

Les repas et la nourriture

Guide pédagogique sur le thème des REPAS

Ce guide pédagogique n'a pour vocation que de tenter de parvenir à rendre certaines tâches plus faciles. Évidemment, loin d'être exhaustif, vous tous par votre dévouement et votre engagement, parviendrez très certainement à le faire vivre différemment. Que ce support puisse simplifier votre démarche, tel est l'objectif premier de celui-ci.

Les mélodies rythment nos comportements et permet une sensation de bien-être au travail. Ce qui est vrai pour les adultes se vérifie ici aussi pour les enfants. Elle rend la journée plus agréable, diminue les tensions, tout en faisant passer le temps plus vite. Bien que la sensibilité musicale varie selon les individus, les effets de la musicothérapie sont identiques. Grâce à la sécrétion d'endorphines l'énergie est accentuée ce qui permet de réduire la fatigue.

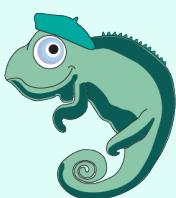
Pourquoi la chanson ?

Basée sur la répétition, aussi bien musicale que lexicale, elle permet d'ancrer solidement les paroles. En souhaitant qu'elles permettront par la suite de larguer les amarres en s'aventurant en haute mer.

Nous pourrions donc évoquer un efficace transfert de compétences. Convaincu que l'apprentissage via les chansons enfantines reste un moyen efficace d'apprentissage (travail phonétique couplé à la mémorisation d'une base lexicale usuelle des jeunes apprenants), je chante au minimum 2 chansons par cours avec mes élèves les plus jeunes (de 3 à 6 ans). Stimuler le langage par ce biais met en avant des résultats probants.

La région cérébrale stimulée est la même que celle utilisée pour mémoriser une nouvelle langue. De fait, la segmentation des mots serait également mieux assimilée.

À quoi correspondent les différentes couleurs du caméléon ?



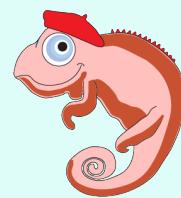
Nul besoin de lire ou écrire



Savoir lire des mots faciles



Savoir écrire des mots faciles



Savoir lire ou écrire des phrases courtes



Savoir lire ou écrire des phrases longues

ACTIVITÉS DU SITE INTERNET



Accueil Ados et adultes Enfants ▾

Exercices de français pour les enfants

Explications enfantines : repas et moments de la journée



Diapositive 1 : repas et moments de la journée.

Diapositive 2 : Le matin je mange le petit déjeuner.

Diapositive 3 : À midi je mange le déjeuner.

Diapositive 4 : L'après-midi

À quatre heures je mange le goûter.

À la fin de ma journée d'école

Diapositive 5 : Le soir je mange le dîner.

Utiliser le code couleur pourra faciliter l'apprentissage de certains apprenants.



Mets les repas dans l'ordre de la chanson "On mange quoi ?"

Exercice 1 (chanson *On mange quoi ?*)

Activité d'introduction :

Faites écouter la chanson *On mange quoi ?*

Faites des pauses et demandez : « Que mange le garçon ? »

Vos apprenants sont prêts pour remettre les images dans leur ordre d'apparition de la chanson *On mange quoi ?*

Afin de mieux assimiler le masculin, le féminin et le pluriel, dessinez les symboles. Il est bleu pour le masculin (du lait, du chocolat, du fromage, du poisson, du riz, un yaourt, un gâteau, un fruit, un sirop), et rouge pour le féminin (de la sauce tomate, de l'eau). Rajouter celui du pluriel en jaune orangé que vous pouvez expliquer ainsi. Le pluriel correspond à plus (insister sur le -s) que 1, je rajoute donc 2 -s l'un sur l'autre (des céréales, des pâtes, des gâteaux, des yaourts, des fruits).

- Réponses :**
1. Céréales, du lait froid
 3. Quelques pâtes sauce tomate
 5. Un sirop et de l'eau, plein de petits gâteaux

2. Chocolat : chaud ou froid
4. Un yaourt ou un fruit
6. Du fromage, du poisson et du riz

 Céréales, du lait froid	 Chocolat : chaud ou f...	 Quelques pâtes sauc...	 Un yaourt ou un fruit	 Un sirop et de l'eau, ...
 Du fromage, du pois...				



Quel repas correspond au bon moment de la journée ?

