

PROJET D'EDUCATION POUR LA SANTE

« PARTIR A LA DECOUVERTE DE LA NUTRITION »

(pour les élèves de cycle II et III)

PROJET D'EDUCATION POUR LA SANTE

« PARTIR A LA DECOUVERTE DE LA NUTRITION »

(pour les élèves de cycle II et III)

PREAMBULE DU PROJET « PARTIR A LA DECOUVERTE DE LA NUTRITION »

Ce projet d'éducation pour la santé s'adresse aux enseignants des **cycles II et III** souhaitant travailler avec leurs élèves sur l'équilibre alimentaire et l'activité physique. Il pourra constituer le volet santé des projets d'école, souhaitant s'investir sur la thématique de la nutrition. Il est tout particulièrement adapté aux classes participant au P'tit tour USEP car il permet de sensibiliser les élèves aux recommandations du Plan National Nutrition Santé (**PNNS**) bien en amont de la manifestation sportive.

Structuration du projet

Issu d'un partenariat entre le service médical de promotion de la santé en faveur des élèves et le CODES (Comité Départemental d'Education pour la santé) de Côte d'Or, le projet se décline en quatre modules :

- Partir à la découverte sensorielle des aliments
- Partir à la découverte des groupes d'aliments
- Partir à la découverte de l'équilibre alimentaire
- Partir à la découverte de l'activité physique

Au libre choix de l'enseignant, il est possible de traiter un ou plusieurs modules et de proposer pour chacun des modules une ou plusieurs séances d'activité (une activité par séance). Toutefois, il est préférable dans la mesure possible de mener cette action dans la durée sur quelques semaines pour permettre aux élèves de cheminer et de s'approprier plus facilement les messages de prévention.

Principes de base des interventions

Au cours de ces séances, l'enseignant veille à laisser les élèves exprimer leur avis et confronter entre eux leurs points de vue respectifs en leur demandant d'argumenter. L'enseignant a un rôle de modérateur du débat entre les élèves, il cherche à privilégier un cheminement long de leur réflexion, leur permettant ainsi de devenir acteurs de leur santé.

Cadre général des séances

Des règles d'animation simples données en début de séance posent le cadre des interventions d'éducation pour la santé (ce qui permet de le ritualiser si plusieurs séances ont lieu). Il s'agit d'abord de laisser les élèves s'installer confortablement pour qu'ils puissent tous se voir, et de leur donner les consignes suivantes :

- Tout élève peut s'exprimer (en veillant à laisser du temps aux camarades pour qu'ils puissent aussi parler) mais aucun n'est obligé de prendre la parole s'il ne le souhaite pas.

- Il est important de s'écouter (pour pouvoir répondre et exprimer son point de vue) et de respecter la parole des camarades (pas de jugement, pas de moquerie).
- Les élèves sont libres de s'exprimer, de discuter et de poser des questions et la séance n'est ni notée ni évaluée.

A l'issue de l'activité de la séance, une reformulation des points essentiels est systématiquement proposée.

Aide à la mise en œuvre des séances

Recommandations du Plan National Nutrition Santé (PNNS) disponibles au niveau :

- Du guide alimentaire:



- Ancellin R, Baelde D, Barthélémy L et al. Le guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents. INPES. 2004 : 143 pages. Disponible en ligne : [\[http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/688.pdf\]](http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/688.pdf) (30/06/2010)

- Des sites Internet :

- <http://www.inpes.sante.fr/>
- <http://www.mangerbouger.fr/>
- <http://crdp.ac-dijon.fr/> (dans « Dossiers thématiques »)

Description des outils d'animation (nécessaires à la mise en œuvre de certaines activités) dans la fiche-outils (précisant aussi les modalités de mise à disposition ou d'obtention de ces outils).

Mise à disposition de supports PNNS d'information à destination des élèves (affiches, fiches conseils) :

- Soit au niveau de l'antenne départementale du CODES (Comité Départemental d'Education pour la santé) 14 rue Pierre de Coubertin (Bâtiment H) à Dijon (téléphone : 03.80.66.87.68 – mail : codes21@wanadoo.fr)
- Soit par téléchargement sur le site :
 - <http://www.inpes.sante.fr/>
 - <http://www.mangerbouger.fr/>

Personnes-ressources :

- Au niveau de l'école : infirmière ou médecin scolaire
- Au niveau de l'Inspection Académique : Docteur Hélène LILETTE, médecin conseiller technique (téléphone : 03 80 68 13 17, courriel : ce.medecin21@ac-dijon.fr)
- Au niveau des partenaires extérieurs : CODES, 14 rue Pierre de Coubertin (Bâtiment H) à Mirande (téléphone : 03.80.68.04.51 – mail : codes21@wanadoo.fr)

Bibliographie :

- Sandrin Berthon B. Apprendre la santé à l'école. Issy-les-Moulineaux : ESF, coll. Pratiques et enjeux pédagogiques, 2000 : 127 p.
- Jourdan D. Education à la santé : Quelle formation pour les enseignants ? Saint-Denis : Inpes, coll. Santé en action, 2010 : 160 p.

Disponible en ligne : [<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1272.pdf>]

(30/06/2010)

Evaluation du projet

A la fin de chaque module, proposition aux enseignants d'une évaluation à compléter et à retourner au Docteur Hélène LILETTE, médecin conseiller technique à l'Inspection Académique, par voie postale ou par courriel à l'adresse : ce.medecin21@ac-dijon.fr

MODULE 1 : PARTIR A LA DECOUVERTE SENSORIELLE DES ALIMENTS

L'objectif de ce module est de faire prendre conscience aux élèves que c'est grâce à nos perceptions sensorielles que nous reconnaissons et apprécions ce que nous mangeons.

Introduction de la séance

Informez les élèves sur le cadre général et les objectifs de la séance (se référer au préambule). Leur demander de citer les cinq sens avec l'organe de perception correspondant.

Déroulement de la séance

Choix entre les activités suivantes (une seule activité par séance) :

➤ **Activité devinette d'aliments**

Activité nécessitant un travail préalable de préparation et si possible un encadrement par plusieurs adultes (personnels, parents) pour proposer en parallèle aux enfants cinq ateliers :

- Atelier vue : reconnaissance soit à partir d'une photo (aliment sous un angle insolite ou image disponible dans l'outil « Léo et la terre ») soit en direct par rapport à des aliments peu courants (légumes anciens ou légumes secs ou céréales telles que boulgour, semoule, polenta, quinoa, tapioca... ou aromates frais ou épices...).
- Atelier audition : source sonore (craquement d'une noix que l'on ouvre, biscotte ou pain grillé que l'on rompt, noix de muscade ou carotte que l'on râpe...) non vue des élèves qui essaient de l'identifier.
- Atelier goût : dégustation les yeux bandés d'un aliment amer (chocolat amer), acide (jus de citron), sucré (eau sucrée) ou salé (eau un peu salée) ou encore d'aliments à saveur caractéristique (fenouil, endives, fromages, aromates, fruits....)
- Atelier toucher : reconnaissance de fruits ou de légumes placés dans un sac ou que l'élève doit reconnaître par le toucher.
- Atelier odorat : reconnaissance d'aliments à odeur caractéristique (oignon, ail, poisson, fromage, fraise, vanille..) placés dans des flacons et présentés à l'élève qui garde les yeux bandés.

