

Sommaire

Présentation	5
--------------------	---

Fiches d'activités

Éducation nutritionnelle

1. Identifier les aliments et leurs origines	9
2. Les groupes alimentaires : équivalences et règles	13
3. Étudier l'équilibre d'un repas	16
4. Composer des repas équilibrés.....	20
5. Composer un petit-déjeuner équilibré	23
6. Différencier les aliments utiles des aliments problématiques	25
7. Synthèse des connaissances sur les groupes alimentaires	27
8. Les aliments problématiques	29
9. Autour de la nutrition : la digestion	33
10. Autour de la nutrition : les effets des activités sportives et du sommeil	37

Dégustation et confection culinaire

1. Atelier du goût	41
2. Fabrication de yaourts	43
3. Dégustation de produits laitiers	45
4. Dégustation de fruits	48
5. Dégustation de légumes	50
6. Dégustation de boissons	52

Fiches d'information nutritionnelle

1. Les V.P.O.	55
2. Les produits laitiers	56
3. Les fruits et les légumes	57
4. Les féculents	58
5. Les corps gras	59
6. Les produits sucrés	60
7. Les boissons	61
8. Les aliments problématiques	62
9. Le petit-déjeuner	63
10. Le goûter	64
11. L'obésité infantile	65
12. La constipation	66
13. Les activités sportives et le sommeil	67

Cartes d'aliments

Affiches

Présentation

Le fichier « Bien manger » est conçu autour de trois histoires qui traitent de l'alimentation. Les modalités d'utilisation des outils proposés sont souples et variées. Chaque enseignant pourra consacrer ainsi le temps qu'il souhaite à chaque activité et aborder les séances dans l'ordre de son choix.

1. Une série de trois livres illustrés

Très peu de livres destinés au jeune public abordent le thème de la nutrition. Pourtant, les histoires dans lesquelles les enfants peuvent s'identifier aux « héros » constituent un excellent outil pédagogique pour communiquer des messages fondamentaux.

Dans ces livres, le personnage principal, fil conducteur de la série, est Tom, un garçon d'environ 6 ans.

TITRE 1 : La Maison arc-en-ciel

Tom passe ses vacances à la campagne, chez son oncle, et découvre au fond du jardin une drôle de petite maison. Celle-ci est composée de cinq pièces peintes de couleurs différentes : chaque pièce a la couleur d'un des groupes alimentaires. Les aliments disposés dans ces pièces sont dotés de la faculté de parole et expliquent à Tom à quoi ils servent et quand ils doivent être consommés.

TITRE 2 : Le Ventre vide

Tous les matins, Tom refuse de prendre son petit-déjeuner et en subit les conséquences à l'école. Jusqu'au jour où un hamster lui révèle que le petit-déjeuner est le secret de la forme et de la vitalité.

TITRE 3 : La Princesse aux bourrelets

Pour son anniversaire, Tom invite les enfants de sa classe à un goûter et leur demande de venir déguisés. Sophie est folle de joie jusqu'au moment où elle essaye sa robe de princesse qui ne lui va plus car elle a beaucoup grossi. Sophie est en effet devenue une enfant obèse qui se réfugie dans la nourriture et devant la télévision pour éviter le regard des autres. Elle est effondrée à l'idée d'être l'objet de toutes les moqueries dans une robe qui la rendrait ridicule. Sa marraine va donc lui expliquer comment manger équilibré et perdre ses rondeurs.

L'essentiel des connaissances nutritionnelles qu'un enfant doit acquérir se trouve dans ces histoires. Leur lecture permet dans un premier temps de se familiariser avec le sujet et constitue une première base de travail par le biais de discussions avec les enfants sur ce qu'ils ont retenu et sur leurs propres expériences dans ce domaine.

Les jeux et les activités proposés permettront dans un second temps aux enfants de maîtriser ces connaissances, de se les approprier et de les approfondir.

2. Les fiches pédagogiques destinées à l'enseignant

Elles proposent des activités variées autour de la nutrition.