Exercice 2 (chanson *On mange quoi ?*)

Quel repas correspond au bon moment de la journée ?

En cas de difficulté, les apprenants peuvent revoir la chanson ou consulter le texte complet à gauche de la vidéo.

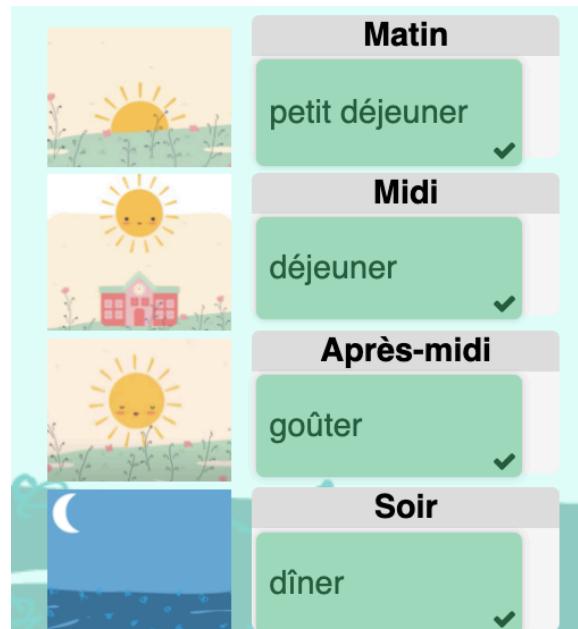
Vous pouvez choisir de faire un rappel :

Le matin je mange **le petit déjeuner**.

Le midi je mange **le déjeuner**.

L'après-midi / À quatre **heures** / À la fin de ma journée d'école je mange **le goûter**.

Le soir je mange **le dîner**.



Matin	Midi	Après-midi	Soir
petit déjeuner	déjeuner	goûter	dîner



Jeu de mémoire,
image-texte : boissons

Exercice 3 (chanson *On mange quoi ?*)

Memory sur la nourriture.



On mange quoi ? Écris le nom de la nourriture.

Activité d'introduction : Faites écouter la chanson *On mange quoi ?*

Posez la question : « Que mange **le garçon** ? »

Réponses :

- | | | |
|---------------------|---------------------|------------------------------|
| 1/13 Des céréales | 2/13 Du lait froid | 3/13 Chocolat chaud |
| 4/13 Chocolat froid | 5/13 Quelques pâtes | 6/13 Sauce tomate |
| 7/13 Un yaourt | 8/13 Un fruit | 9/13 Plein de petits gâteaux |
| 10/13 De l'eau | 11/13 Du fromage | 12/13 Du poisson |
| 13/13 Du Riz | | |



Trouve les 4 repas de la journée dans la chanson "Mes repas"

Faites un rappel :

Le matin je mange **le petit déjeuner**.

Le midi je mange **le déjeuner**.

L'après-midi / À quatre heures / À la fin de ma journée d'école je mange **le goûter**.

Le soir je mange **le dîner**.

C'est un exercice difficile de repérage des mots. Laisser les réponses sur le tableau pourrait être envisagé.

Mes repas, quatre repas j'aime ou pas mes repas

Au **petit-déjeuner** ✓ +1 je dois me réveiller

Je bois des vitamines et je mange une tartine

À l'heure du **déjeuner** ✓ +1 je suis bien fatigué.e

J'ai besoin d'énergie tout comme mes amis

Quand vient l'heure du **goûter** ✓ +1 c'est la fin de ma journée

Comme j'ai bien travaillé j'ai besoin de manger

Quand arrive le soir juste après les devoirs

Au moment du **dîner** ✓ +1 top départ pour manger

Je dis : « Bon appétit ! », je suis toujours poli.e

Et quand je vais au lit je dis toujours : « Bonne nuit ! »



Lis les phrases et mets les repas dans le bon ordre

Vous pouvez faire un rappel :

Le matin je mange le petit déjeuner.

Le midi je mange le déjeuner.

L'après-midi / À quatre heures / À la fin de ma journée d'école je mange le goûter.

Le soir je mange le dîner.

Activité d'introduction : Vous pouvez expliquer « je dois me réveiller », au début de la journée, en sortant du lit il faut parfois un peu de temps pour se réveiller c'est pourquoi même déjà levé.e.s certaines personnes rêvent encore un peu. Les vitamines du petit déjeuner peuvent aider à résoudre ce problème.

