec une crème au chocolat en dessert.

Quelques conseils pour Marie



Consignes des jeux

Karim, le tunisien

Je m'appelle Karim, j'ai 10 ans et j'habite tout près de Matmata dans une petite maison en pierre avec mes nombreux frères et sœurs ainsi que ma grand-mère. Mon père est agriculteur, il travaille pour un producteur d'olives et ma mère s'occupe de mes frères et sœurs.

Le matin, je me lève à 6H30 car je dois aller chercher de l'eau au puits qui se trouve à 2 km de ma maison. Après, je prends mon petit déjeuner composé d'un bol de lait de chèvre et de tabouna (pain). Il est 7H30 quand je prends le chemin de l'école qui est à 3 km.

A la récréation, je joue au foot avec mes copains pendant 15 minutes et le midi, je mange le repas que m'a préparé ma maman : de la tabouna, des pois chiches en salade, une sardine à l'huile d'olive et une orange.

Sur le chemin du retour de l'école, je mange trois petits gâteaux au miel et une poignée d'amande séchées. Une fois arrivé à la maison, je fais mes devoirs. Puis, quand mon papa rentre, nous nous occupons du jardin. Il faut tailler, arroser et ramasser nos fruits et légumes : dattes, amandes, oranges, pommes de terre, tomates... Tout au long de la journée nous buvons de l'eau ou du thé car il fait très chaud.

Le soir nous mangeons un bol de chorba (soupe), du couscous au mouton, de la tabouna et des dattes séchées. Après le repas, nous jouons à cache-cache dans notre jardin pendant une demi heure.

Quelques conseils pour Karim :



Consignes des jeux

Marco, l'italien

Je m'appelle Marco, j'ai 10 ans et demi et je vis à Rome dans un immeuble au troisième étage. Il n'y a pas d'ascenseur mais ça ne me dérange pas car je fais toujours la course avec mon frère pour arriver le premier en haut.

Je me lève le matin à 7H00, je bois du lait avec mes tartines et je mange un fruit. Je pars à pied à l'école en compagnie de mon frère.

A la récréation, je joue au foot avec mes copains et le midi, je rentre manger chez moi. Ma maman prépare souvent des spaghetti bolognaise et un plat de légumes. Au dessert, je mange souvent un fruit.

Je retourne à l'école à pied et à 16H00, quand l'école est finie, je vais à mon entraînement de foot pendant 1H30. Juste avant, je mange un morceau de Panetone (gâteau aux fruits) et je bois une brick de jus d'orange.

Le soir, nous mangeons des légumes avec des pâtes au fromage.

Quelques conseils pour Marco :