1) Les fiches d'éducation nutritionnelle

- 4 séances de jeu sur l'équilibre alimentaire

Avant d'aborder ces séances, il est nécessaire d'avoir étudié au préalable les histoires de « La maison arc-en-ciel » et « Le ventre vide ». Les jeux proposés nécessitent les cartes d'aliments fournies dans le fichier et un matériel facilement disponible :

- 5 à 7 cerceaux de différentes couleurs : rouge, bleu, vert, marron, jaune, qui désignent les groupes alimentaires. Pour obtenir un cerceau marron, on peut coller de grandes bandes adhésives, du crépon ou un foulard autour d'un cerceau jaune ou orange. Ces couleurs correspondent à un code bien précis en France et établi par le CFES (Comité Français d'Éducation pour la Santé). En revanche, il n'y a pas de couleur « officielle » pour le groupe des produits sucrés (on peut choisir du rose, du mauve, de l'argenté...) ni pour le groupe des boissons (on peut prendre du blanc, du gris...). Si l'on ne dispose pas de cerceaux, on peut tracer des cercles à la craie, au feutre...
- des aliments fictifs : emballages vides et dinette en plastique. Il est possible de mener les séances sans utiliser d'aliments « palpables » et de se servir uniquement des cartes. Toutefois, les élèves apprécient particulièrement la manipulation de denrées proches de la réalité et s'impliquent davantage dans l'apprentissage.

L'idéal est de pouvoir se procurer les aliments suivants.

Groupes alimentaires	Aliments réels	Dinette
V.P.O	Boîtes de thon, de sardines.	Poisson, poulet, œuf, viande.
Produits laitiers	Briques de lait, pots vides de yaourts, de flans et de fromage blanc, briquettes de lait chocolaté, emballages de yaourt à boire, boîtes de fromages fondus.	Fromages.
Féculents	Boîtes de lentilles, de flageolets, paquets de pâtes, de riz, de semoule, de purée, de céréales, de biscottes.	Pommes de terre, pain.
Légumes et fruits	Boîtes de petits pois/carottes, de betteraves, de haricots verts, pots vides de compote.	Fruits et légumes divers.
Corps gras	Boîtes vides de crème fraîche, bouteilles d'huile, paquets de chips, barquettes de beurre, pots de pâte à tartiner au chocolat.	
Produits sucrés	Sachets de sucre, cannettes de soda, pots de confiture, de miel, boîtes de chocolat en poudre.	Tartelettes.
Boissons	Bouteilles d'eau vides.	Presse agrumes, théière.

- 2 séances de réalisation d'affiches

Une séance sera basée sur la différenciation entre les aliments indispensables et les aliments qui peuvent être nuisibles en excès.

L'autre séance permettra à chaque groupe d'élèves de confectionner une affiche concernant un groupe alimentaire en particulier.

Pour ces séances, il est nécessaire d'avoir étudié au préalable les histoires de « La maison arc-en-ciel » et de « La princesse aux bourrelets ». Ces activités permettent aux élèves de synthétiser l'ensemble des connaissances qu'ils ont acquises sur la nutrition et les groupes alimentaires.

Ces affiches, qui peuvent être élaborées en plusieurs exemplaires et disposées dans différents lieux de l'école (réfectoire, préau...), sont un excellent outil de transmission auprès des autres classes.

- 4 séances d'exercices

Ces fiches abordent les thèmes suivants :

- l'équilibre d'un menu,
- les quantités de sucres et de graisses cachées dans certains aliments,
- les étapes de la digestion,
- les relations entre nutrition, sommeil et activités physiques.

2) Les fiches de dégustation et de confection culinaire

Les activités proposées dans ces fiches complètent les actions d'éducation nutritionnelle en mettant en avant les notions de découverte et de plaisir de la nutrition. Elles peuvent également être menées en début d'année, en guise d'introduction.

L'enseignant pourra choisir celles qui lui semblent le plus en adéquation avec les messages qu'il veut transmettre.

Une séance paraît particulièrement utile : celle de la fiche D5 sur la dégustation de légumes. Les enfants sont en effet souvent très réticents concernant la consommation de légumes. Ces derniers jouent pourtant un rôle fondamental pour la santé de tous. Le fait de pouvoir sentir et déguster ces aliments sous une autre forme et dans d'autres conditions permet généralement à l'enfant de passer le cap du refus. Il arrive alors, plus souvent qu'on ne le pense, que l'enfant apprécie ce qu'il croyait détester !

Remarque

Chaque fiche est accompagnée de connaissances nutritionnelles dont une partie sera retransmise aux élèves. Certaines informations plus pointues, destinées plus spécifiquement à l'enseignant, permettent une meilleure maîtrise du sujet.

