Ireps Nouvelle-Aquitaine

Vers la santé pour tous

Sélection de ressources documentaires

Réalisée dans le cadre du Programme Nutrition des Jeunes Néo-Aquitains

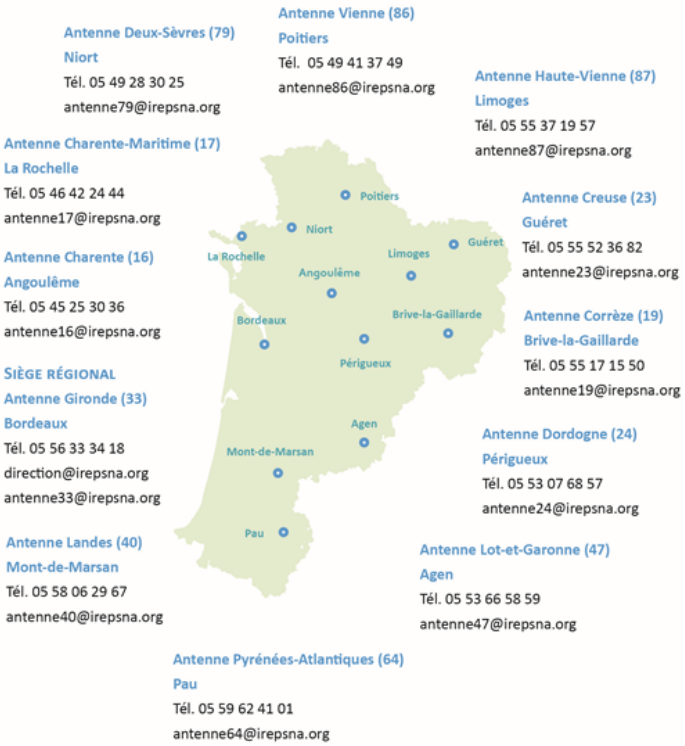
J'AIME MANGER BOUGER ! Programme Nutrition des Jeunes Néo-Aquitains

L'éducation nutritionnelle des enfants de 6 à 11 ans

Janvier 2020

Pôle documentation
Ireps Nouvelle-Aquitaine
www.IrepsNouvelleAquitaine.org

Le Programme Nutrition des jeunes Néo-Aquitains se base sur les objectifs, les axes stratégiques et les outils du PNNS. Ce programme mène des actions coordonnées sur le thème de la nutrition chez l'enfant afin qu'il puisse faire des choix favorables pour sa santé en terme d'alimentation et d'activité physique. Cette sélection documentaire est en lien avec l'axe **« Actions en direction des enfants accueillis en milieu scolaire, péri et extra-scolaire »** et vise à outiller les équipes éducatives en données de références et supports d'intervention relatifs à l'éducation nutritionnelle et la promotion de l'activité physique. N'hésitez pas à découvrir des références complémentaires et d'autres outils pédagogiques en consultant notre portail documentaire.
Découvrez également nos dossiers thématiques « Alimentation » et « Activités physiques » sur notre site internet : https://irepsna.org/veille/
Les liens vers les sites Internet ont été vérifiés le 15 janvier 2020.



SOMMAIRE

Une sélection d'études 3
Une sélection de guides et d'outils pédagogiques 7
Des ressources complémentaires 15

Légende de l'accessibilité des références :
- : disponible en ligne
- : disponible en prêt dans nos centres de ressources

Une sélection d'études

Programme national nutrition santé 2019-2023. Ministère des solidarités et de la santé, septembre 2019.
Le Pnns n° 4 propose 5 axes : Améliorer pour tous l'environnement alimentaire et physique pour le rendre plus favorable à la santé et pour réduire les inégalités sociales de santé ; Encourager les comportements favorables à la santé ; Mieux prendre en charge les personnes en surpoids, dénutries ou atteintes de maladies chroniques ; Impulser une dynamique territoriale ; Développer la recherche, l'expertise et la surveillance en appui de la politique nutritionnelle. Les 55 actions du Pnns visent à atteindre en 5 ans les objectifs de santé définis par le Haut Conseil de la santé publique portant notamment sur le statut nutritionnel des enfants et des adultes et les recommandations en matière d'alimentation et d'activité physique.

Lire le document

Données de consommations et habitudes alimentaires de l'étude INCA 3. Anses, 2019.
Les données de l'étude INCA3 renseignent principalement sur les consommations alimentaires, les apports nutritionnels, les habitudes de préparation et de conservation des aliments, les niveaux d'activité physique et de sédentarité ainsi que les données anthropométriques de la population âgée de 0 à 79 ans en France métropolitaine.

Lire le document

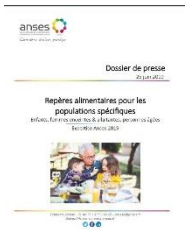
Promouvoir l'alimentation saine à l'école : quelles actions au-delà des menus à la cantine ? J Belet, V Bethune, E Escudero et al., Presses de l'EHESP, 2019.
La promotion de l'alimentation saine à l'école est un enjeu majeur dans les politiques de santé publique, et est appréhendée de façon différente selon l'établissement ou le territoire. Les recommandations ne sont pas toujours suivies d'actions concrètes et les acteurs se trouvent souvent démunis face à l'inaction des professionnels.

