

Parcours Alimentation Sport Santé

Objectif(s)

- Améliorer les connaissances des élèves en matière d'alimentation
- Pratiquer une activité physique
- Expérimenter des activités physiques simples à réaliser près de chez soi et peu coûteuses
- Ressentir les sensations agréables liées à l'acte de manger et l'état de bien-être provoqué par la pratique d'une activité physique
- Partager ces moments en famille

Descriptif

Mise en place d'un programme de 10 ateliers sur l'alimentation et l'activité physique sur les thèmes suivants :

- **Les familles d'aliments et les recommandations de consommation**
- **L'équilibre alimentaire sur la journée**
- **Les produits sucrés**
- **Les 5 sens dans la dégustation**
- **La lecture d'étiquettes de produits alimentaires**
- **L'activité physique**
- **Créa'sport**
- **Préparation de la randonnée**
- **Initiation à la randonnée (atelier parents/enfants)**
- **Initiation à la relaxation**

Population

Elèves des cycle 2 et 3 du Nord Atlantique de la Martinique (2 classes)

Porteur de l'intervention

CARBET DES SCIENCES avec le soutien de l'ARS et de la CTM

Outils d'évaluation

- Questionnaires de connaissances élève en début et fin de programme
- Questionnaire satisfaction / ARS
- Questionnaire de satisfaction enseignant, direction
- Fiche de satisfaction de la séance

Lien utile

...