Pour chaque sens, demander à l'élève qui cherche à reconnaître l'aliment d'analyser au mieux ses sensations pour les décrire le plus précisément possible (les questions de ses camarades et de l'adulte pourront l'aider) et lui faire préciser son ressenti (agréable ou non).

Impliquer aussi les autres élèves qui pourront donner d'autres exemples de perceptions et d'émotions ressenties en mangeant, par rapport au sens étudié dans l'atelier.

PRECAUTIONS :

- Attention aux élèves porteurs d'une allergie alimentaire pour lesquels il est impératif de se conformer strictement aux prescriptions du projet d'accueil individualisé (PAI).
- Rester vigilant aux règles d'hygiène en collectivité (respect de la chaîne du froid et des conditions adéquates de conservation et de manipulation des aliments utilisés lors de l'activité).

- **Activité comparaison d'aliments proches** (pains, fromages, pommes, poires, agrumes, jambons, aromates frais, chocolats... par exemple)

Activité nécessitant un travail préalable de préparation et pouvant être menée soit en groupe classe, soit en petits groupes d'élèves (ateliers en parallèle par type d'aliments voisins nécessitant alors un encadrement par plusieurs adultes).

Pour chaque catégorie d'aliments voisins, demander aux enfants d'analyser et de décrire le plus précisément possible les différentes perceptions ressenties pour pouvoir comparer ces aliments :

- A partir de l'odorat : caractéristiques de l'odeur (par analogie)...
- A partir du toucher : mou/dur, lisse/rugueux, doux/piquant..., température (chaud/tiède/froid)...
- A partir du goût : salé, sucré, acide, amer, chaud/froid, épais/liquide, grumeleux/lisse, doux/piquant, mou/dur...
- A partir de l'audition (si possible) : intensité (fort/faible), hauteur (aigu/grave),
- A partir de la vue : forme, dimensions, couleur, tonalité (claire/ foncée)...

Pour mieux analyser les sensations ne passant pas par le canal visuel, possibilité de commencer par ces perceptions non visuelles en cachant les aliments ou en demandant aux élèves de garder les yeux bandés, puis terminer par l'analyse visuelle.

S'intéresser au ressenti (agréable ou non) éprouvé par les élèves par rapport à ces différentes perceptions.

PRECAUTIONS :

- Attention aux élèves porteurs d'une allergie alimentaire pour lesquels il est impératif de se conformer strictement aux prescriptions du PAI.
- Rester vigilant aux règles d'hygiène en collectivité (respect de la chaîne du froid et des conditions adéquates de conservation et de manipulation des aliments utilisés lors de l'activité)

- **Activité-débat sur les aliments préférés**

Activité ne nécessitant pas de manipulation d'aliments, mais basée sur un travail de verbalisation et de description de sensations et d'émotions.

Ouvrir le débat en demandant aux élèves de citer leur fruit préféré et leur faire préciser les raisons de leur préférence en repartant des différentes sensations perçues avec cet aliment (pas seulement gustatives) et de celles qui leur sont agréables.

Poursuivre de la même façon avec le légume préféré, le fromage préféré, le dessert ou le plat préféré...

➤ **Une des activités proposées dans les outils suivants :**

Mallette de jeux « L'alimentation : tout goûter c'est jouer ! » :

Activités « 5 sens » : jeux « D'où viens-tu ? », « Palais des découvertes » dans le chapitre « Le plaisir des goûts et des saveurs »



Mallette « Léo et la Terre » :

Activités « 5 sens » : Livret pédagogique, page 15 : De la terre pour grandir. Dans tous les sens.



Mallette Nutrition 1^{er} cycle « Boire Manger Bouger » :

Activités « 5 sens » : Cdrom ; Thème 3 : Diversité des plaisirs. Fiche d'activité 9 : A la découverte de nos sens. Fiche d'activité 12 : Défi : et si j'osais ?



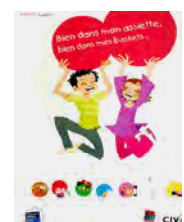
Cahiers d'activités « à table tout le monde ! Alimentation, culture et santé » :

Activités « 5 sens » : cahier de la maternelle au CE1, Les aliments et moi. C'est bon ? Pages 44 et 45. Activités collectives et individuelles autour des cinq sens.



« Bien dans mon assiette, bien dans mes baskets » :

Activités « 5 sens » : livret enseignant, chapitre « Prendre plaisir à manger » pages 14 et 15 et fiche d'activité 6 (sur la transmission intergénérationnelle de la tradition culinaire, sur les souvenirs gustatifs).



Synthèse de la séance

A la fin de l'activité, demander aux élèves ce qui leur permet le mieux d'apprécier ce qu'ils mangent lors des repas et conclure la séance sur les notions suivantes :

Pour profiter pleinement des repas en vrais gourmets :

- ↪ *S'installer bien confortablement assis à table et manger dans le calme*
- ↪ *Prendre le temps d'apprécier pleinement l'aspect, le goût et l'odeur des aliments*

Pour aller plus loin sur le développement durable

Discussion sur la « saisonnalité » des fruits et légumes et sur l'importance de les consommer de saison pour le goût, les qualités nutritionnelles et l'environnement.

Informations complémentaires disponibles en ligne à l'adresse :

www.defipourlaterre.org/fraise/

Evaluation du module

Fiche d'évaluation à compléter par l'enseignant en fin de module, à l'issue de la (ou des) séance(s) d'activité. A retourner ensuite au Docteur Hélène LILETTE, médecin conseiller technique à l'Inspection Académique, par voie postale ou par courriel à l'adresse : ce.medecin21@ac-dijon.fr.