Lire le document et sa note de synthèse

Alimentation des 0-18 ans : déterminants et interventions efficaces. M Calvez, F Carles-Onno, Ireps Bretagne, Pôle ressources en promotion de la santé Bretagne, septembre 2019.
Cette synthèse présente les recommandations, représentations et comportements alimentaires des 0-18 ans en France, le développement de l'alimentation saine et durable, des stratégies prometteuses pour intervenir auprès des 0-18 ans, et les dispositifs soutenant l'action. Elle apporte aussi un éclaircissement autour des différents concepts liés à l'alimentation, le développement de l'enfant et décrit quelques exemples d'action.

Lire le document

Repères alimentaires pour les populations spécifiques : enfants, femmes enceintes & allaitantes, personnes âgées. Anses, juin 2019
L'Anses publie notamment l'avis relatif aux enfants de 4 à 17 ans et alerte sur la consommation excessive de sucres. Elle attire également l'attention sur la nécessité de réduire les « sucres ajoutés » présents dans de nombreux produits transformés et souligne l'intérêt des préparations faites « maison » qui permettent de mieux prendre conscience des apports en sucres et de les contrôler.



Lire le document

Avis de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail relatif à l'actualisation des repères alimentaires du PNNS pour les enfants de 4 à 17 ans. Anses, juin 2019.
L'agence recommande de réduire la consommation de sucres au quotidien, en limitant notamment les prises de boissons sucrées, pâtisseries, biscuits et gâteaux, trop souvent donnés à l'heure du goûter. Ces aliments, de faible densité nutritionnelle, peuvent être remplacés par d'autres aliments de meilleure qualité nutritionnelle tels que les fruits frais, les produits laitiers nature et les oléagineux (amandes, noix, noisettes…). Par ailleurs, les experts pointent du doigt des apports nutritionnels insuffisants pour certains nutriments chez les enfants tels que le calcium et le fer.
Lire le document

Education à l'alimentation. Conseil national de l'alimentation, Avis n°84, septembre 2019.
Dans cet avis, le CNA énonce 24 recommandations, dont 9 recommandations clés, à destination de l'ensemble des acteurs de l'alimentation, privés comme publics.
Lire le document

Alimentation favorable à la santé. CNA, Avis n°81, septembre 2018.
Le CNA recommande la mise en place ou la poursuite d'actions publiques et privées allant de la rénovation de la gouvernance des politiques publiques jusqu'à l'information et l'éducation des consommateurs, en passant par un fort engagement des acteurs économiques pour mieux produire, mieux transformer et mieux distribuer. La lutte contre la précarité alimentaire et le développement d'une approche transversale de la recherche sur l'alimentation sont deux axes transversaux fondamentaux pour atteindre ces objectifs.
Lire le document

Education alimentaire de la jeunesse. S Carotti, MA Richard, M Dupuis at al., Ministère de l'éducation nationale, Ministère de l'agriculture et de l'alimentation, mars 2019.
Les travaux de la mission ont permis d'identifier des leviers pour une éducation alimentaire de la jeunesse plus efficiente et adaptée. Ils ont conduit à la formulation de sept recommandations couvrant la stratégie nationale, la mise en œuvre et les bases de cette éducation.
Lire le document

Etude ESTEBAN 2014-2016. Volet Nutrition. Santé publique France, 2017-2019.
L'étude ESTEBAN s'inscrit dans le cadre du programme national nutrition santé mis en place par le ministère en charge de la Santé. Elle fait suite à l'étude nationale nutrition santé –ENNS– menée en 2006. Réalisée à 10 ans d'intervalle, la comparaison des résultats indique une stabilisation du surpoids et de l'obésité chez l'enfant et l'adulte.

- Chapitre Activité physique et sédentarité Lire le document
- Chapitre Consommations alimentaires Lire le document
- Chapitre Corpulence : stabilisation du surpoids et de l'obésité chez l'enfant et l'adulte. Lire le document
- Chapitre Dosages biologiques : vitamines et minéraux. Lire le document

Corpulence des enfants de 7 à 9 ans scolarisés en CE1-CE2 en France en 2016. Santé publique France, juillet 2018.
Après une augmentation des prévalences du surpoids (dont obésité) chez les enfants en France jusqu'en 2000, une stabilisation avait depuis été observée. La 3ème édition de l'étude sur la corpulence des élèves de CE1-CE2 permet de suivre l'évolution de ces prévalences sur la période. Les 3 études, réalisées en

2000, 2007 et 2016, selon un protocole similaire, concernaient des élèves âgés de 7 à 9 ans, de CE1 et CE2, dans des écoles sélectionnées aléatoirement sur l'ensemble du territoire métropolitain.

Lire le document

Activité et sédentarité de l'enfant et de l'adolescent : nouvel état des lieux en France. ONAPS, 2018.

Elaborée par une équipe d'experts dans le domaine de l'activité physique, de la sédentarité et de la santé de l'enfant et adolescent, cette édition propose une réévaluation de ses indicateurs et conclusions, ajoutant une analyse de la condition physique des plus jeunes, élément indispensable à la mise en mouvement quotidienne et au bon développement en santé de nos enfants.

Lire le document

Alimentation en établissement scolaire. Revue de santé scolaire et universitaire, n°52, juillet 2018, pp. 12-21.
Ce dossier contient : Manger et apprendre à manger à l'école, est-ce bien raisonnable ? - La cantine, ce qu'en disent les collégiens - Alimentation et santé scolaire : le point de vue du diététicien - L'alimentation en santé à l'école.