3) Dénomination des fiches

Éducation nutritionnelle

- EN1 : Identifier les aliments et leurs origines
- EN2 : Les groupes alimentaires : équivalences et rôles
- EN3 : Étudier l'équilibre d'un repas
- EN4 : Composer des repas équilibrés
- EN5 : Composer un petit-déjeuner équilibré
- EN6 : Différencier les aliments utiles des aliments nuisibles
- EN7 : Synthèse des connaissances sur les groupes alimentaires
- EN8 : Les aliments problématiques
- EN9 : Autour de la nutrition : la digestion
- EN10 : Autour de la nutrition : les effets des activités sportives et du sommeil

Type de séance

- Jeu
- Jeu
- Exercice écrit
- Jeu
- Jeu
- Confection d'affiches
- Confection d'affiches
- Exercice oral
- Exercice écrit
- Débat + exercice écrit

Dégustation et confection culinaire

- D1 : Atelier du goût
- D2 : Fabrication de yaourts
- D3 : Dégustation de produits laitiers
- D4 : Dégustation de fruits
- D5 : Dégustation de légumes
- D6 : Dégustation de boissons

Type de séance

- Dégustation
- Confection culinaire
- Dégustation
- Dégustation
- Dégustation
- Dégustation

3. Les cartes d'aliments

Elles constituent le support des jeux participatifs sur l'équilibre alimentaire. La couleur de fond de chaque carte est le symbole du groupe alimentaire auquel l'aliment dessiné appartient, à savoir :

- rouge pour la viande, le poisson, les œufs,
- bleu pour les produits laitiers,
- vert pour les légumes et les fruits,
- marron pour les féculents,
- jaune pour les corps gras.

Ces cartes sont utilisées lors des séances EN1, EN2, EN4 et EN5. Elles permettront, lors d'une première séance, d'identifier les aliments et de déterminer leur origine, leur technique de fabrication, leur mode de cuisson... Au cours des séances suivantes, elles pourront matérialiser des aliments réels pour que l'enfant constitue un « vrai » repas sur un plateau.

Si l'enseignant dispose d'un temps limité pour aborder la nutrition, il est lui est conseillé de mener ces séances en priorité. La méthodologie axée sur le ludique et le concret garantit un réel succès éducatif.

4. Les affichettes

Elles illustrent et résument les messages clés des livres, à savoir :

- la composition du petit-déjeuner,
- la fréquence de consommation de chaque groupe d'aliments,
- l'équilibre alimentaire et sa répartition journalière.

Elles peuvent être affichées dans la classe dès la fin de la lecture des histoires ou plus tard, lors des séances d'activités abordant ces thèmes. Plus ces affiches restent longtemps sous les yeux des élèves, plus elles leur permettent de s'en imprégner et de mieux mémoriser ce qu'on attend d'eux en terme de comportement alimentaire.

5. Les fiches d'informations nutritionnelles destinées aux parents

Dans un souci de cohérence et d'efficacité, il est fondamental de pouvoir mener une action éducative auprès des parents parallèlement à celle menée auprès des enfants.

C'est dans cette optique que ces fiches peuvent facilement être photocopiées et collées dans le cahier de vie de chaque enfant. Elles abordent de manière simple et claire un sujet nutritionnel précis concernant l'alimentation de l'enfant. Elles contiennent parfois une recette facile à réaliser, économique, et particulièrement intéressante du point de vue « diététique ».

Les sujets traités sont les suivants :

1. Les VPO (viande, poisson, œufs)
2. Les produits laitiers
3. Les fruits et les légumes
4. Les féculents
5. Les corps gras
6. Les produits sucrés
7. Les boissons
8. Les aliments problématiques
9. Le petit déjeuner
10. Le goûter
11. L'obésité infantile
12. La constipation
13. Les activités physiques et le sommeil

6. Adresses et sites Internet utiles

- CERIN : Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelle : livrets gratuits sur simple demande.
E-mail : nutrition.fr@cerin.org
- PNNS : Programme National Nutrition Santé. Ministère de l'emploi et de la solidarité,
Ministère délégué à la Santé.
<http://www.sante.gouv.fr>
- CFES : Comité Français d'Éducation à la Santé. 2 rue Auguste Comte, 92170 Vanves.
- ADES du Rhône : Association départementale d'éducation pour la santé,
71 quai Jules Courmont, 69002 Lyon.
« La journée de Victor ».