FICHE D'ÉVALUATION DU MODULE 1

PARTIR A LA DÉCOUVERTE SENSORIELLE DES ALIMENTS

Ecole :

Commune :

Niveau de classe :

Nombre d'élèves concernés :

Participation au P'tit Tour USEP :

- en 2009-2010 : oui non
- en 2010-2011 : oui non

Nombre de séance(s) mise(s) en œuvre pour le module :

Séances d'activité(s) proposée(s) aux élèves (cocher les réponses adéquates) :

- Découverte des aliments
- Comparaison d'aliments proches
- Débat sur les aliments préférés
- Activité développement durable
- Séance(s) avec outil d'animation :
 - Léo et la terre
 - Boire Manger Bouger
 - Alimentation tout goûter c'est jouer
 - A table tout le monde ! Alimentation, culture et santé
 - Bien dans mon assiette, bien dans mes baskets

Lors de ce module, les élèves vous ont paru (cocher la réponse adéquate) :

- Intéressés : très peu moyennement beaucoup
- Attentifs : très peu moyennement beaucoup
- Participatifs : très peu moyennement beaucoup
- Motivés par ce type d'activité d'éducation pour la santé :
très peu moyennement beaucoup

Pour ce module, avez-vous eu recours (cocher les réponses adéquates) :

- Au guide alimentaire INPES Si oui, en êtes-vous satisfait ? oui non
- Aux sites Internet cités Si oui, en êtes-vous satisfait ? oui non
- A un des outils d'animation suivants :
 - Léo et la terre Si oui, en êtes-vous satisfait ? oui non
 - Boire Manger Bouger Si oui, en êtes-vous satisfait ? oui non
 - Alimentation tout goûter c'est jouer En êtes-vous satisfait ? oui non
 - A table tout le monde ! Si oui, en êtes-vous satisfait ? oui non
 - Bien dans mon assiette, bien dans mes baskets En êtes-vous satisfait ? oui non

Aux supports d'information pour les élèves (affiches notamment) : oui non
En êtes-vous satisfait ? oui non

A l'aide de personne(s) - ressource :

Infirmière scolaire Avec réponses à vos attentes ? oui non

Médecin IA Avec réponses à vos attentes ? oui non

Professionnel CODES Avec réponses à vos attentes ? oui non

Avez-vous rencontré des difficultés à la mise en œuvre du module : oui non

Si oui, lesquelles :

Par rapport à l'impact de ce module, avez-vous constaté :

Que les élèves en ont reparlé (entre eux ou avec vous) ? oui non

Que les élèves ont acquis des connaissances sur la nutrition ? oui non

Que les parents se sont intéressés à ce projet ? oui non

Souhaitez-vous continuer à mettre en œuvre d'autres interventions d'éducation pour la santé?

Poursuite avec d'autres modules du projet « Partir à la découverte de la nutrition »

Autres thématiques : lesquelles ?

Avez-vous d'autres commentaires sur ce module ? oui non

Si oui, lesquels ?

Merci de vos réponses

(évaluation à retourner au Docteur Héléne LILETTE, médecin conseiller technique à l'Inspection Académique, par voie postale ou par courriel à l'adresse : ce.medecin21@ac-dijon.fr)

MODULE 2 : PARTIR A LA DECOUVERTE DES GROUPES D'ALIMENTS

L'objectif de ce module est de faire identifier aux élèves les 7 groupes d'aliments.

Au préalable, il est nécessaire pour l'animateur de s'appropriier les données du chapitre « Nourrir mon enfant, lui faire plaisir et veiller à sa santé » (pages 46 à 61) du guide INPES suivant :



- Ancellin R, Baelde D, Barthélémy L et al. Le guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents. INPES. 2004 : 143 pages. Disponible en ligne : [\[http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/688.pdf\]](http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/688.pdf) (30/06/2010)

Introduction de la séance

Informers les élèves sur le cadre général et l'objectif de la séance (se référer au préambule).

Déroulement de l'activité

Choix entre les activités suivantes (une seule activité par séance) :

- **« Remue-méninges » et travail en ruche** (extrait du coffret « Léo et la terre » en page 11 du guide enseignant)
 - Demander à l'ensemble des élèves d'énumérer des noms d'aliments qui leur viennent à l'esprit et noter toutes leurs réponses au tableau.
 - Répartir les élèves en 4 ou 5 sous-groupes et proposer à chaque sous-groupe :
 1. de trouver un classement pour tous les aliments inscrits au tableau
 2. de désigner un élève porte-parole pour rapporter la réflexion du sous-groupe (apprentissage de la vie en collectivité pour s'exprimer au nom d'un groupe).
 - A la fin de ce travail en ruche, demander à chaque porte-parole d'expliquer à tous les élèves le classement trouvé par le sous-groupe et en discuter ensemble.
 - Présenter ensuite aux élèves le classement INPES en 7 groupes :
 - en leur faisant chercher des exemples d'aliments concernés par chaque groupe
 - en commentant l'affiche de ces 7 groupes accessible en ligne à l'adresse : <http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/611.pdf> .
- Affiche disponible sur simple commande sur le site de l'INPES : <http://www.inpes.sante.fr/> ou au CODES de Côte d'Or (téléphone : 03.80.66.87.68).

➤ **Classement à partir de différents emballages alimentaires**

Activité nécessitant un **travail préalable de collecte d'emballages**, avec environ 5 à 7 emballages les plus variés possible par groupe d'aliments (comme indiqué à titre indicatif dans la grille en annexe).

- Commencer par présenter aux élèves les 7 groupes à partir de l'affiche accessible en ligne à l'adresse : <http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/611.pdf> .

Affiche disponible sur simple commande sur le site de l'INPES : <http://www.inpes.sante.fr/> ou au CODES de Côte d'Or (téléphone : 03.80.66.87.68).

- Pour chaque groupe, réserver sur un bureau ou une table un emplacement (bien visible de tous les élèves) recouvert d'un papier de la couleur du groupe sur l'affiche pour la matérialiser.

- Présenter les emballages alimentaires un par un à la classe et proposer aux élèves volontaires de venir les placer un à un sur l'emplacement de son groupe d'appartenance, en demandant aux autres enfants s'ils sont d'accord avec le classement proposé.

- Réajuster la réponse le cas échéant (en particulier pour les aliments multi-facettes présentés dans le livret enseignant du kit « Bien dans mon assiette, bien dans mes baskets... » en page 5).

➤ **Activité à partir d'un support d'un des outils suivants :**

Mallette de jeux « L'alimentation : tout goûter c'est jouer ! » :

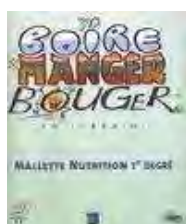
Activités « Familles d'aliments » : jeux « D'où viens-tu ? », « Palais des découvertes », « L'Alimentation à la carte » dans le chapitre « L'origine des aliments »



Mallette « Léo et la Terre » : **Activités « familles d'aliments »** : Livret pédagogique, page 13 : De la terre pour se nourrir. Découvrez les groupes d'aliments.

« Bien dans mon assiette, bien dans mes baskets » :

Activités « familles d'aliments » : livret enseignant, chapitre « Se repérer dans les groupes d'aliments » pages 4 et 5 et **fiche d'activité 2** (loto et classification des aliments, point sur plat préféré).