Accéder au numéro et aux résumés Antenne 17

Interventions sur l'alimentation et l'activité physique chez les jeunes : états des lieux. P. Ducrot, Santé publique France, La Santé en action, n°444, juin 2018, pp. 15-17.

Dans le cadre du Plan Cancer 2014-2019, Santé publique France est pilote de l'action 11.6 visant à développer l'éducation sur l'alimentation et l'activité physique dès la maternelle et le primaire notamment pendant le temps périscolaire. Pour répondre à cet objectif, l'agence a réalisé un état des lieux des actions mises en place dans ce domaine et proposé des pistes d'amélioration.

Lire le document Lire le rapport Antenne(s) : toutes les antennes

Le surpoids et l'obésité de l'enfant : focus sur ce qu'en savent les parents français et sur ce qu'il faudrait leur dire. Association Française de pédiatrie ambulatoire, mai 2018.
Résultats d'une enquête menée auprès de 1018 parents.

Lire le dossier de presse Voir le poster

Recensement et propositions pour le développement d'interventions efficaces sur l'alimentation et l'activité physique en direction des jeunes. Résultats de l'action 11.6 du Plan Cancer 2014-2019. Etat des connaissances. Santé publique France, décembre 2017.
L'action 11.6 du Plan Cancer vise à développer l'éducation sur l'alimentation et l'activité physique dès la maternelle et le primaire notamment pendant le temps périscolaire. Dans le cadre de cette action pilotée par SpF, un recensement des actions de prévention et/ou de promotion de la santé menées sur le territoire en 2013-2014 a été réalisé.

Lire le document

L'éducation alimentaire de la naissance au collège : où en est-on ? Fonds français pour l'alimentation et la santé, 19 décembre 2017, vidéos de la conférence.
Avec notamment les interventions suivantes : Enseigner la question de l'alimentation au cours de la scolarité obligatoire à travers le socle commun, les programmes et le parcours d'éducation à la santé ; Éducation au goût en classe et en famille : quelles complémentarités ? L'éducation alimentaire et la restauration collective…

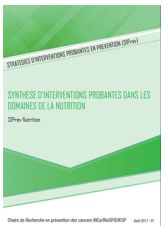
Accéder aux vidéos

INCA 3 : évolution des habitudes et modes de consommation, de nouveaux enjeux en matière de sécurité sanitaire et de nutrition. Anses, Santé publique France, juin 2017.

Résultats de la 3ème étude sur les consommations et les habitudes alimentaires de la population française, INCA 3. Plus de 5 800 personnes (3 157 adultes âgés de 18 à 79 ans et 2 698 enfants et adolescents) ont participé à cette grande étude nationale réalisée en 2014 et 2015.

Lire le document

Synthèse d'interventions probantes dans les domaines de la nutrition : SIPrev Nutrition. Chaire de recherche en prévention des cancers INCa/IReSP/EHESP, 2017.



SIPrev est composé de deux parties : - une partie intégralement effectuée par les membres de l'UIPES détaillant l'ensemble des stratégies repérées comme probantes dans la littérature scientifique, adossées s'il y a lieu aux recommandations et/ou référentiels internationaux sur la thématique ; - une partie introductive réalisée par l'équipe de projet TC-REG mettant en évidence les éléments clés extraits des revues de littérature (extrait du préambule).

Lire le document

Le goûter en perte de vitesse et loin des recommandations. A Francou, P Hebel, Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie (CREDOC), Consommation et modes de vie, n° 290, mai 2017.

Grâce à son système d'enquête sur les Comportements et Consommations Alimentaires en France (CCAF), le CRÉDOC a pu définir comment évolue la prise de goûters chez les enfants de 3 à 17 ans et quelle est sa composition.

Lire le document

Agir sur les comportements nutritionnels. Réglementation, marketing et influence des communications de santé. Synthèse et recommandations. Inserm, éditions EDP Sciences, mars 2017.

Cette expertise s'appuie sur une analyse critique de la littérature scientifique internationale. Les recommandations visent d'une part à adopter une législation restreignant les actions de marketing alimentaire pour les enfants, à pré-tester systématiquement l'impact des actions de communication, à faire évoluer le dispositif des messages sanitaires sur les publicités pour concevoir des messages adaptés aux niveaux attentionnels des récepteurs et en prenant en compte la voie des influences implicites et explicites qui permet de solliciter divers niveaux de lecture.

Lire le document

La santé des élèves de CM2 en 2015 : Un bilan contrasté selon l'origine sociale. Drees, Etudes et résultats, n° 993, février 2017.

Selon l'enquête nationale de santé réalisée auprès des élèves de CM2 au cours de l'année scolaire 2014-2015, 18% des enfants sont en surcharge pondérale et près de 4% sont obèses. Ces chiffres confirment la stabilisation observée depuis 2002. En dépit de ces améliorations, la plupart des indicateurs témoignent d'une situation contrastée selon l'origine sociale de l'élève.

Lire le document

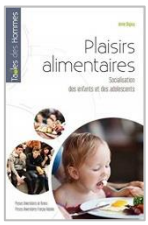
Evaluation du Programme National Nutrition Santé 2011-2015 et 2016 (PNNS 3) et du plan obésité 2010-2013. Inspection générale des affaires sociales, juillet 2016.

