L'éducation nutritionnelle des enfants de 6 à 11 ans

J'AIME MANGER BOUGER !

Programme Nutrition des Jeunes Néo-Aquitains

Ireps Nouvelle-Aquitaine

Vers la santé pour tous

Bibliographie sélective – Novembre 2017

Les documents mentionnés dans la présente bibliographie sont disponibles : en ligne, dans nos centres de ressources (consulter notre portail documentaire http://ireps.live.cadic.eu/), ou en librairie/médiathèque publique.

Sommaire

Une sélection d'études 1
Une sélection de guides d'intervention 2
Une sélection d'outils pédagogiques 2
Les guides du PNNS 4
Des ressources complémentaires 4

Une sélection d'études

Etude ESTEBAN 2014-2016. Volet nutrition. Chapitre activité physique et sédentarité
Santé publique France, septembre 2017
Les résultats de cette étude mettent en lumière des niveaux d'activité physique encore faibles et une sédentarité élevée chez les adultes et les enfants résidant en France métropolitaine en 2015, ainsi qu'une dégradation quasi-générale de ces indicateurs au cours des 10 dernières années.
Accéder au document

Etude ESTEBAN 2014-2016. Chapitre corpulence : stabilisation du surpoids et de l'obésité chez l'enfant et l'adulte
Santé publique France, juin 2017
Publication du 1er chapitre de l'étude Esteban sur la corpulence (étude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition).
Accéder au document

Pour une politique nationale nutrition santé en France PNNS 2017-2021
HCSP (Haut conseil de la santé publique), septembre 2017
Au sommaire : réduire les inégalités de santé, problématiques nutritionnelles spécifiques des enfants, propositions de stratégies, synthèse des recommandations principales.
Accéder au document

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.
Accéder au 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.
Accéder au document

La santé des élèves de CM2 en 2015 : Un bilan contrasté selon l'origine sociale
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.
Accéder au document

Obésité : dès 2 ans, l'activité physique et la sédentarité sont déterminantes
Inserm, janvier 2017
Le suivi d'une cohorte de plus de 800 enfants montre que le temps passé à jouer en plein air ou à regarder la télévision pendant la petite enfance est déjà prédictif du risque d'obésité ultérieur.
Accéder au 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 (enfants et jeunes, populations précaires, personnes âgées isolées). Le prochain Plan devra donner une priorité effective à la réduction des inégalités sociales de santé et prendre en compte les apports des sciences sociales ainsi que le savoir-faire des acteurs locaux.
Accéder au document

Plaisirs alimentaires. Socialisation des enfants et des adolescents
Dupuy A, 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.

Une conférence de N. Rigal sur la naissance du goût à Agrobiosciences, octobre 2002 :
Accéder au document

Une sélection de guides d'intervention

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 pour se former et faire évoluer sa pratique de l'école au lycée. Un dvd de 200 témoignages de jeunes dans cette problématique accompagne ce livre qui est destiné aux enseignants primaires et collèges, professionnels de la santé, animateurs…
http://www.obesitedesjeunes.org/

Bien s'alimenter et respecter l'environnement
Editions Retz, 2013, + 1 Cédérom
Ce guide est conçu comme un projet décomposé en plusieurs temps : un temps pour comprendre la nécessité de manger de tout ; un temps pour découvrir la saisonnalité des fruits ; un temps pour sensibiliser aux déchets produits et au gaspillage alimentaire ; un temps pour échanger et communiquer; un temps pour évaluer.

50 activités pour éduquer à la nutrition à l'école
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.

Cultiver le goût et l'odorat. Prévenir l'obésité enfantine dès 2 ans ½
Editions De Boeck, 2010
Ce guide indique comment développer des activités pédagogiques permettant de créer une mémoire sensorielle chez les enfants, mener des expériences amusantes.

Manger, bouger pour ma santé. Cycles 1 et 2 / L'éducation nutritionnelle à l'école. Guide de l'enseignant
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...

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

Une sélection d'outils pédagogiques

Le petit CABAS. Conseils, Alimentation, Bien-être, Activité physique, Santé
Ireps Nouvelle-Aquitaine, 2010
Une mallette, labellisée PNNS, pour 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.

TONUS. Toulon Objectif NUtrition Santé Scolaire : une boîte à outils éducatifs pour les 6-11 ans
CODES (Comité Départemental d'Education pour la Santé) 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.