« je suis bien fatigué.e » après avoir passé une matinée à l'école il est tout à fait naturel d'être fatigué pour un garçon ou fatiguée pour une fille. Même si phonétiquement la différence n'est pas perceptible vous pouvez insister sur celle-ci à l'écrit.

« c'est la fin de ma journée » d'école, il reste parfois encore des devoirs à faire mais avant il est nécessaire de faire une pause : un goûter, s'amuser un peu puis retour aux choses sérieuses.

« top départ » indique le début d'une activité.

Au petit déjeuner je dois me réveiller



À l'heure du déjeuner je suis bien fatigué.e



Quand vient l'heure du goûter c'est la fin de ma journée



Au moment du dîner top départ pour manger



Kahoot ! avec le vocabulaire de la chanson On mange quoi ?

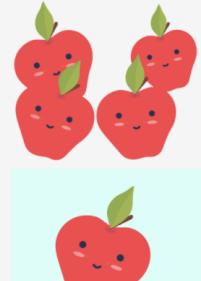
Exercice 3 (chanson On mange quoi ?)

Activité complémentaire : Kahoot! spécialement créé pour revoir les notions introduites dans une ambiance compétitive amicale.

<https://play.kahoot.it/v2/lobby?quizId=ad2c9a19-e8f3-4941-928d-39bba99618b9>

Explications enfantines : masculin et féminin



<p>S Des raisins</p> <p>♂ Un raisin Le raisin Un grain de raisin</p> 	<p>S Des pêches</p> <p>♀ Une pêche La pêche</p> 
<p>S Des melons</p> <p>♂ Un melon Le melon</p> 	<p>S Des poires</p> <p>♀ Une poire La poire</p> 
<p>S Des abricots</p> <p>♂ Un abricot L'abricot</p> 	<p>S Des pommes</p> <p>♀ Une pomme La pomme</p> 
<p>S Des fraises</p> <p>♀ Une fraise La fraise</p> 	<p>S Des bananes</p> <p>♀ Une banane La banane</p> 
<p>S Des cerises</p> <p>♀ Une cerise La cerise</p> 	<p>S Des fruits</p> <p>♂ Un fruit Le fruit</p> 

Explications enfantines : masculin ou féminin

Activité d'introduction : Afin de mieux assimiler le **masculin**, le **féminin** et le **pluriel**, dessinez les **symboles**. Il est **bleu** pour le **masculin** et **rouge** pour le **féminin**. Rajouter celui du pluriel en **jaune orangé** que vous pouvez expliquer ainsi : le **pluriel** correspond à plus (insister sur le **-s**) que 1, c'est pourquoi les 2 **-s** sont l'un sur l'autre.

Diapositive 1 : masculin ou féminin

Diapositive 2 :	des raisins	et Un raisin	Le raisin	Un grain de raisin
Diapositive 3 :	des melons	et Un melon	Le melon	
Diapositive 4 :	des abricots	et Un abricot	L'abricot	
Diapositive 5 :	des fraises	et Une fraise	La fraise	
Diapositive 6 :	des cerises	et Une cerise	La cerise	
Diapositive 7 :	des pêches	et Une pêche	La pêche	
Diapositive 8 :	des poires	et Une poire	La poire	
Diapositive 9 :	des pommes	et Une pomme	La pomme	
Diapositive 10 :	des bananes	et Une banane	La banane	
Diapositive 11 :	des fruits	et Un fruit	Le fruit	



Trouve les fruits

Activité d'introduction : Demandez : « **La banane** est **un fruit** ? », les élèves répondront : « Oui, **la banane** est **un fruit**. » puis « **Le lait** est **un fruit** ? », les élèves répondront : « Non, **le lait** n'est pas **un fruit**. »





Écris le nom du fruit

Vous pouvez expliquer que **belle** est le **féminin** de **beau**. Donnez quelques exemples : « **Une belle pomme** mais **un beau melon**, **une belle cerise** mais **un beau raisin**, **une belle poire** mais **un beau fruit**. » Évitez de parler de l'abricot puisque cela apportera un sentiment de confusion : « **Un bel abricot** ».

Réponses :

1/9 Des raisins

4/9 Des pêches

7/9 Des poires

2/9 Des cerises

5/9 Des bananes

8/9 Des abricots

3/9 Une belle pomme

6/9 Deux melons

9/9 Une salade de fruits



Masculin ou féminin ?

Activité d'introduction : Faites un rappel du genre.

masculin ou **féminin** : **les fruits**

Demandez aux élèves de citer ceux qui sont **féminins** puis ceux qui sont **masculins**.

Réponses : **le/un melon, abricot, raisin, fruit**

la/une fraise, cerise, poire, pomme, banane, pêche

Le / un		La / une	
melon	✓	abricot	✓
fruit	✓	raisin	✓

ACTIVITÉS DU DOCUMENT PDF

EXPLICATIONS ENFANTINES



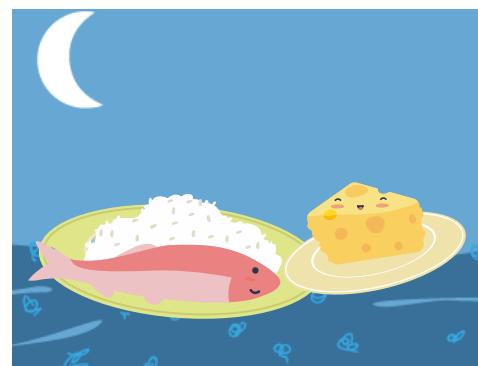
Le matin je mange le petit déjeuner.



Le midi je mange le déjeuner.

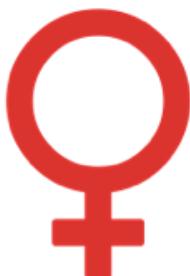


L'après-midi / à 4 heures / à la fin de la journée d'école
je mange le goûter.



Le soir je mange le dîner.

EXPLICATIONS ENFANTINES



La / Une

Fraise



Banane



Poire



Cerise



Pêche



Pomme



Les / Des

Fraises

Bananes

Poires

Cerises

Pêches

Pommes

Afin de mieux assimiler le féminin et le pluriel leur symbole se trouve à gauche et à droite de la page.

Il est rouge pour le féminin et jaune orangé pour le pluriel. Notez sous le féminin (fraise, banane, poire, cerise, pêche et pomme) et sous le pluriel (fraises, bananes, poires, cerises, pêches et pommes).

EXPLICATIONS ENFANTINES



Le / Un

Raisin



Les / Des

Raisins



Abricot

Abricots



Melon

Melons



Fruit

Fruits

Afin de mieux assimiler **le masculin** et le **pluriel** leur symbole se trouve à gauche et à droite de la page.

Il est **bleu** pour le **masculin** et **jaune orangé** pour le **pluriel**. Notez sous le **masculin** (**raisin**, **abricot**, **melon** et **fruit**) et sous le **pluriel** (**raisins**, **abricots**, **melons** et **fruits**).

Bleu ou rouge ? Relie les fruits à leur symbole.

Chanson : Oui aux fruits

1



Cet exercice permettra de mieux assimiler le masculin et le féminin. Les symboles correspondants se trouvent au centre. Il est bleu pour le masculin et rouge pour le féminin.

Activité d'introduction : Vous pouvez les dessiner au tableau et écrire sous chacun les noms des **fruits masculins** en bleu ainsi que ceux des **fruits féminins** en rouge.

Il convient de relier les images des **fruits** présents dans la chanson *Oui aux fruits* au symbole qui leur correspond. Pour faire les tracés il serait préférable d'utiliser un crayon **bleu** et un crayon **rouge**.

Réponses : raisin, cerise, pomme, pêche, poire, abricot, melon, fraise, banane, melon

Activité complémentaire : Jacques a dit

Lorsque les élèves entendront un fruit masculin ils devront mettre **le doigt** sur le nez.

Relie les aliments au bon moment de la journée.

Chanson : On mange quoi ?

2



Il s'agit cette fois d'un exercice permettant d'associer **les aliments** au bon moment de la journée pour la chanson *On mange quoi ?*

Réponses : le midi	quelques pâtes sauce tomate
le soir	du poisson, du riz, du fromage
le matin	des céréales, du lait froid
l'après-midi	un sirop, des petits gâteaux, de l'eau

Activité complémentaire : Vrai ou faux

Énoncer plusieurs phrases, par exemple : « À midi **le garçon** mange **des céréales**. Le soir **le garçon** mange **du poisson**. » Chaque fois qu'une phrase est correcte vos apprenants devront faire un V avec leur index et leur majeur.

Relie le fruit à l'image qui lui correspond.

Chanson : Oui aux fruits



Activité d'introduction : Afin de mieux assimiler le nombre vous pouvez dessiner le symbole pluriel en jaune orangé pour le pluriel.

Vous pouvez l'expliquer ainsi : le **pluriel** correspond à plus**s** (insister sur le **-s**) que 1, je rajoute donc 2 **-s** l'un sur l'autre.

Il convient d'associer **le fruit** à **l'image** qui lui correspond.

Réponses :

- Raisins
- Cerises
- Bananes
- Fraises
- Pommes

Prépare une salade de fruits. Dessine dans le saladier :

**8 grains de raisin, 6 cerises, 1 pomme, 3 pêches, 2 poires,
5 fraises, 2 bananes, 1 melon.**



Chanson : Oui aux fruits

Les élèves prépareront **une salade** de fruits virtuelle en dessinant le nombre de fruits demandé dans **le saladier**.

Activité complémentaire : *Dans ta salade de fruits*

Commencer la phrase : « Dans ma salade de fruits il y a deux pommes et... » Un.e apprenant.e complète : « Dans ma salade de fruits il y a deux pommes, dix bananes et... ». Le but du jeu est d'avoir une salade de fruits la plus complète possible avec une suite la plus longue possible. Quand quelqu'un se trompe, il suffit de passer à la personne suivante. Personne n'est jamais éliminé puisqu'au tour suivant **celui/celle** qui avait calé dispose d'une deuxième chance.

Remets les quatre repas dans le bon ordre.

Chanson : Mes repas

5



Il convient de positionner **les quatre repas** selon leur ordre dans une journée qui débute par le matin.

Réponses : le petit déjeuner
le déjeuner
le goûter
le dîner

Remets les quatre moments de la journée dans le bon ordre.

Chanson : On mange quoi ?

6



Il convient de positionner **les quatre moments de la journée** selon leur ordre en commençant par le matin.

Réponses : le matin
le midi
l'après-midi
le soir

Complète avec les mots du réservoir.

Chanson : Oui aux fruits

7



Activité d'introduction : Il convient de rappeler que pour une généralité concernant les fruits le pluriel est utilisé : « J'aime **les bananes** mais je n'aime pas **les pommes**. »

Vos apprenants indiqueront les fruits qu'ils aiment et ceux qu'ils n'aiment pas.

Complète.

Chanson : Mes repas

8



Activité d'introduction : La politesse est importante, c'est pourquoi avant de manger ou d'aller au lit il est d'usage de dire « Bon **appétit** ! » et « Bonne **nuit** ! ».

Vous pouvez présenter la différence entre avant et après avec les phrases suivantes : « L'après-midi est **après** midi. » (idem avec le mot anglais **afternoon**), « **Avant** d'aller au lit = juste **avant** de rentrer dans le lit. », « Avant de manger = juste avant de commencer le repas. »

Réponses :

Que dis-tu avant de manger ?

Avant de manger je dis : « **Bonne nuit** ».

Que dis-tu avant d'aller au lit ?

Avant d'aller au lit je dis : « **Bon appétit** ».

Complète avec le mot qui convient.

Chanson : Mes repas



Il convient de positionner les quatre repas selon leur ordre dans une journée qui débute par le matin.

Réponses : Petit déjeuner, **déjeuner**, goûter, dîner.
 Petit déjeuner, déjeuner, goûter, **dîner**.
 Petit déjeuner, déjeuner, **goûter**, dîner.

Que mange le garçon à midi ?

Chanson : On mange quoi ?



Activité d'introduction : Présentez les quatre repas de la journée en indiquant ce que mange le garçon pour chacun d'eux.

À midi, le garçon mange des **pâtes** sauce **tomate**, un **yaourt** ou un **fruit**.

Complète.

Chanson : On mange quoi ?



Activité d'introduction : Dessinez sur le tableau le symbole du masculin en bleu puis notez : petit déjeuner, un yaourt, un fruit, un gâteau, chocolat chaud, chocolat froid, thé, lait, jus.

Faites la même démarche pour le féminin. Notez sous le symbole : de l'eau, une tartine. Terminez avec le pluriel en notant des céréales.

Réponses : libres

Activité complémentaire : Et toi ?

Posez les questions suivantes en alternant manger et boire tout en variant les repas et/ou moment de la journée : « Qu'est-ce que tu manges au petit déjeuner ? Qu'est-ce que tu bois le soir ? ».