

Manger est un acte complexe. L'alimentation est une fonction biologique vitale. Elle est le domaine du plaisir, du désir mais également de la méfiance, voire de l'anxiété. Elle comporte une dimension

symbolique et imaginaire importante. C'est pourquoi il semble important d'introduire le travail autour de l'alimentation par un atelier sur les représentations de l'alimentation.

Thème 1

A quoi ça sert de manger ?



Objectif : Distinguer les différentes dimensions de l'alimentation.

Mémo pour l'animateur

- ☉ Manger est un acte quotidien, il évoque beaucoup d'idées différentes.
- ☉ Nous avons tous une manière différente d'envisager les repas, les aliments qu'on aime ou pas. Le plaisir que l'on éprouve à manger n'est pas le même d'une personne à l'autre. L'animation basée sur une approche globale de l'alimentation et de l'activité physique ne peut s'arrêter à la seule dimension biologique et suppose d'interroger les déterminants sanitaires et sociaux ayant une influence sur la santé des enfants.
- ☉ Pour approfondir, vous pouvez vous reporter au guide » p. 23, « Les modèles alimentaires ».

Activités

- Manger, ça me fait penser à...
- Manger ça veut dire quoi ?
- Pourquoi je mange ?
- Alim's Up !



Repères d'animation

L'animateur accompagne le débat, il amène les enfants, après s'être exprimés, à dégager les différents sens de l'acte alimentaire. Il est le garant de la libre expression en rappelant qu'on ne juge pas ce qui est dit par les autres, mais qu'on peut avoir un point de vue différent, favorisant ainsi la confrontation des différentes représentations.

Le carnet plaisir, d'autres idées...

p.1-3

- ☉ Demander aux enfants de noter les mots qui leur semblent les plus importants parmi ceux qui ont été cités pendant l'activité.
- ☉ Demander aux enfants de noter ce qu'ils ont apprécié et moins apprécié de l'activité.

Outils « Pour aller plus loin »

- ☉ « Manger pour quoi faire ? » dans « Vinz et Lou mettent les pieds dans le plat ». Tralalère, M6 Production. 2008.
- ☉ « Les aventuriers du bien-manger », service «PSE (Promotion de la Santé à l'école), province de Liège, 2011.
- ☉ «Photo- alimentation. Outil d'intervention en éducation pour la santé», CODES Charente-Maritime, 2005.

Compléter le dossier avec vos notes personnelles, vos idées d'animations complémentaires...

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Avant même d'aborder les repères nutritionnels, à travers cet atelier, il s'agit de montrer que les aliments n'ont pas qu'une valeur nutritionnelle, mais aussi une valeur affective socioculturelle.

Thème 2



Les sens et les saveurs

Objectif : Replacer l'alimentation dans une perspective de plaisir et de découverte.

Mémo pour l'animateur

L'éducation du goût chez l'enfant :

- ☉ La vue est le premier sens qui fournit une approximation de texture / température (vapeur)/ goût. Elle donne un a priori qui peut se révéler faux : on n'a pas envie de goûter un aliment dont l'aspect nous déplaît (par exemple l'huître, les épinards, ...).
- ☉ Le nez a un rôle primordial dans le sens du goût. Nous sommes capables de différencier plus de 10 000 odeurs et leurs différentes intensités. Ces souvenirs olfactifs sont un avant-goût du plaisir gustatif.
- ☉ Pour détecter les saveurs d'un plat, nez et bouche sont complémentaires et indissociables. Si nous avons la langue brûlée, si nous sommes enrhumés, notre goût est altéré.
- ☉ Ces signaux sensoriels associés à l'environnement du repas, à notre culture, à nos croyances, à notre religion, à notre santé (etc.) permettent à chacun de se construire son propre monde gustatif, qui évolue tout au long de la vie.

- ☉ Sur la langue, il y a environ 4000 papilles gustatives composées de milliers de bourgeons du goût. Ces bourgeons sont sensibles à toutes les saveurs qui existent dans le monde (suite au verso).

Activités

- J'aime ou je n'aime pas ?
- C'est quoi cette pomme...?
- Mais quel est ce goût ?
- Dégustations trompeuses
- A la loupe
- Des pommes à l'appel
- Touché-Gagné
- Mais quel est ce bruit ?
- Bing'Odeur

Le carnet plaisir, d'autres idées... p. 5-12



- ☉ Créer un tableau divisé en 4 parties représentant les 4 saveurs. Les enfants classeront alors des images d'aliments selon la saveur.
- ☉ Créer une poésie ou un petit texte sur un aliment que l'on aime en réutilisant le lexique de la séance. Ce texte pourrait être illustré et exposé lors d'un temps fort.