Secoury et la nutrition
Abeilles éditions, 2015
Ce jeu des 7 familles, avec un quiz, est destiné aux enfants à partir de 5 ans. Il aborde les différentes familles d'aliments et permet aux enfants d'apprendre à avoir une alimentation équilibrée tout en s'amusant.

Ludobio, des jeux pour en avoir dans la citrouille !
Association Bio Consom'Acteurs, 2015
Ludobio propose plusieurs approches de sensibilisation à l'agriculture et à l'alimentation bio, à partir de jeux de questions/réponses, jeu de l'oie ou de reconnaissance sensorielle.

Un fruit pour la récré
Ministère de l'Agriculture, de l'Agroalimentaire et de la Forêt, 2014
Réalisée dans le cadre de l'opération "Un fruit pour la récré", 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.

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 »).

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.

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…

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.

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.
Egalement en ligne : accéder au document

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).

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.

Cartes photographies d'aliments
Speechmark, colorcards, 2010
Boîte de 96 photographies couleur représentant les aliments (des fruits, des légumes, des féculents, des plats préparés, des boissons...) et pouvant être utilisée par l'animateur dans le cadre d'une intervention en éducation nutritionnelle.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

Léo et la terre
Santé publique France-Inpes, 2005
Les objectifs de cette mallette sont de développer chez l'enfant le respect de soi-même et l'autonomie, de promouvoir le respect d'autrui et la solidarité et de sensibiliser au respect et à la protection de l'environnement. Les thèmes abordés 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

Bien manger
Adosen, 2004
Les différents jeux proposés expliquent aux enfants comment bien se nourrir du matin au soir, les invitent à faire leur choix parmi les plats variés d'un self-service, les emmènent dans les coulisses d'une cantine pour comprendre comment sont conservés les aliments ou encore dans la nature pour découvrir l'origine des aliments. Une animation montre les familles d'aliments, le trajet qu'ils effectuent dans l'appareil digestif et leurs effets sur l'organisme.

Nos centres de ressources vous proposent également des albums jeunesse pour vos interventions.
En voici une sélection :
Contes gourmands pour ouvrir les petits appétits (Ed. Belin)
La princesse qui détestait les légumes (Ed. Circonflexe)
Lili n'aime que les frites (Ed. Calligram)
Marlène grignote tout le temps (Ed. Calligram)
Cours Cannelle, cours ! (Ed. Flammarion)

Les guides du PNNS

Les guides du Programme National Nutrition Santé (PNNS)
Ils sont accessibles en ligne sur le site mangerbouger.fr à la page internet suivante : accéder aux documents
…ainsi qu'en version papier dans nos centres de ressources (dans la limite des stocks).

Recommandations sur l'alimentation et l'activité physique pour les enfants et les adolescents
Dans le cadre du PNNS, cette brochure destinée aux parents d'enfants et d'adolescents cherche à les sensibiliser à l'importance de l'alimentation et de l'activité physique. Les principaux repères et recommandations sont déclinés de manière très pratique et la brochure indique comment organiser les repas de la journée.
Accéder au document

Des ressources complémentaires

Manger bouger : site du PNNS (Programme National Nutrition Santé)
http://www.mangerbouger.fr/
Rubrique « Alimentation des enfants » : Accéder au site
Ressources pour les professionnels : Accéder au site

Les contes de l'antigaspi
Ministère de l'agriculture et de l'alimentation, octobre 2017
Accéder au document

Dossier « Education à la nutrition »
Portail national des professionnels de l'éducation
Accéder au document

L'alimentation : hier, aujourd'hui, demain
CRDP Académie Aix-Marseille, Educasources, 2011
Une sélection de ressources numériques en ligne pour les enseignants écoles primaires, collèges, lycées.
Accéder au document

Comment favoriser la consommation des légumes chez les enfants : le programme de recherche-action *EducAlim*
Merdji M. In : Colloque « Programmes alimentation/activité physique en France et en Europe », FFAS, 26 octobre 2017
Accéder au document

Comment retrouver l'équilibre ? Webdocumentaire
PréO RéPPOP
Accéder au site

Ireps Nouvelle-Aquitaine
Vers la santé pour tous

Pour connaître les coordonnées des centres de ressources de l'Ireps Nouvelle-Aquitaine :
http://www.irepsna.org/

Pour connaître tous les outils et guides pédagogiques disponibles, vous pouvez consulter le portail documentaire :
http://ireps.live.cadic.eu/