Mallette Nutrition 1^{er} cycle « Boire Manger Bouger » : **Activités « familles d'aliments »** : Cdrom ; Thème 1 : Besoins alimentaires et apport nutritionnels. Fiche d'activité 1 : 7 familles Boire Manger.

Cahiers d'activités « à table tout le monde ! Alimentation, culture et santé » :

Activités « familles d'aliments » : cahier du CE2 à la 5^{ème} :
Alimentation et aliments. Affaire de familles pages 12 et 13.



Synthèse de la séance

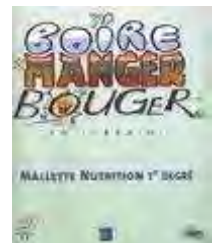
Demander aux élèves quel est le meilleur choix de groupes d'aliments à faire pour rester en bonne santé, les laisser exposer leurs réponses et en débattre ensemble puis conclure la séance par la recommandation suivante par rapport aux différentes familles d'aliments :

↳ *La clé d'une alimentation diversifiée et équilibrée, c'est de manger de tout, en quantité suffisante mais raisonnable.*

Pour aller plus loin sur le développement durable

Possibilité de sensibiliser les élèves à l'intérêt du tri sélectif lors de cette activité pratiquée avec des emballages alimentaires (quiz sur le recyclage disponible sur le site www.ecoemballages.fr et conseils de tri sur le site : www.ademe.fr).

Suggestion d'activité proposée dans la fiche 16 : Boire manger bouger éco-citoyen de la mallette « Boire manger Bouger » (thème 5 : environnement nutritionnel).



Evaluation du module

Fiche d'évaluation à compléter par l'enseignant en fin de module, à l'issue de la (ou des) séance(s) d'activité. A retourner ensuite au Docteur Hélène LILETTE, médecin conseiller technique à l'Inspection Académique, par voie postale ou par courriel à l'adresse : ce.medecin21@ac-dijon.fr.

FICHE D'ÉVALUATION DU MODULE 2

PARTIR A LA DÉCOUVERTE DES GROUPES D'ALIMENTS

Ecole :

Commune :

Niveau de classe :

Nombre d'élèves concernés :

Participation au P'tit Tour USEP :

- en 2009-2010 : oui non
- en 2010-2011 : oui non

Nombre de séance(s) mise(s) en œuvre pour le module :

Séances d'activité(s) proposée(s) aux élèves (cocher les réponses adéquates) :

- Remue-méninges et travail en ruche
- Classement d'emballages alimentaires
- Séance(s) avec outil d'animation :
 - Léo et la terre
 - Boire Manger Bouger
 - Alimentation tout goûter c'est jouer
 - A table tout le monde ! Alimentation, culture et santé
 - Bien dans mon assiette, bien dans mes baskets

Lors de ce module, les élèves vous ont paru (cocher la réponse adéquate) :

- Intéressés : très peu moyennement beaucoup
- Attentifs : très peu moyennement beaucoup
- Participatifs : très peu moyennement beaucoup
- Motivés par ce type d'activité d'éducation pour la santé :
très peu moyennement beaucoup

Pour ce module, avez-vous eu recours (cocher les réponses adéquates) :

- Au guide alimentaire INPES Si oui, en êtes-vous satisfait ? oui non
- Aux sites Internet cités Si oui, en êtes-vous satisfait ? oui non
- A un des outils d'animation suivants :
 - Léo et la terre Si oui, en êtes-vous satisfait ? oui non
 - Boire Manger Bouger Si oui, en êtes-vous satisfait ? oui non
 - Alimentation tout goûter c'est jouer En êtes-vous satisfait ? oui non
 - A table tout le monde ! Si oui, en êtes-vous satisfait ? oui non
 - Bien dans mon assiette, bien dans mes baskets En êtes-vous satisfait ? oui non

Aux supports d'information pour les élèves (affiches notamment) : oui non
En êtes-vous satisfait ? oui non

A l'aide de personne(s) - ressource :

Infirmière scolaire Avec réponses à vos attentes ? oui non

Médecin IA Avec réponses à vos attentes ? oui non

Professionnel CODES Avec réponses à vos attentes ? oui non

Avez-vous rencontré des difficultés à la mise en œuvre du module : oui non

Si oui, lesquelles :

Par rapport à l'impact de ce module, avez-vous constaté :

Que les élèves en ont reparlé (entre eux ou avec vous) ? oui non

Que les élèves ont acquis des connaissances sur la nutrition ? oui non

Que les parents se sont intéressés à ce projet ? oui non

Souhaitez-vous continuer à mettre en œuvre d'autres interventions d'éducation pour la santé?

Poursuite avec d'autres modules du projet « Partir à la découverte de la nutrition »

Autres thématiques : lesquelles ?

Avez-vous d'autres commentaires sur ce module ? oui non

Si oui, lesquels ?

Merci de vos réponses

(évaluation à retourner au Docteur Hélène LILETTE, médecin conseiller technique à l'Inspection Académique, par voie postale ou par courriel à l'adresse : ce.medecin21@ac-dijon.fr)

MODULE 3 : PARTIR A LA DECOUVERTE DE L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE AU COURS DES REPAS DE LA JOURNEE

Les objectifs de ce module sont de faire identifier aux élèves les 4 repas de la journée et de les sensibiliser sur les bases de l'équilibre alimentaire (schéma adapté aux enfants).

Au préalable, il est nécessaire :

- pour les élèves de connaître les familles d'aliments (abordées en cours ou lors du module précédent)
- pour l'animateur de s'approprier les données des chapitres « Nourrir mon enfant, lui faire plaisir et veiller à sa santé » et « Comment organiser les repas de la journée ? » (pages 46 à 73) du guide INPES suivant :



- Ancellin R, Baelde D, Barthélémy L et al. Le guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents. INPES. 2004 : 143 pages. Disponible en ligne : [\[http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/688.pdf\]](http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/688.pdf) (30/06/2010)

Introduction de la séance

Informar les élèves sur le cadre général et les objectifs de la séance (se référer au préambule).

Déroulement de la séance

1^{er} TEMPS DE LA SEANCE : PRESENTATION DES BASES DE L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE chez l'enfant

- Lancer la discussion avec la classe sur le nombre de repas quotidiens nécessaires à un enfant pour rester en bonne santé, puis sur la constitution de ces repas.
- A partir des réponses des élèves, leur préciser le rythme adapté aux enfants de 4 repas par jour et leur expliquer les recommandations nutritionnelles adaptées aux besoins des enfants à partir de l'affiche INPES accessible en ligne à l'adresse :

<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/974.pdf>

Affiche disponible sur simple commande sur le site de l'INPES : <http://www.inpes.sante.fr/> ou au CODES de Côte d'Or (téléphone : 03.80.66.87.68).

- Bien préciser que l'équilibre alimentaire se fait souvent sur l'ensemble de la semaine.