- ⦿ Au-delà des 4 saveurs fondamentales (salé, sucré, amer, acide), il existe de nombreuses saveurs de part le monde. Nous manquons souvent de vocabulaire pour les nommer. Au Japon, la saveur sucré-salé... umami.
- ⦿ La plupart des aliments ne peuvent être définis par une seule saveur. En réalité, il s'agit souvent d'un arc en ciel de saveurs en bouche.
- ⦿ Pour approfondir, vous pouvez vous reporter au « guide » p. 29, « La construction du goût ».

Repères d'animation

A travers les activités sur les sens ou les saveurs, il s'agit d'interroger ses habitudes, ses goûts et ses dégoûts, de se remémorer ses plaisirs (sentir les odeurs de la cuisine en rentrant de l'école).

L'animateur accompagne les expérimentations : il teste en même temps que les enfants puis les amène à exprimer leur ressenti.

Outils « Pour aller plus loin »

- ⦿ « L'aventure sensorielle dans l'alimentation », M.DEROUET M. et L. CALLEJON., IREPS Pays de la Loire, 2013.
- ⦿ « Légumady », Ministère de l'Agriculture, de l'Agroalimentaire et de la Forêt. 2011.
- ⦿ « Parfumaster. Les odeurs du verger potager.

Compléter le dossier avec vos notes personnelles, vos idées d'animations complémentaires...

A series of horizontal dotted lines for writing.



Thème 3

L'origine des aliments

Les enfants ont des représentations souvent fantaisistes de l'origine des aliments, des modes de fabrication, de la façon dont poussent les fruits, etc. Avant d'aborder les notions complexes autour de l'équilibre alimentaire et la conception de menus, il convient de mieux faire connaître aux enfants les aliments qu'ils consomment quotidiennement. Les activités proposées pourront être complétées par une activité extérieure (visite d'un lieu de production, de transformation ou de distribution). Les enfants pourront ainsi découvrir concrètement les notions abordées précédemment et y mettre du sens.

Objectifs :

- Découvrir ou mieux connaître les produits que nous consommons.
- Appréhender la notion de « produits de saison ».
- Repérer les particularités alimentaires des régions et pays.

Mémo pour l'animateur

Extrait de la fiche pédagogique «*Et si la salade ne poussait pas dans les sachets ?*» disponible sur le site «*Vinz et Lou mettent les pieds dans le plat*».

- ☉ Pour un enfant de 7-8 ans, faire le lien entre beurre et lait, chips et pomme de terre, coquillettes et blé n'a rien d'évident... Or, s'interroger sur la provenance de ce que l'on mange est le premier pas vers l'intelligence alimentaire. « J'aime pas ça » est souvent lié au fait que « je ne sais pas ce que c'est », l'enfant ayant souvent tendance à rejeter l'inconnu.
- ☉ Savoir d'où vient ce qu'on mange est rassurant, peut aider à goûter, à aimer. Savoir ce que c'est, comment c'est fait, permet de donner aussi du sens à ce que l'on mange. Le questionnement de l'origine des aliments est aussi un préambule indispensable pour que les enfants adoptent une posture consciente, vis-à-vis de leur alimentation.
- ☉ En fonction de l'atelier développé, l'animateur aura au préalable fait quelques recherches et ajusté ses connaissances si besoin.

Repères d'animation

Travailler sur l'origine des aliments permet aux enfants de se familiariser avec certains produits, d'éveiller leur curiosité et renforcer leurs connaissances culinaires. Ils peuvent ainsi mieux comprendre ce qu'il y a dans leur assiette (notamment les produits transformés) et seront plus enclins à faire de nouvelles découvertes sensorielles.

Ce travail est nécessaire (voir indispensable selon le niveau de connaissance des enfants) en préalable à un travail autour des familles nutritionnelles et de l'équilibre alimentaire.

Activités

- Animal ou végétal ?
- D'où viens-tu ?
- Où pousses-tu ?
- Quand pousses-tu ?
- Tout un monde !
- Tour de France

Le carnet plaisir, d'autres idées... p.14-16

- ⦿ Demander à chaque enfant de trouver, avec l'aide de ses parents, un plat caractéristique d'une région de France ou du monde.
- ⦿ Identifier les produits d'origine animale et végétale lors d'un atelier cuisine (réalisation de toasts par exemple).
- ⦿ Identifier les produits que l'on peut consommer crus et ceux qui doivent impérativement être cuits.