L'évaluation souligne la contribution de ces plans à la prise de conscience du rôle fondamental de la nutrition et de la sédentarité dans l'émergence de certaines pathologies, mais elle en reconnait les limites. La mission invite donc à une refonte complète du programme pour en faire une action grand

public de promotion de la santé, centrée sur quelques messages clés et sur les populations vulnérables.

Lire le document

Plaisirs alimentaires. Socialisation des enfants et des adolescents. A Dupuy, Presses Universitaires de Rennes, 2013.



Cet ouvrage analyse la place du plaisir dans la socialisation alimentaire. Il est structuré en trois parties : une première sur les enjeux sociaux et leur problématisation, prenant en compte la dimension contemporaine et bio-culturelle de l'alimentation, une deuxième sur le protocole de recherche et une troisième sur les résultats, insistant sur le rôle de la transmission des modèles alimentaires et de leur appropriation par les enfants.

Antenne(s) : 16, 33

Une sélection de guides et d'outils pédagogiques

Nos centres de ressources vous proposent également des albums jeunesse pour vos interventions. Venez les découvrir !

Le petit CABAS 2.0. Conseils, Alimentation, Bien-être, Activité physique, Santé. Ireps Nouvelle-Aquitaine, 2018.

Cette mallette labellisée PNNS permet d'aborder l'alimentation et l'activité physique avec les 6/11 ans, dans une démarche de promotion de la santé. Il s'agit de fournir les moyens (information et fiches d'activités) de réaliser des actions pédagogiques en permettant à chaque utilisateur de construire son propre projet, de choisir les animations qui correspondent le mieux à ses objectifs éducatifs, au temps dont il dispose, aux préoccupations des enfants et au contexte de mise en place de l'action.

https://irepsna.org/formations/le-petit-cabas/ Antenne(s) : toutes les antennes

#Je mange mieux #je bouge plus. Le guide.

Cette brochure (septembre 2018) propose aux adolescents des clés pour bien manger en se faisant plaisir et des conseils pour bouger plus. Différents profils sont illustrés afin de permettre à chacun et à chacune de se reconnaître et de trouver les solutions qui lui correspondent.

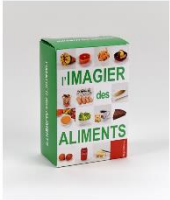
Lire le document

Vitality. Pour une vitalité au top ! Belugames, 2019.

Vitality est un jeu coopératif pour les enfants à partir de 7 ans. Le but est d'amener le personnage Tivita à retrouver toutes ses couleurs pour être au maximum de sa vitalité en prenant garde aux pièges posés par Tivonpa. Pour cela il faut répondre collectivement à des cartes-quizz de différentes couleurs : le rouge pour la santé du corps, le vert pour la santé des émotions, le bleu pour la santé mentale et le violet pour la créativité et l'intuition. A chaque bonne réponse, le joueur reçoit une pièce de puzzle de la couleur correspondante à la question. La partie est gagnée lorsque le puzzle est complet.

Voir le site dédié Antenne(s) : 17, 40, 47, 64, 87

L'imagier des aliments. Editions de l'Etagère, 2018.



Réalisé par des diététiciens avec le soutien de l'Association française de diététique et l'association Du pain sur la planche à Nantes, cet imagier comporte 150 photos d'aliments bruts tels que les fruits et légumes, mais aussi transformés comme la pizza, les sushis…

Antenne(s) : 17, 19, 33, 47

J'aide mon enfant à…bien manger. Bioviva éditions, 2018.

Ce jeu de la collection "J'aide mon enfant à..." propose 10 activités pour aider les enfants à composer le menu de la semaine, cuisiner comme un grand, planter des graines, découvrir ce qu'est une alimentation équilibrée. Un kit « découverte des légumes » complète ce jeu.

Antenne(s) : 47, 87

Trouver bouger. La Ligue contre le cancer, 2017.

Les joueurs doivent réaliser des défis en lien avec l'activité physique. Trois types de défis sont proposés : défi "Mime" (le joueur doit faire deviner une activité physique en moins de 20 secondes en mimant), défi "Physique" (le joueur doit réaliser une épreuve physique), défi "Question" (le joueur doit répondre à une question portant sur les bienfaits de l'activité physique). Ce jeu est conçu pour être accessible à partir de 4 ans.

Antenne : 79

Que faire de simple aujourd'hui avec nos p'tits loups ? A Delaval, A Weislo, Ed. Chronoprint, 2017.

Cet ouvrage propose 20 recettes faciles expliquées aux enfants à partir de 6 ans. Il permet aux adultes d'accompagner les enfants dans la découverte de la cuisine simple et saine avec des fruits et des légumes.

Antenne : 17

Détective Gargouillis. Equilibre (Image corporelle-Santé-Poids), kit 4 affiches, 2017.

Cette activité qui peut se pratiquer en famille auprès d'un public d'enfant ou même pour tous publics, permet d'apprendre à reconnaître et explorer les signaux de faim et de satiété avant, pendant et après les repas.

Voir l'outil

Bouger, c'est bon pour ma santé. La roue. ARS Nouvelle-Aquitaine, DRJSCS Nouvelle-Aquitaine, 2016.