2nd TEMPS DE LA SEANCE : MISE EN PRATIQUE DES RECOMMANDATIONS

Choix entre les activités suivantes (**une seule activité par séance**) :

➤ **Elaboration de menus à partir d’emballages alimentaires et d’aliments**

Activité nécessitant un **travail préalable de collecte d’emballages**, avec environ 5 à 7 emballages le plus variés possible par famille d’aliments (comme indiqué à titre indicatif dans la grille en annexe), auxquels pourront être ajoutés quelques aliments bruts tels que pain, fruits frais.

- A l’aide des emballages alimentaires et aliments présentés devant la classe, demander aux élèves volontaires d’élaborer des menus pour chacun des quatre repas de la journée.
- Si nécessaire, possibilité pour l’animateur d’aider les élèves qui composent les menus, en leur rappelant au fur et à mesure les conseils donnés précédemment.
- Inviter l’ensemble de la classe à vérifier si les menus présentés suivent bien les recommandations données pour chacun des repas et sur la journée entière et demander aux élèves de trouver, le cas échéant, les moyens d’équilibrer ces menus.

➤ **Elaboration « en ruche » de menus**

Matériel nécessaire : une douzaine de catalogues ou albums comportant des images d’aliments.

- Répartir les élèves en 4 ou 5 sous-groupes, leur distribuer les catalogues et proposer à chaque sous-groupe :

1. de créer un menu équilibré par sous-groupe pour chacun des 4 repas de la journée à partir des images d’aliments qui seront soit écrits soit découpés puis collés par menu sur les feuilles A3.
2. de désigner un élève porte-parole pour rapporter le travail du sous-groupe (apprentissage de la vie en collectivité pour s’exprimer au nom d’un groupe).

- Demander ensuite à chaque élève porte-parole de venir présenter à l’ensemble de la classe les 4 menus élaborés par le sous-groupe et demander aux autres élèves leur avis sur l’équilibre alimentaire de ces repas pour proposer si nécessaire des solutions.

➤ **Activité à partir d’un support d’un des outils suivants :**

- **« Léo et la terre »** : menus à compléter page 14 du guide enseignant , jeu-test (vrai-faux) du livret élève page 22 et affiche « Dix points pour être en forme » en pages centrales du livret élève.



- **« A table tout le monde ! Alimentation, culture et santé »** :
 - Cahier de la maternelle au CE1 : *Les Aliments et ma santé. A table ! pages 34 et 35*

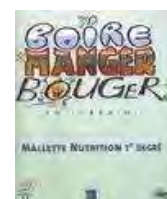


- Cahier du CE2 à la 5^{ème} : *Alimentation et société. Bien manger, c'est pour moi... pages 42 et 43*



- « Bien dans mon assiette, bien dans mes baskets... »: pour les élèves du cycle III, fiche 4 (travail individuel sur groupes d'aliments et menus puis synthèse collective).

- Mallette Nutrition 1^{er} cycle « Boire Manger Bouger » : Cdrom ; Thème 2 : Rythmes nutritionnels quotidiens. Fiche d'activité 5 : Ma journée Boire Manger. 7 familles Boire Manger.



- « L'Alimentation Tout goûter, c'est jouer » : jeu « L'alimentation à la carte »



Synthèse de la séance

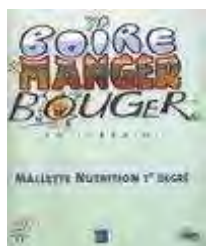
Conclure la séance avec les recommandations générales suivantes :

- ↳ Manger de tout, en quantité suffisante mais raisonnable (alimentation diversifiée et équilibrée sur la journée ou sur l'ensemble de la semaine)
- ↳ Respecter le nombre de quatre repas par jour, pris à des heures régulières
- ↳ Ne pas grignoter entre les repas
- ↳ Prendre son temps pour manger, manger ses repas assis à table et dans le calme

Possibilité de remettre aux élèves les fiches actions téléchargeables à l'adresse :

<http://www.mangerbouger.fr/espace-info/outils-d-information/les-fiches-conseils.html>

Pour aller plus loin sur le développement durable



Possibilité de sensibiliser les élèves à l'intérêt du tri sélectif lors de cette activité pratiquée avec des emballages alimentaires (quiz sur le recyclage disponible sur le site www.ecoemballages.fr et conseils de tri sur le site : www.ademe.fr).

Suggestion d'activité proposée dans la fiche 16 : Boire manger bouger éco-citoyen de la mallette « Boire manger Bouger » (thème 5 : environnement nutritionnel).

Evaluation du module

Fiche d'évaluation à compléter par l'enseignant en fin de module, à l'issue de la (ou des) séance(s) d'activité. A retourner ensuite au Docteur Hélène LILETTE, médecin conseiller technique à l'Inspection Académique, par voie postale ou par courriel à l'adresse : ce.medecin21@ac-dijon.fr .

FICHE D'ÉVALUATION DU MODULE 3
PARTIR A LA DECOUVERTE DE L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE
AU COURS DES REPAS DE LA JOURNÉE

Ecole :

Commune :

Niveau de classe :

Nombre d'élèves concernés :

Participation au P'tit Tour USEP :

- en 2009-2010 : oui non
- en 2010-2011 : oui non

Nombre de séance(s) mise(s) en œuvre pour le module :

Séances d'activité(s) proposée(s) aux élèves (cocher les réponses adéquates) :

- Menus à partir d'emballages et d'aliments
- Elaboration de menus « en ruche »
- Séance(s) avec outil d'animation :
 - Léo et la terre
 - Boire Manger Bouger
 - Alimentation tout goûter c'est jouer
 - A table tout le monde ! Alimentation, culture et santé
 - Bien dans mon assiette, bien dans mes baskets

Lors de ce module, les élèves vous ont paru (cocher la réponse adéquate) :

- Intéressés : très peu moyennement beaucoup
- Attentifs : très peu moyennement beaucoup
- Participatifs : très peu moyennement beaucoup
- Motivés par ce type d'activité d'éducation pour la santé :
très peu moyennement beaucoup

Pour ce module, avez-vous eu recours (cocher les réponses adéquates) :

- Au guide alimentaire INPES Si oui, en êtes-vous satisfait ? oui non
- Aux sites Internet cités Si oui, en êtes-vous satisfait ? oui non
- A un des outils d'animation suivants :
 - Léo et la terre Si oui, en êtes-vous satisfait ? oui non
 - Boire Manger Bouger Si oui, en êtes-vous satisfait ? oui non
 - Alimentation tout goûter c'est jouer En êtes-vous satisfait ? oui non
 - A table tout le monde ! Si oui, en êtes-vous satisfait ? oui non
 - Bien dans mon assiette, bien dans mes baskets En êtes-vous satisfait ? oui non

Aux supports d'information pour les élèves (affiches notamment) : oui non
En êtes-vous satisfait ? oui non

A l'aide de personne(s) - ressource :

Infirmière scolaire Avec réponses à vos attentes ? oui non

Médecin IA Avec réponses à vos attentes ? oui non

Professionnel CODES Avec réponses à vos attentes ? oui non

Avez-vous rencontré des difficultés à la mise en œuvre du module : oui non

Si oui, lesquelles :

Par rapport à l'impact de ce module, avez-vous constaté :

Que les élèves en ont reparlé (entre eux ou avec vous) ? oui non

Que les élèves ont acquis des connaissances sur la nutrition ? oui non

Que les parents se sont intéressés à ce projet ? oui non

Souhaitez-vous continuer à mettre en œuvre d'autres interventions d'éducation pour la santé?