Outils « Pour aller plus loin »

- ⦿ « Et si la salade ne poussait pas dans les sachets ? » dans « Vinz et Lou mettent les pieds dans le plat ». Tralalère, M6 Production. 2008.
- ⦿ « Léo et la terre ». Santé publique France-Inpes, 2005.
- ⦿ « Ludobio, des jeux pour en avoir dans la citrouille ! ». Association Bio Consom'Acteurs, 2015.
- ⦿ « Plaisirs et Vitamines. Fruits et légumes : l'expo ». La Ligue contre le Cancer, 2005.

Compléter le dossier avec vos notes personnelles, vos idées d'animations complémentaires...

A series of horizontal dotted lines for writing.

Il s'agit de favoriser la compréhension de ce que les enfants mangent et la signification de l'équilibre alimentaire. En effet, à travers notre pratique, nous constatons que les enfants ont une certaine perception des groupes d'aliments.

Thème 4

Une histoire de famille

Certains, parfois nombreux, ont tendance à hiérarchiser ces groupes, à considérer que les fruits et les légumes sont les plus importants, voire les seuls nécessaires. Il s'agit de mettre en avant le fait que les groupes se complètent et participent à une alimentation équilibrée.

Objectifs:

- Découvrir ou mieux connaître les aliments.
- Comprendre la complémentarité des groupes d'aliments pour une alimentation équilibrée.
- Appréhender les recommandations nutritionnelles.

Mémo pour l'animateur

Extraits du «Guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents », Inpes, 2008.

☉ **Les fruits et légumes** sont riches en vitamines, en minéraux et en fibres, peu caloriques et leur effet favorable sur la santé a été démontré. Ils interviennent dans la prévention de maladies à l'âge adulte, comme les cancers, les maladies cardiovasculaires, l'obésité, le diabète.

☉ **Les produits céréaliers et autres féculents** apportent des glucides complexes et sont importants pour le fonctionnement des muscles et du cerveau.

☉ **Les produits laitiers** sont essentiels à la croissance et à la bonne minéralisation des os. En plus de l'apport en protéines, ils constituent la principale source de calcium de l'alimentation.

☉ **Les matières grasses** sont indispensables mais en quantité très modérée.

☉ **La viande, le poisson, les œufs** apportent des protéines d'excellente qualité. La viande et le poisson apportent aussi du fer.

☉ **Les produits sucrés**, consommés de temps en temps et en quantité raisonnable, sont compatibles avec un bon état nutritionnel

☉ **L'eau** est la seule boisson recommandée, à volonté.

☉ **Le sel** est à limiter.

Pour approfondir, vous pouvez vous reporter au guide pédagogique, p. 24.

Activités

- Les aliments ont la classe !
- Photos de famille
- Chacun à sa place !
- Mémo' familles
- Nutri'Bingo

Repères d'animation

Aborder l'ensemble des groupes d'aliments et leurs intérêts (nutritionnels, hédoniques, etc.), permet de dé-diaboliser certains aliments, et de comprendre que l'équilibre alimentaire est une question de quantité, de diversité, de variété : il s'agit de manger de tout en quantités adaptées.

La notion d'hydratation ne doit pas être omise : boire de l'eau pendant et entre les repas fait aussi partie d'un bon équilibre alimentaire.

Le carnet plaisir, d'autres idées... p. 18-24

- ☉ Réaliser des créations artistiques (peintures, collages, sculpture, etc.) sur le thème des groupes d'aliments.
- ☉ Demander aux parents de noter sur le carnet le plat qu'ils cuisinent le plus.



Outils « Pour aller plus loin »

- ☉ « Fourchettes & Baskets : Outil d'intervention en éducation pour la santé 6e, 5e, 4e et 3e ». INPES, 2006.
- ☉ « Photo aliments », Nathan, 2011.
- ☉ « Secoury et la nutrition ». Abeilles éditions, 2015.
- ☉ « 50 activités pour éduquer à la nutrition à l'école ». CRDP Midi-Pyrénées, Sceren, 2010.

Compléter le dossier avec vos notes personnelles, vos idées d'animations complémentaires...

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Aborder l'activité physique en complément d'une approche basée sur l'alimentation prend tout son sens. L'alimentation et l'activité physique constituent des facteurs de bien-être indissociables.

Thème 5 Bougeons



Objectif : Repérer l'intérêt d'avoir une activité physique régulière.

Mémo pour l'animateur

- Les aliments apportent de l'énergie à notre corps. Cette énergie est dépensée, évacuée de plusieurs manières.
- Le PNNS recommande de pratiquer une activité physique quotidienne équivalente à au moins 1 heure de marche rapide, et également de limiter la sédentarité.
- Même au repos on dépense de l'énergie car les fonctions vitales ne cessent de fonctionner : respiration, fonction cardiaque, digestion.
- L'activité physique ne se limite pas à la seule pratique sportive, mais inclue tous les mouvements de la vie quotidienne ; dans différents contextes (loisirs, transports actifs, travail, école, vie domestique).
- La pratique d'une activité physique régulière pendant l'enfance et l'adolescence contribue :
 - à la condition physique et la prévention de certaines pathologies (aptitude cardiorespiratoire, force et endurance musculaire, coordination, équilibre, etc.)
 - au bien-être psychologique et à la santé mentale (réduction du stress, meilleure gestion des émotions, etc.)
 - au développement des compétences sociales (confiance envers les autres, moins d'isolement, etc.)
 - à la réussite scolaire (amélioration de la concentration, de la prise de décision et de la persévérance, etc.)
- Pour approfondir, vous pouvez vous reporter au guide pédagogique p. 40, « L'activité physique ».

Activités

- Mim'actifs !
- Ma journée active !
- Un, deux, trois, partez !
- Bougeons-nous, près de chez nous
- Activ's Up
- Jeu des ambassadeurs
- Bingo intense
- Portraits

Repères d'animation

Définir l'activité physique permet de préciser qu'elle ne se limite pas à la pratique d'un sport.

Le carnet plaisir, d'autres idées...

p. 27-35

Demander aux enfants de dessiner leur activité physique préférée.



Outils « Pour aller plus loin »

- « Bien dans mes baskets ! L'expo », La Ligue contre le Cancer, 2011.
- « Bouger, c'est bon pour ma santé. La roue ». ARS Nouvelle-Aquitaine, DRJSCS Nouvelle-Aquitaine, 2016.
- « Activités physiques pour les 3-8 ans : 150 exercices et jeux », B. RAMIREZ, 2003.
- « Bouge et joue avec les zactifs ! » Attitude prévention, 2015.

Compléter le dossier avec vos notes personnelles, vos idées d'animations complémentaires...

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Le rythme des repas répond à nos besoins énergétiques ainsi qu'à nos habitudes sociales et culturelles. Le modèle alimentaire français contemporain se définit par quatre prises alimentaires structurées par jour. Il est souvent présenté comme le modèle le plus adapté aux rythmes physiologiques de l'homme.

Thème 6



Les rythmes de vie

Objectif : Repérer l'intérêt de répartir les prises alimentaires sur la journée et le lien avec l'activité physique, le sommeil.

Mémo pour l'animateur

☉ Recommandation : 4 prises alimentaires par jour pour les enfants.

☉ Toutes les prises alimentaires ne sont pas des repas, c'est le degré d'institutionnalisation qui permet de distinguer les repas principaux (petit-déjeuner, déjeuner, goûter, dîner), des prises moins institutionnalisées (apéritifs) et les prises libres, sans définition sociale (grignotage, snacking).

Pour approfondir, vous pouvez vous reporter au guide pédagogique, p. 24 : « L'équilibre alimentaire et les rythmes de vie ».

Activités

- Trois, quatre, cinq repas ?
- Du lever au coucher
- Pour bien démarrer
- Une faim de loup

Repères d'animation

Aborder les notions de faim permet de reconnaître ses manifestations physiques (ventre qui gargouille) et ses effets (difficulté d'attention et de concentration, manque de disponibilité, difficulté d'écriture, lenteur, fatigue physique et mentale, agitation, etc.).

Le carnet plaisir, d'autres idées... p. 43-45

- ☉ Compléter la réflexion par quelques questions :
- Pourquoi est-il recommandé de manger à heures régulières ?
 - Quand mangez-vous, à quelle heure et quels repas ?
 - Qu'est-ce qui déclenche l'envie/le besoin de manger ?
 - Connaissez-vous les rythmes alimentaires dans le monde ?



Outils « Pour aller plus loin »

- ☉ « Et toi comment tu manges ? ». Association Imp-Actes, Des Mots & des Mains, 2010.
- ☉ « Les 4 heures des champions ». Association Bélénos, 2016.

Concevoir des menus à la fin du programme permet de mobiliser les différents éléments discutés lors des précédents ateliers.

Thème 7



Conception de menus

Objectif : Mettre en pratique les notions abordées lors des précédents ateliers.