Cet ensemble de supports fait partie du programme "Manger mieux, bouger plus en Aquitaine". Le participant fait tourner la roue. Grâce au pictogramme sur lequel il est tombé, il lit la question sur le kakemono correspondant (enfants ou adultes) et y répond. Les réponses sont données dans les documents destinés à l'intervenant. Les thématiques abordées sont relatives à l'hygiène de vie (alimentation, récupération, sommeil, équilibre alimentaire), le bien-être (confiance en soi, plaisir, pratique sportive / âge) et activité physique (pratique sportive / bienfaits, capacités physiques, organes, mode de vie). L'affiche vient compléter l'information grâce aux 12 points conseils.

Antenne(s) : 24, 33, 40, 47, 64, 79, 87

Mastiquer, digérer, éliminer : être acteur de son corps. Réseau Canopé, 2016.

Cet outil est destiné aux enfants de 8 à 11 ans. Composé d'un livret d'exercices et d'une affiche, il permet de mieux comprendre son corps et invite à adopter une bonne hygiène de vie. Il présente le fonctionnement et les dysfonctionnements de l'appareil digestif et de l'appareil urinaire puis propose des exercices pour prendre conscience qu'il faut être à l'écoute de son corps et être attentif à ses besoins.

Voir l'outil

Les 4 heures des champions. Association Bélénos, 2016.

Ce jeu, destiné aux plus de 5 ans et leur entourage, propose de s'intéresser au rythme des repas et des activités quotidiennes. En mettant l'enfant en situation dans son univers quotidien : en semaine à l'école, le mercredi avec les ami(e)s, un dimanche de fête en famille, l'été en vacances ; l'enfant construit sa journée à l'aide de repères visuels et apprend à en planifier les temps forts et à devenir autonome (sommeil, hygiène, alimentation, activité physique...).

Antenne(s) : 16, 24, 33, 40, 47, 87

Au fil des saisons, voyage au pays des fruits et des légumes. Mutualité sociale agricole (MSA) de Vaucluse, 2016

Ce jeu, tout public, a pour objectif de faire découvrir les fruits et légumes en fonction des saisons via plusieurs animations et jeux interactifs. De nombreuses ressources pédagogiques et professionnelles sont proposées en complément dans le DVD.

Antenne : 86

Bouge et joue avec les zactifs ! Attitude prévention, 2015.

Ce kit propose une série d'activités permettant d'aborder cette thématique avec les élèves d'une classe. Les films d'animation (disponible en ligne), exercices et pistes pédagogiques s'inspirent directement des programmes scolaires du CP au CM2. Fiche 1 : Bouger tous les jours, c'est facile Fiche 2 : Bouger, c'est bon pour la santé Fiche 3 : A chacun son sport Fiche 4 : Pour t'amuser, varie tes activités Fiche 5 : S'activer en famille, c'est super !

Voir le site dédié Antenne(s) : 16, 40, 47, 79, 87

TONUS. Toulon Objectif NUtrition Santé Scolaire : une boîte à outils éducatifs pour les 6-11 ans. CODES du Var, 2015.

Cet outil a été conçu pour faciliter la mise en oeuvre d'actions d'éducation pour la santé sur la nutrition auprès des enfants de 6 à 11 ans. Il vise à développer des connaissances et la réflexion sur le thème de l'alimentation et de l'activité physique : comprendre les rythmes de la journée, connaître les repères nutritionnels, agir en consommateur averti. TONUS a été imaginé et conçu à partir d'outils éducatifs existants, notamment "Le petit Cabas" de l'Ireps Nouvelle-Aquitaine.

Voir l'outil Antenne(s) : 24, 33, 47

Mieux dans son corps, mieux dans sa tête, bien avec les autres ! Réseau Canopé, 2015.

Cet outil est destiné aux enfants entre 8 et 11 ans. Il permet d'aborder sous forme d'exercices et d'échanges en groupe, les thèmes de l'alimentation, du sommeil, de l'hygiène corporelle, de la prévention des addictions et des activités sportives.

Voir l'outil Antenne(s) : 17, 33, 47, 79

Secoury et la nutrition. Abeilles éditions, 2015.

Ce jeu des 7 familles, avec un quiz, est destiné aux enfants à partir de 7 ans. Il aborde les différentes familles d'aliments et permet aux enfants d'apprendre à avoir une alimentation équilibrée tout en s'amusant.

Antenne(s) : 19, 40, 47, 87

Ludobio, des jeux pour en avoir dans la citrouille ! Association Bio Consom'Acteurs, 2015.

Cette mallette sur l'agriculture biologique est destinée aux enfants dès l'âge de 6 ans. Elle aborde les questions de biodiversité, d'élevage, l'équilibre alimentaire, le goût et la connaissance des aliments. 5 jeux sont proposés : jeux de la fraise, de l'élevage, des 5 sens, de l'assiette et des saisons. Cet outil a pour objectif de faire prendre conscience des enjeux et impacts sociaux, économiques et environnementaux de nos actions, afin de mieux s'impliquer dans la transition écologique de son territoire.

Antenne(s) : 24, 33, 47, 79

La course aux miams. Abeilles éditions, 2015.

Destiné aux enfants à partir de 7 ans, il s'agit d'un petit jeu de parcours avec des cartes questions-réponses sur l'alimentation et l'activité physique.

Antenne(s) : 40, 47

Quiz de la forme. A vos marques : prêts, bougez ! Assureurs Prévention Santé, 2015.