Poursuite avec d'autres modules du projet « Partir à la découverte de la nutrition »

Autres thématiques : lesquelles ?

Avez-vous d'autres commentaires sur ce module ? oui non

Si oui, lesquels ?

Merci de vos réponses

(évaluation à retourner au Docteur Héléne LILETTE, médecin conseiller technique à l'Inspection Académique, par voie postale ou par courriel à l'adresse : ce.medecin21@ac-dijon.fr)

MODULE 4 : PARTIR A LA DECOUVERTE DE L'ACTIVITE PHYSIQUE

L'objectif de ce module est de montrer aux élèves l'importance de la pratique d'une activité physique ou sportive régulière en lien avec une alimentation diversifiée et équilibrée.

Au préalable, il est nécessaire pour l'animateur de s'appropriier les données du chapitre « Nourrir mon enfant, lui faire plaisir et veiller à sa santé » (pages 62 à 65 sur l'exercice physique) du guide INPES suivant :



- Ancellin R, Baelde D, Barthélémy L et al. Le guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents. INPES. 2004 : 143 p. Disponible en ligne : [\[http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/688.pdf\]](http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/688.pdf) (30/06/2010)

Introduction de la séance

Informers les élèves sur le cadre général et les objectifs de la séance (se référer au préambule).

Déroulement de la séance

1^{er} TEMPS DE LA SEANCE : SEANCE D'ACTIVITE PHYSIQUE (si possible en extérieur)

- Avant le début de la séance, demander aux élèves de bien faire attention à tout ce qu'ils vont ressentir pendant la séance (respiration, cœur, température, soif, faim, fatigue, transpiration, bien-être...).
- Activités proposées (après échauffement), extraites du guide d'applications pédagogiques du CIDIL :
 - pour les élèves du cycle II, jeu des déménageurs pour déplacer le plus rapidement possible des objets (ballons, plots) par équipes, de part et d'autre d'une salle de sport ou de la cour
 - pour les élèves du cycle III, courir pendant 10 minutes en parlant avec un camarade.

2nd TEMPS DE LA SEANCE : DISCUSSION « BOUGER, C'EST LA SANTE »

- Une fois l'activité terminée, demander aux élèves ce qu'ils ont ressenti pendant l'effort (par rapport aux consignes précédentes)
- Leur expliquer que les différentes sensations perçues montrent que le corps a fonctionné plus vite en perdant plus d'eau (et de sels minéraux comme le montre le goût salé de la sueur) qu'au repos
- Leur demander ensuite où le corps trouve l'énergie pour fonctionner plus vite pendant l'effort et compenser les pertes dues à l'activité physique. En partant de leurs réponses, insister sur la nécessité :
 - d'une bonne hydratation avant, pendant et après le sport (sans attendre d'avoir soif)
 - d'une alimentation régulière et équilibrée apportant notamment des féculents (source d'énergie) avant et après l'effort avec des rations adaptées à l'activité sportive
- Continuer la discussion et en leur montrant l'affiche INPES accessible en ligne à l'adresse :

<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/974.pdf> .

Affiche disponible sur simple commande sur le site de l'INPES : <http://www.inpes.sante.fr/> ou au CODES de Côte d'Or (téléphone : 03.80.66.87.68).

A partir du slogan de cette affiche «La santé vient en mangeant et en bougeant » leur demander pourquoi, selon eux, le sport permet de rester en bonne santé (en les aidant à prendre également en compte ses bienfaits psychologiques et sociaux, au-delà des effets somatiques).

- Puis leur faire préciser, toujours à partir de l'affiche, le second slogan : «Bouger de 30 minutes à une heure par jour » pour qu'ils puissent dresser la liste de toutes les occasions d'activité physique dans leur vie de tous les jours, en dehors de la pratique sportive en club ou à l'école.

Synthèse de la séance

Aider les élèves à retrouver les points essentiels:

- ↪ Le plus important, c'est de bouger au moins 30 minutes par jour et ce, tous les jours
- ↪ Quand on se dépense, il faut toujours hydrater le corps (avant, pendant et après l'effort)
- ↪ Avant une activité sportive, on adapte ses apports en sucres lents au repas précédent.

POUR ALLER PLUS LOIN :

➤ **Evaluation de l'adaptation cardio-respiratoire à l'effort (cycle III)**

Variante pour concrétiser l'augmentation de la fréquence cardio-respiratoire lors de l'activité physique en faisant prendre aux élèves :

- leur pouls (au niveau du cou ou du poignet sur 20 secondes, les top départ et arrêt étant donnés par l'enseignant)
- leur fréquence respiratoire sur 20 secondes (faire identifier l'inspiration et l'expiration, puis leur faire compter le nombre d'expirations en souffles sentis contre leur main près de leurs narines) avant l'effort, juste après l'effort et après récupération (environ 10 minutes après la fin de l'activité physique).

➤ **Préparation d'une animation sportive prolongée ou d'une compétition**

A partir du jeu-test du coffret Léo et la terre « Croques-tu énergétique ? »

Ou à partir de l'analyse de la composition des boissons adaptées à l'effort :

Faire trouver aux élèves ou leur demander de commenter les conseils à suivre pour préparer une journée sportive ou une compétition :

- La veille, manger un repas riche en féculents (pour augmenter les réserves en sucres lents, qui seront stockés dans nos muscles et notre foie – sous forme de glycogène)
- Le matin, prendre un petit déjeuner complet environ 2 heures avant le début de l'activité sportive (si compétition prévue l'après-midi, déjeuner riche en féculents, mais digeste en évitant les aliments trop gras et en mangeant aussi 2 heures avant)



- Pendant l'effort, sans attendre d'avoir soif, boire régulièrement de l'eau, à compléter en cas d'effort prolongé par un apport en sucres et sels minéraux : jus de fruit, fruits, fruits secs, barres céréalières... (pour apporter de l'énergie et compenser les pertes en eau et en sels minéraux)
- Après l'effort, pour reconstituer les réserves en eau et en sucres lents, continuer à bien s'hydrater et prendre un repas riche en féculents et pas trop surchargé en viandes, poissons... (qui augmenteraient le travail d'élimination des résidus déjà produits par les muscles lors de l'effort).

