



Atelier à visée philosophique

Domaines d'activité : Education Morale et Civique, maîtrise de la langue

Cycle : 3 **Niveau** : CM1/CM2

Durée : 2X45 minutes

Titre : Se nourrir

Objectifs

- Identifier et exprimer en les régulant ses émotions et ses sentiments.
- S'estimer et être capable d'écoute et d'empathie.
- Développer les aptitudes à la réflexion critique en recherchant les critères de validité des jugements moraux, en confrontant ses jugements à ceux d'autrui dans un débat argumenté.
- Expliciter son point de vue.
- Comprendre qu'il existe d'autres opinions que la sienne.
- Comprendre qu'il n'existe pas toujours une réponse « vraie » à une question donnée.

Compétences

- Respecter la parole de l'autre.
- Savoir argumenter son point de vue.
- Savoir se questionner et remettre en question son opinion initiale.

Matériel

- Liste des élèves de la classe pour noter les demandes et prises de parole
- Tableau double entré liste élèves et responsabilités
- Cahier pour prises de notes par les secrétaires

Déroulement

1- Mise en place de l'activité

Les élèves s'installent en cercle dans la salle dédiée.

Les règles de fonctionnement du débat sont rappelées.

Les responsabilités sont distribuées : 2 secrétaires, 1 responsable du bon déroulement et du temps, 2 responsables de la prise de parole.



2- Question

Qu'est-ce que se nourrir ?

3- Débat

Ouverture du débat.

Débat.

A 15 minutes de la fin, un tour de cercle permet à chaque élève de donner son nouveau point de vue sur la question après les échanges. (évolution de la pensée par enrichissement des autres points de vue)

Les responsables s'expriment sur le rôle qu'ils ont eu à tenir.

Fermeture du débat.

Synthèse des échanges entre élèves

Se nourrir qu'est-ce que c'est pour vous ?

- C'est prendre de la nourriture pour avoir de la force, de l'énergie.
- C'est manger pour grandir.
- Se nourrir c'est manger et boire.
- C'est absorber des aliments et les transformer en nutriments pour notre corps qui en a besoin. On élimine ensuite une partie de ce qu'on mange et ce qu'on boit.
- Il y a différentes manières de manger, on ne mange pas la même chose partout dans le monde.
- C'est aussi un moment pour se poser, se reposer.
- Manger à sa faim permet de survivre et de ne pas tomber malade.
- Il ne faut pas trop manger car on peut aussi tomber malade, devenir trop gros, obèse.
- Il faut choisir ce qu'on mange, varier les aliments, équilibrer.
- Il ne faut pas trop se servir pour ne pas gaspiller la nourriture parce qu'il y a des gens qui ne mangent pas à leur faim dans certains pays.
- Même en France, il y a des gens qui demandent de l'argent dans la rue pour manger.
- Certains essaient de survivre et d'autres gaspillent, ce n'est pas juste.
- Il faudrait mieux répartir la nourriture entre les gens, entre les pays. Dans certains pays la nourriture manque parce qu'il y a la sécheresse par exemple.
- Mais c'est aussi parce que des gens sont pauvres et s'ils n'ont pas d'argent ils ne peuvent pas acheter alors il faut aussi mieux répartir l'argent.
- Mais pour avoir de l'argent il faut travailler et trouver un travail.



Que représente le moment du repas ?

- C'est un moment pour se détendre, être tranquille, ne pas penser aux choses qui nous tracassent.
- C'est se retrouver en famille à des moments précis le midi et le soir.
- C'est à ces moments-là qu'on peut vraiment se parler parce que dans la journée, on a tous des activités.
- Au moment du repas, on peut discuter, donner son avis, échanger avec ses parents sur ce qu'on a fait ou ce qu'on va faire dans la journée.
- Parfois on mange dispersés, le frère devant la télé, la mère à la cuisine...
- C'est dommage quand c'est comme ça parce qu'on ne se parle plus, on ne se raconte plus notre vie, c'est triste.
- Parfois les enfants mangent ensemble et les parents à un autre moment.
- C'est aussi à cause des écrans, le portable, la télé ou l'ordi qu'on ne mange plus ensemble.
- Parfois on est tous à table mais chacun a son écran et on ne se parle pas davantage.
- Si on s'est disputé aussi on ne veut pas manger ensemble parce qu'on n'a rien à se dire.
- Le repas c'est aussi le plaisir de manger des aliments qu'on aime.
- Tous nos sens sont utilisés quand on mange, on entend et on sent ce qui cuit, on entend le bruit des couverts, de l'eau versée dans les verres, on voit la table avec les plats et on goûte, on ressent la chaleur de la nourriture.
- La vue nous permet de savoir ce qu'on a dans l'assiette et ça nous fait envie ou parfois ça nous dégoûte si on n'aime pas cet aliment.
- Quand on a faim et qu'on mange trop vite ou qu'on mange devant la télé, nos sens sont engourdis et on mange sans profiter.
- Aujourd'hui la technologie a changé le moment du repas.
- A la préhistoire, les hommes cherchaient ensemble la nourriture et chassaient le gibier puis la partageaient. Du début à la fin manger se faisait en groupe. Aujourd'hui on travaille, on gagne de l'argent et on va faire les courses.



Tout ce qui rentre fait ventre, qu'en pensez-vous ?

- Ça veut dire que tout ce qu'on mange sert à quelque chose.
- Ça veut peut-être dire que si on mange trop on grossit, on prend du ventre. On devient obèse.
- Ça veut peut être expliquer que tout ce qu'on mange passe dans le ventre parce que c'est là qu'il y a notre tube digestif.
- C'est manger exagérément.
- Moi ça me fait penser aux gens qui ne mangent pas à leur faim. Tout ce qu'ils peuvent manger c'est toujours ça pour les nourrir. Le moindre aliment leur paraît beaucoup.

Comment réfléchir alors à son alimentation ?

- Il faut penser qu'ailleurs dans le monde des gens ne mangent pas à leur faim et il ne gaspille pas.
- Penser à ce qu'on risque si on mange trop.
- Ne pas se laisser tenter par la télé, les publicités qui nous poussent à manger des « cochonneries », trop sucrées ou salées.
- A chaque nouvel aliment en magasin, on veut y goûter et on cède à la tentation alors qu'on n'en a pas besoin.
- Manger trop sucré, trop salé, trop gras ça s'appelle la malnutrition. C'est mal se nourrir.