Cette série spéciale des Incollables comprend une cinquantaine de questions pour sensibiliser les enfants de 6 à 11 ans sur l'activité physique dans la vie quotidienne. Le quizz propose différents niveaux de difficulté, "facile", "moyen" ou "expert", incitant les plus jeunes à en apprendre davantage sur les activités physiques ou sportives et les bienfaits de leur pratique sur la santé.

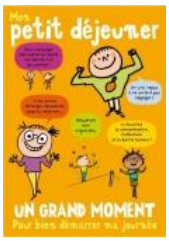
Antenne(s) : 16, 17, 79, 86

Un fruit pour la récré. Ministère de l'Agriculture, de l'Agroalimentaire et de la Forêt, 2014.

Cette mallette rassemble différents outils pédagogiques pour mettre en place des moments éducatifs autour des fruits et légumes avec des enfants des écoles maternelles et primaires.

Antenne(s) : 19, 24, 33, 40, 47, 64, 87

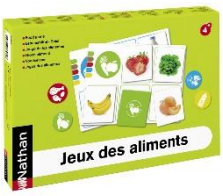
Mon petit déjeuner. Ligue contre le cancer, 2014.



Cette exposition est imprimée à partir d'une plaquette sur le petit déjeuner. Ce format permet ainsi de travailler sur les recommandations alimentaires du petit déjeuner avec un groupe.

Voir l'outil Antenne(s) : 47, 79

Jeux des aliments. Nathan, 2014.



Ce jeu propose aux enfants à partir de 4 ans, trois types d'activités. Un jeu de langage (en observant les planches photos, les enfants apprennent à reconnaître les différents aliments, leur origine, décrire un plat...) ; un jeu de tri (les 5 jetons ronds représentent 5 groupes d'aliments et permettent de trier les photos par saveur, couleur, type de repas...) ; deux jeux de loto (loto « 1 groupe d'aliments » ou loto « 5 groupes d'aliments »).

Antenne : 33

Maxiloto des aliments. Nathan, 2014.

Ce jeu est composé de 36 photos d'aliments à placer sur 6 planches de jeu représentant une famille d'aliments : fruits et légumes, céréales et produits dérivés, produits laitiers, viande, poisson et œuf, matières grasses, épices et aromates. Les enfants apprennent à nommer les aliments et s'initient à l'équilibre alimentaire. Les jetons peuvent être utilisés seuls afin de constituer une banque d'images favorisant les activités de classification.

Antenne : 16

L'obésité des jeunes. Faut qu'on en parle ! RéPPOP Franche-Comté, Canopé-CRDP de Besançon, 2014.

Cet ouvrage apporte un éclairage théorique sur l'obésité des jeunes et des pistes d'action. Un dvd de 200 témoignages de jeunes dans cette problématique accompagne ce livre qui est destiné aux enseignants des écoles primaires et des collèges, professionnels de la santé, animateurs…

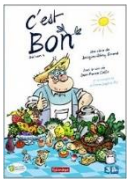
Voir le site dédié Antenne(s) : 16, 17, 24, 33, 40, 47, 79, 86

L'aventure sensorielle dans l'alimentation. Ireps Pays de la Loire, 2013.

Ce kit d'outils permet d'aborder avec tout type de public l'alimentation au travers des 5 sens et du plaisir. Il propose notamment un livret par sens comprenant un apport théorique ainsi qu'un apport technique d'ateliers à réaliser.

Voir le site dédié Antenne(s) : 33, 40, 79, 86

C'est bon. Folimage, 2013.



Ce dvd comprend 26 épisodes de 2 mn 30 chacun. L'objectif de cette série est d'inviter les enfants à mieux manger en leur faisant découvrir ou redécouvrir ce qu'est une alimentation saine et équilibrée de façon drôle et légère.

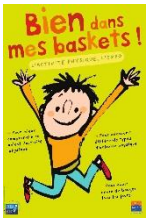
Antenne(s) : 24, 33, 40, 47, 79, 64, 79

Le petit toqué. Le jeu des gourmets et des gourmands. Éditions To Be One, 2012.

Ce jeu de plateau est constitué de 270 cartes portant sur les aliments courants, les aliments "plaisir", l'activité physique, les ustensiles de cuisine, des conseils sur l'alimentation, la manière de se tenir à table, des pièges…

Antenne(s) : 19, 64

Bien dans mes baskets ! L'expo. La Ligue contre le Cancer, 2011.



L'exposition invite les enfants à découvrir les bienfaits d'une activité physique régulière: bouger pour ma santé; bouger au quotidien ; m'amuser en bougeant, bouger en m'amusant; bien manger et bouger pour mon équilibre et ma santé…L'ensemble vise à faire découvrir différents types d'activité physique.

Voir le site dédié Antenne(s) : 17, 24, 33, 40, 47, 79, 86

Légumady. Ministère de l'Agriculture, de l'Agroalimentaire et de la Forêt, 2011.

La bonne odeur d'un plat, la présentation d'une assiette, la couleur des aliments…Autant d'éléments qui sont importants pour apprécier les légumes.

Antenne(s) : 16, 17, 24, 33, 64, 79, 87

Les aventuriers de bien manger. Province de Liège, Promotion de la santé à l'école, 2011.