Toujours en demandant aux élèves de donner des exemples, insister sur la nécessité d'adapter les apports en fonction de :

- l'intensité et de la durée de l'activité sportive
- des conditions de la pratique de cette activité (vêtue, conditions météorologiques avec chaleur augmentant les besoins en eau, froid augmentant aussi ceux en sucres)
- des besoins individuels variables (selon les facteurs génétiques, l'âge, l'entraînement...).

Pour conclure, rappeler l'utilité d'un échauffement progressif avant l'effort, d'un sommeil réparateur avant et après l'activité sportive.

➤ **Auto-évaluation de son activité physique**

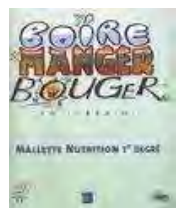
Mise en œuvre d'une des activités suivantes :

- Compteur d'activités physiques USEP (découpage et construction par l'élève, dès le cycle II, d'un objet de poche, facilement utilisable en classe et en famille, pour repérer chaque jour les activités plus ou moins intenses pratiquées.)

Description disponible en ligne à l'adresse

<http://www.usep.org>

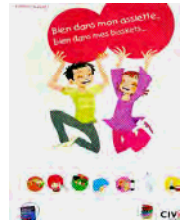
- Mallette Nutrition 1er cycle « Boire Manger Bouger » : Cdrom ; Thème 2 : Rythmes nutritionnels quotidiens. Fiche d'activité 6 : Ma journée bouger, avec jeu de 7 familles BOUGER



- Cahier d'activités « A table tout le monde ! Alimentation, culture et santé » :
Cahier de la maternelle au CE1 : « Les aliments et ma santé, je me dépense » 1ère activité page 37
Cahier du CE2 à la 5ème : « Alimentation et santé, je me bouge » Autotest «Le sport et toi » page 57



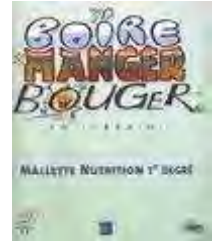
- Kit pédagogique « Bien dans mon assiette, bien dans mes baskets... »: pour les élèves du cycle II, activité 1 de la fiche 8 « Bouger au quotidien ».



➤ **Prolongement développement durable :**

Possibilité de sensibiliser les élèves à l'intérêt des déplacements à pied ou en vélo pour diminuer les rejets toxiques occasionnés par les transports en véhicule à moteurs.

Suggestion d'activité proposée dans la fiche 16 : Boire manger bouger éco-citoyen de la mallette « Boire manger Bouger » (thème 5 : environnement nutritionnel).



Evaluation du module

Fiche d'évaluation à compléter par l'enseignant en fin de module, à l'issue de la (ou des) séance(s) d'activité. A retourner ensuite au Docteur Hélène LILETTE, médecin conseiller technique à l'Inspection Académique, par voie postale ou par courriel à l'adresse : ce.medecin21@ac-dijon.fr.

FICHE D'ÉVALUATION DU MODULE 4

PARTIR A LA DÉCOUVERTE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Ecole :

Commune :

Niveau de classe :

Nombre d'élèves concernés :

Participation au P'tit Tour USEP :

- en 2009-2010 : oui non
- en 2010-2011 : oui non

Nombre de séance(s) mise(s) en œuvre pour le module :

Séances d'activité(s) proposée(s) aux élèves (cocher les réponses adéquates) :

- Discussion après séance d'activité physique et sportive
- Evaluation de l'adaptation cardio-respiratoire à l'effort
- Préparation d'une animation sportive prolongée ou d'une compétition
- Activité développement durable
- Utilisation d'un outil d'animation :
 - Compteur d'activité physique USEP
 - Léo et la terre
 - Boire Manger Bouger
 - Alimentation tout goûter c'est jouer
 - A table tout le monde ! Alimentation, culture et santé
 - Bien dans mon assiette, bien dans mes baskets

Lors de ce module, les élèves vous ont paru (cocher la réponse adéquate) :

- Intéressés : très peu moyennement beaucoup
- Attentifs : très peu moyennement beaucoup
- Participatifs : très peu moyennement beaucoup
- Motivés par ce type d'activité d'éducation pour la santé :
très peu moyennement beaucoup

Pour ce module, avez-vous eu recours (cocher les réponses adéquates) :

- Au guide alimentaire INPES Si oui, en êtes-vous satisfait ? oui non
- Aux sites Internet cités Si oui, en êtes-vous satisfait ? oui non
- A un des outils d'animation suivants :
 - Léo et la terre Si oui, en êtes-vous satisfait ? oui non
 - Boire Manger Bouger Si oui, en êtes-vous satisfait ? oui non
 - Alimentation tout goûter c'est jouer En êtes-vous satisfait ? oui non
 - A table tout le monde ! Si oui, en êtes-vous satisfait ? oui non
 - Bien dans mon assiette, bien dans mes baskets En êtes-vous satisfait ? oui non

Aux supports d'information pour les élèves (affiches notamment) : oui non
En êtes-vous satisfait ? oui non

A l'aide de personne(s) - ressource :

Infirmière scolaire Avec réponses à vos attentes ? oui non

Médecin IA Avec réponses à vos attentes ? oui non

Professionnel CODES Avec réponses à vos attentes ? oui non

Avez-vous rencontré des difficultés à la mise en œuvre du module : oui non

Si oui, lesquelles :

Par rapport à l'impact de ce module, avez-vous constaté :

Que les élèves en ont reparlé (entre eux ou avec vous) ? oui non

Que les élèves ont acquis des connaissances sur la nutrition ? oui non

Que les parents se sont intéressés à ce projet ? oui non

Souhaitez-vous continuer à mettre en œuvre d'autres interventions d'éducation pour la santé?

Sur quelles thématiques ?

Avez-vous d'autres commentaires sur ce module ? oui non

Si oui, lesquels ?

Merci de vos réponses

(évaluation à retourner au Docteur Hélène LILETTE, médecin conseiller technique à l'Inspection Académique, par voie postale ou par courriel à l'adresse : ce.medecin21@ac-dijon.fr)

FICHE DES OUTILS PEDAGOGIQUES

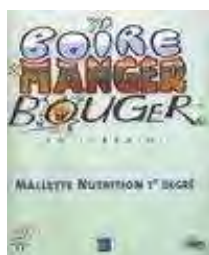
Mallette « Léo et la Terre » :



Ce coffret pédagogique (conception INPES) s'inscrit dans une démarche de promotion de la santé. Les activités proposées permettent d'acquérir des connaissances et aident les enfants à prendre soin d'eux, à mieux vivre ensemble et à assumer des responsabilités. Construit autour de cinq chapitres : "De la terre à cultiver", "De la terre pour vivre", "De la terre pour se nourrir", "De la terre pour grandir", "De la terre à partager", cet outil est destiné aux enseignants du cycle III et propose un guide enseignant, des livrets élèves, une frise de décoration pour la classe et un jeu collectif.