Mémo pour l'animateur

- Un menu ne se limite pas à l'équilibre alimentaire mais prend aussi en compte les goûts et la notion de plaisir.
- L'équilibre alimentaire se réalise sur la semaine.
- Pour approfondir, vous pouvez vous reporter au guide pédagogique, p 25, « l'équilibre alimentaire et les rythmes de vie ».

Repères d'animation

Si l'établissement dispose d'une cuisine sur place pour préparer les repas du restaurant collectif, il peut être pertinent de faire le lien entre l'atelier et les menus de la semaine, voire de proposer des menus au cuisinier.

Activités

- La course à l'équilibre
- Mon plateau repas

Outils « Pour aller plus loin »

- « Tu manges quoi ? ». Mairie de Bordeaux, 2005.
- « Jeux des aliments ». Nathan, 2014.
- « Photo aliments », Nathan, 2011.

Le carnet plaisir, d'autres idées...

- A partir d'aliments découpés dans des prospectus :
 - chaque enfant compose un menu avec les aliments qu'il aime et colle ces aliments sur une feuille,
 - il identifie les familles d'aliments (gommette de couleur ou autre moyen),
 - il critique son menu par rapport à l'équilibre,
 - il corrige son menu pour qu'il soit équilibré.
- Même travail à partir du « repas idéal » dessiné par chaque enfant.
- Compléter des « menus à trous ».
- Ecriture de sa recette préférée (les ingrédients, les différentes étapes de préparation), puis voir comment l'intégrer dans un menu équilibré.



Compléter le dossier avec vos notes personnelles, vos idées d'animations complémentaires...

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Manger est un acte de consommation ; une consommation énergétique (ingestion de calories et nutriments), mais qui a aussi une dimension économique. Dans nos sociétés modernes, le mangeur est bien souvent un (futur) acheteur. En ce sens, les

industriels et les distributeurs ont développé des techniques marketing qui vont directement influencer nos choix alimentaires (conditionnement, mentions et allégations, promotion du produit, etc.). Il s'agit là pour les enfants ayant déjà commencé à éveiller leur esprit critique, d'analyser ce qui influence les désirs et préférences d'achats, afin d'être en capacité de faire des choix de consommation libres et éclairés.

Thème 8

Pub

Marketing et publicité

Objectif : Comprendre l'influence du marketing sur les désirs et choix de consommation.

Mémo pour l'animateur

Extrait de «Santépubliquefrance.fr »

☉ Les jeunes spectateurs sont particulièrement ciblés par les publicités, notamment les publicités alimentaires ; et y sont particulièrement sensibles.

☉ La télévision est le média privilégié par les marques pour leurs investissements publicitaires alimentaires. Les aliments les plus promus à la télévision à destination des enfants, sont massivement gras, sucrés et/ou salés. Le marketing alimentaire influence ainsi directement les choix alimentaires des enfants, en favorisant leurs préférences pour des produits peu sains.

☉ La loi cadre en partie la promotion de certains aliments et boissons :

- Loi de santé publique du 09 août 2004 : interdiction des distributeurs automatiques de boissons et de produits alimentaires payants et accessibles aux élèves dans les établissements scolaires.

- L'arrêté du 28 février 2007 impose aux marques de produits alimentaires d'introduire, en alternance et de manière proportionnelle, quatre messages sanitaires bien connus : « Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour » ; « Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière » ; « Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé » ; « Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas ».

- Projet de loi « Agriculture et alimentation » de mai 2018 vise à : « améliorer l'équilibre des relations commerciales ; renforcer la qualité sanitaire, environnementale et nutritionnelle des produits ; permettre à chacun d'accéder à une alimentation saine, sûre et durable. »

Activités

- J'achète !
- Fais ta pub !

Repères d'animation

L'animateur accompagne le débat, il amène les enfants à décrypter les ressorts publicitaires et à développer leur esprit critique, tout en veillant à ne pas stigmatiser les choix de consommation.

Le carnet plaisir, d'autres idées... p 47-49

- 🕒 Analyser ensemble une publicité télévisuelle.
- 🕒 Demander aux enfants d'identifier à la maison, les publicités alimentaires qui les entourent. De quels produits s'agit-il ? Sont-elles nombreuses ? Sur quels supports ?



Outils « Pour aller plus loin »

- 🕒 « Fourchettes & Baskets : Outil d'intervention en éducation pour la santé 6e, 5e, 4e et 3e », INPES, 2006.

Compléter le dossier avec vos notes personnelles, vos idées d'animations complémentaires...

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