L'objectif de cet outil vise à sensibiliser les élèves (5 à 8 ans) et le monde scolaire à l'importance de la qualité nutritionnelle, tant au niveau de l'offre alimentaire que du contexte dans lequel sont pris les repas. Sam et Julie, deux poireaux, vont emmener les enfants dans l'univers de l'alimentation. Cet outil est composé d'un « photo-expression », d'un livret pédagogique et d'un carnet de l'enfant.

Voir l'outil Antenne(s) : 17, 33, 40, 47, 64, 87

Photos aliments. Nathan, 2011.

Ce coffret constitue une véritable banque d'images organisée en trois thèmes de 35 photos : les fruits, les légumes et les autres aliments (viandes, poissons et aliments de base).

D'autres boîtes de photographies d'aliments sont disponibles dans nos antennes !

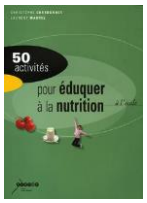
Antenne(s) : 24, 33, 40, 47, 64, 79

Affichons la forme ! Soyons bien dans nos assiettes et nos baskets ! Académie de Strasbourg, s.d.

Cette exposition est un outil interactif qui favorise les échanges avec les enfants et les adolescents pour les amener à prendre conscience des différentes dimensions de l'alimentation : pourquoi l''on mange, de quelle manière, ce que l'on boit, les goûts et dégoûts, ce qui influence les achats, l'impact de la publicité, les idées reçues, l'importance de la culture, l'activité physique et les comportements sédentaires.

Voir l'outil Antenne(s) : 17, 24, 86

50 activités pour éduquer à la nutrition à l'école. C Chardonnet, L Maurel, CRDP Midi-Pyrénées, Sceren, 2010.



Ce guide a pour objectif de faire comprendre les enjeux de l'alimentation et de l'activité physique. Il s'articule autour de 5 grandes thématiques : approche générale, éducation pour la santé, produits laitiers, féculents, fruits. Pour chacune de ces thématiques, il propose des fiches d'activités détaillées.

Antenne(s) : 17, 19, 23, 33, 64, 86

Programme de formation sur les classes du goût : le guide pour les enseignants. Ministère de l'Agriculture, de l'Agroalimentaire et de la Forêt, 2011.

Ce guide présente le programme des classes du goût, dont les objectifs sont d'améliorer la relation de l'enfant à lui-même et aux autres ; de développer la capacité à goûter, à verbaliser les sensations et à choisir les aliments ; et de donner toute la dimension de l'acte de manger : vivre, réjouir et réunir.

Lire le document

Cultiver le goût et l'odorat. Prévenir l'obésité enfantine dès 2 ans ½ . D Druart, A Janssens, M Waelput, Editions De Boeck, 2010.

Ce guide indique comment développer des activités pédagogiques permettant de créer une mémoire sensorielle chez les enfants et mener des expériences amusantes.

Antenne(s) : 33, 47

Manger, bouger pour ma santé. Cycles 1 et 2 / L'éducation nutritionnelle à l'école. Guide de l'enseignant. D Bense, B Descamps-Latscha, D Pol, Éditions Hatier, 2008.

Ce guide propose des activités ludiques et pédagogiques reposant sur le questionnement, les observations et l'expérimentation : prendre conscience de

l'importance d'une alimentation équilibrée et de l'exercice physique pour la santé, respecter les autres dans leur aspect physique et dans leur culture...

Antenne(s) : 19, 23, 33, 47, 64, 79

Et toi comment tu manges ? Association Imp-Actes, Des Mots & des Mains, 2010.
Ce dvd est un micro trottoir sur le quotidien des jeunes au cours des différents moments de la journée où ils sont amenés à manger. Il est composé de 5 séquences principales: le petit déjeuner et la collation, le déjeuner à la cantine, le repas type « fast food », les courses au supermarché, le dîner sans les parents. Cet outil permet d'amorcer un débat autour des pratiques alimentaires avec les élèves des écoles et des collèges. Un livret explicatif accompagne le dvd.

Antenne(s) : 16, 17, 23, 24, 33, 40, 47, 64, 79, 87

La révolte des légumes. Association LTE (Laisse ton empreinte), 2009.
Ce cahier pratique individuel permet à des enfants de 6 à 12 ans de se lancer des petits défis, dans le but de manger plus de fruits et légumes, et de bouger un peu plus.

Antenne(s) : 33, 64, 86, 87

Boire-Manger-Bouger en Lorraine. Mallette nutrition 2e degré. CRES Lorraine, Académie Nancy-Metz, 2008.
Ce kit pédagogique permet une approche globale et positive de la nutrition au travers de 5 thèmes : besoins et apports nutritionnels, rythmes nutritionnels, diversité des plaisirs, environnement nutritionnel, histoire et culture.

Antenne(s) : 16, 19, 23, 24, 33, 40, 47, 79, 86

Vinz et Lou mettent les pieds dans le plat. Tralalère, M6 Production, 2008.
Un dvd de 14 épisodes pour éveiller les enfants au plaisir du goût et les aider à acquérir de bonnes habitudes alimentaires.

Voir le site dédié Antenne(s) : 16, 17, 24, 33, 40, 47, 64

En rang d'oignons. Coordination Education & Santé asbl, 2008
Ce kit permet de mener des activités sur le thème des fruits et des légumes tout au long de l'année. Le carnet pédagogique propose des activités favorisant la participation des élèves, l'utilisation des cinq sens, la créativité, le travail collectif et les partenariats.

Antenne(s) : 16, 33, 47, 86

La santé vient en mangeant ! France 3, Riff Int. Production, 2007.
Ce dvd aborde les thèmes suivants : l'équilibre alimentaire, les produits laitiers, le sucre, les eaux minérales/eau du robinet : quelles différences ?

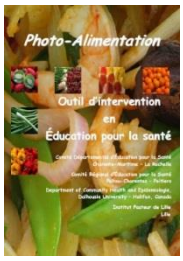
Antenne(s) : 16, 33, 47, 86, 87

Fourchettes & Baskets : Outil d'intervention en éducation pour la santé 6e, 5e, 4e et 3e. Santé publique France-Inpes, 2006.
Cet outil propose un travail éducatif et une approche globale positive de la santé des jeunes au travers de l'alimentation et de l'activité physique. Six chapitres abordent ces deux thèmes : Qu'est-ce qu'ils mangent ? ; Activité physique, nutrition et santé ; Consommateur averti, consommateur citoyen ; Rythmes alimentaires ; Alimentation et relation aux autres, relation à soi ; Le repas de midi. Des

documents sont fournis pour travailler la publicité alimentaire, la lecture des étiquettes, un tableau saisonnier des fruits et légumes…. Avec des fiches activités + 1 cédérom.

Voir l'outil Antenne(s) : toutes les antennes

Photo–Alimentation. Outil d'intervention en éducation pour la santé. CODES 17, CRES Poitou-Charentes, 2005.



A partir de photographies, ce support a pour objectif de faciliter la mise en mots des représentations liées à l'alimentation et permet de prendre conscience des positionnements personnels et de les travailler. Il contient un cédérom permettant l'impression d'un livret d'accompagnement et 55 photographies présentant des individus, scènes de la vie quotidienne, lieux et espaces de vie, situations.

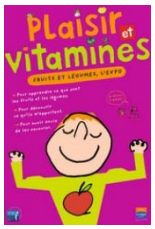
Antenne(s) : toutes les antennes

Parfumaster. Les odeurs du verger potager. Sentosphère.

Ce jeu rassemble des boitiers d'odeurs du verger et du potager. A travers divers jeux proposés et des pistes pour stimuler le sens olfactif, il permet un travail autour des cinq sens et/ou de la nature.

Antenne(s) : 17, 33, 47, 64, 79

Plaisirs et Vitamines. Fruits et légumes : l'expo. La Ligue contre le Cancer, 2005.



Dans le cadre du programme du même nom, une exposition (14 panneaux) a été créée avec pour objectifs d'apprendre ce que sont les fruits et légumes, de découvrir ce qu'ils apportent et d'avoir envie de les savourer.

Voir le site dédié Antenne(s) : 16, 17, 33, 40, 47, 79, 86

Tu manges quoi ? Mairie de Bordeaux, 2005.

Les objectifs du jeu sont d'identifier les familles alimentaires, de faire découvrir à l'enfant les règles de l'équilibre alimentaire en composant un menu selon ses choix ("repas préféré") puis de confectionner un repas équilibré à partir des informations reçues ("repas pleine forme"), d'aborder la notion de plaisir, de faire découvrir les fruits et les légumes et inciter à leur consommation.

Antenne(s) : 17, 24, 33, 40, 47, 64

Léo et l'eau. Santé publique France-Inpes, 2005.

L'histoire est articulée autour de chapitres se rapportant aux thèmes suivants : de l'eau pour la soif, de l'eau pour s'amuser, de l'eau pour la terre, de l'eau pour se laver, de l'eau pour vivre. À chaque fin de chapitre, des activités sont proposées à l'enfant et à l'enseignant ainsi qu'un sujet de débat.

Antenne(s) : 16, 17, 33, 40, 47, 79, 86, 87

Léo et la terre. Santé publique France-Inpes, 2005.

Les thèmes abordés dans cette mallette sont : 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.

Antenne(s) : 16, 17, 19, 24, 33, 40, 47, 79, 86, 87

Des ressources complémentaires

Manger bouger : site du PNNS (Programme National Nutrition Santé).

Voir le site

Rubrique « Alimentation des enfants » du site Manger bouger.

Voir la rubrique

Dossier « Education à l'alimentation ». Eduscol : Portail national des professionnels de l'éducation.

Lire le dossier

Dossier Nutrition (alimentation et activité physique). Promosanté, octobre 2019.

Lire le dossier

Dossiers documentaires Nutrition et Activité physique. Société Française de Santé Publique, octobre 2018.

Lire le dossier nutrition

Lire le dossier activité physique

Comment retrouver l'équilibre ? Webdocumentaire. PréO RéPPOP

Voir le site

ICOFAS. Intervenir pour des comportements nutritionnels favorables à la santé.

Voir le site

Lig'up, un site pour les enfants et les adolescents à l'initiative de la Ligue contre le cancer.
Ce site propose notamment des rubriques alimentation et activité physique.

Voir le site

Les contes de l'antigaspi. Ministère de l'agriculture et de l'alimentation, 2019.

Voir le site

Le portail documentaire :
http://www.bib-bop.org/

Ireps Nouvelle-Aquitaine
www.IrepsNouvelleAquitaine.org
Suivez-nous sur