- **Disponible en prêt à l'Inspection académique** : secrétariat du service de promotion de la santé en faveur des élèves (téléphone : 03 80 68 13 20 – courriel : ce.sante21@ac-dijon.fr).
- **Disponible en prêt au Centre Régional de documentation Pédagogique** : 3 avenue Alain Savary à Dijon (téléphone : 03 80 73 85 25)
- **Disponible en prêt ou en achat au CODES** (Comité Départemental d'Éducation pour la santé) 14 rue Pierre de Coubertin Bâtiment H à Dijon (téléphone : 03.80.66.87.68 – mail : codes21@wanadoo.fr)
- **Commande possible sur le site Internet** : <http://www.inpes.sante.fr/>

Mallette Nutrition 1er cycle « Boire Manger Bouger » :



Cette mallette pédagogique (conçue par le CRES Lorraine) regroupe des outils variés abordant l'alimentation et l'activité physique, en direction des élèves de la maternelle et du primaire, en milieu scolaire ou dans les temps de loisirs, déclinées en cinq thèmes : besoins et apports nutritionnels ; rythmes nutritionnels ; diversité des plaisirs ; environnement nutritionnel ; histoire et culture. Les objectifs sont d'une part, pour les enfants, de connaître et d'atteindre les recommandations Nutrition Santé ; d'élargir la gamme de choix des pratiques nutritionnelles ; de développer la citoyenneté et la solidarité vis-à-vis de la nutrition ; et d'autre part, pour les professionnels, de mettre en œuvre des programmes de promotion de la santé autour de la nutrition dans les établissements scolaires. La mallette contient un CD-Rom (présentant des fiches d'activité et des fiches de connaissances), des fiches professionnelles et deux de 7 familles.

- **Disponible en prêt au CODES** (Comité Départemental d'Éducation pour la santé) 14 rue Pierre de Coubertin (Bâtiment H) à Dijon (téléphone : 03.80.66.87.68 – mail : codes21@wanadoo.fr).

Mallette de jeux « L'alimentation : tout goûter c'est jouer ! » :



Cette mallette (élaboré par le CRDP de l'Académie de Versailles) contient six jeux différents et un guide enseignants construit autour de cinq chapitres : « L'origine des aliments », « Le plaisir des goûts et des saveurs », « L'importance des repas », « La régulation de la faim » et « La pratique d'une activité physique ». Cet outil a pour objectif de sensibiliser les enfants aux plaisirs et aux bienfaits d'une alimentation saine et de la pratique d'une activité physique. Elle permet aussi d'éveiller leur sens critique pour mieux les guider dans leur choix alimentaires.

- **Disponible en prêt au Centre Départemental de Ressources en Sciences** : Avenue Champollion à Dijon avec rendez-vous à prendre par téléphone au 03 80 28 74 11 le mercredi de 9 à 12 heures.
- **Disponible en prêt au CODES** (Comité Départemental d'Education pour la santé) 14 rue Pierre de Coubertin (Bâtiment H) à Dijon (téléphone : 03.80.66.87.68 – mail : codes21@wanadoo.fr)
- **Disponible à la vente à la « librairie de l'éducation » du Centre Régional de documentation Pédagogique** : 3 avenue Alain Savary à Dijon (téléphone : 03 80 73 85 32)

Cahiers d'activités « A table tout le monde ! Alimentation, culture et santé »



Ces cahiers proposent une approche transversale et pluridisciplinaire de l'alimentation à travers des activités collectives et individuelles regroupées en cinq modules : les aliments et leurs familles, les aliments et leurs origines, les aliments et leurs transformations, les aliments et ma santé et les aliments et moi. L'outil comporte deux cahiers : un de la maternelle au CE1 et un cahier du CE2 à la 5^{ème}.

- **Disponible en prêt au Centre Régional de documentation Pédagogique** : 3 Avenue Alain Savary à Dijon (téléphone : 03 80 73 85 25)
- **Disponible en prêt au CODES** (Comité Départemental d'Education pour la santé) 14 rue Pierre de Coubertin (Bâtiment H) à Dijon (téléphone : 03.80.66.87.68 – mail : codes21@wanadoo.fr)
- **Disponible à la vente à la « librairie de l'éducation » du Centre Régional de documentation Pédagogique** : 3 avenue Alain Savary à Dijon (téléphone : 03 80 73 85 32)

« Bien dans mon assiette, bien dans mes baskets » :

Ce kit pédagogique, élaboré par le Centre d'Information des Viandes, propose aux élèves des cycles II et III des activités sur la thématique nutrition s'articulant autour de 8 chapitres : connaître son corps, se repérer dans les groupes d'aliments, décoder les ressources cachées, équilibrer son alimentation, savoir préparer et conserver les aliments, prendre plaisir à manger, découvrir les diversités culturelles et bouger au quotidien. L'outil comporte un livret enseignant, des fiches d'activités, des livrets pour les élèves et une affiche.



- **Envoi gratuit possible** sur simple demande à Madame Isabelle TISSERAND : portable : 06 87 96 23 94, courriel : interbev.bourgogne@interbevbourgogne.fr
- **Disponible en prêt à l'Inspection académique** : secrétariat du service de promotion de la santé en faveur des élèves (téléphone : 03 80 68 13 20 – courriel : ce.sante21@ac-dijon.fr)

Liste des emballages alimentaires à réunir

| <i>Familles d'aliments</i> | <i>Emballages</i> | <i>Quantités</i> |
|---|--|---|
| <u>Fruits & Légumes</u>  | Fruit frais Légume frais Fruit en conserve Légume en conserve Compote | Le jour même Le jour même <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| <u>Féculents</u>  | Pain Biscotte Céréales petit déjeuner Muesli Pomme de terre Pâte Légumes secs (lentilles ou haricots secs ou pois...) | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| <u>Produits laitiers</u>  | Bouteille de lait Fromage (Camembert) Yaourt aux fruits Yaourt nature Fromage frais (faisselle) | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| <u>Viandes, poissons et œufs</u>  | Boite de thon Boite d'œufs Jambon blanc Emballage viande Poisson | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| <u>Matières grasses</u>  | Boite de beurre Boite de margarine Bouteille d'huile Crème liquide | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| <u>Produits sucrés</u>  | Bonbons Chocolat Pâte à tartiner Barre au chocolat et caramel Gâteaux ou biscuits Crème dessert (pots) Cannette (coca, orange) | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| <u>Boissons</u>  | Bouteille d'eau plate en plastique (petites) Bouteille d'eau pétillante en plastique Bouteille de jus de fruits | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |