

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 nous introduisons le travail autour de l'alimentation par un atelier sur les représentations de l'alimentation.

Atelier 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. 14, «Les modèles alimentaires».



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...



Demander aux enfants de noter les 3 mots qui leur semblent les plus importants parmi ceux qui ont été cités pendant l'activité.

Activités

- ▶ Manger, ça me fait penser à...
- ▶ Manger, ça veut dire quoi ?
- ▶ Pourquoi je mange ?

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.

Atelier 2

Les goûts et les saveurs

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

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 (suite au verso).



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...).

Activités

- ▶ J'aime ou je n'aime pas ?
- ▶ C'est quoi cette pomme...?
- ▶ Mais quel est ce goût ?
- ▶ Dans tous les sens

Le carnet plaisir, d'autres idées...



- Créer un tableau divisé en 4 parties représentant les 4 saveurs. Les enfants classeront alors des images d'aliments selon la saveur sucrée, salée, acide ou amère.
- Créer une poésie ou un petit texte sur un aliment que l'on aime en réutilisant le lexique de la séance. Texte qui pourrait être illustré et exposé lors de l'atelier 8.

⊙ Ces signaux sensoriels associés à l'environnement du repas (repas pris dans le calme ou le bruit), à notre culture (manger des grenouilles en France, des insectes en Afrique), à nos croyances (être végétarien, ou végétalien), à notre religion (interdit alimentaire), à notre état de 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.

⊙ 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. 18, «La construction du goût».

Le goût se construit avec l'âge.

Pour détecter la saveur d'un aliment ou d'un plat, les 5 sens sont utiles.

L'art de la cuisine est d'associer des aliments afin d'obtenir un ensemble de saveurs agréables : par exemple, saveur amère mélangée à la saveur sucrée (endives + pommes).

«L'analyse sensorielle est un moyen pour prendre conscience de la totalité des stimulations apportées par l'aliment. Les informations apportées par nos sens sont traitées dans deux perspectives :

- Une perspective de connaissance et de recueil d'informations (nature de la stimulation et intensité),

- Une perspective affective avec une tonalité d'agréments ou de désagréments.

Ainsi, une approche sensorielle des aliments va permettre au niveau de chaque personne d'apprendre à distinguer les différents composants sensoriels et à en reconnaître les divers messages.

Au niveau collectif, les échanges permettent de reconnaître les différences et les similitudes autour de la perception d'un même aliment. En confrontant les univers alimentaires, ils permettent de développer la tolérance sans porter de jugement de valeur simpliste.

L'analyse sensorielle est donc un outil d'enrichissement personnel permettant un apprentissage de la liberté car il y a une grande différence entre consommer des aliments par habitude ou par choix délibéré. C'est également un outil au service de la communication, permettant d'écouter les autres avec curiosité et tolérance.»

*Extrait de la fiche B, les goûts - Classeur alimentation à tout prix, INPES, 2005, pp. 135-136
http://www.inpes.sante.fr/OIES/alimentation_atoutprix/pdf/05manger.pdf*

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

Atelier 3

Que mangeons-nous ?

Objectifs :

- Découvrir ou mieux connaître des 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.

Lait et 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.

Le viande, le poisson, les oeufs apportent des protéines d'excellente qualité. La viande et le poisson apportent aussi du fer.

Les matières grasses sont indispensables mais en quantité très modérée.

Les produits sucrés contribuent, surtout en l'absence de brossage régulier des dents, à la formation de caries dentaires et sont très caloriques. Pris en quantité importante, ils peuvent contribuer au développement d'une obésité et d'autres maladies à l'âge adulte. Mais consommés de temps en temps en quantité raisonnable, les produits sucrés sont compatibles avec un bon état nutritionnel.

L'eau est la seule boisson recommandée, à volonté au cours et en dehors des repas.

Le sel est à limiter.

► Pour approfondir, vous pouvez vous reporter au «Guide», p. 15, «L'équilibre alimentaire et les rythmes : recommandations du PNNS».

Le carnet plaisir, d'autres idées...

- Découper des photos d'aliments dans des publicités et les coller par groupes.
- Demander aux parents de noter sur le carnet le plat qu'ils cuisinent le plus.
- Demander à chaque enfant de trouver, avec l'aide de ses parents, un plat caractéristique d'une région de France ou du monde.

Activités

- ▶ Loto des aliments
- ▶ Les 7 familles



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.

Atelier 4

Les rythmes alimentaires

Objectif : Repérer l'intérêt de répartir les prises alimentaires sur la journée.

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, dîner), des prises moins institutionnalisées (apéritif) et les libres, sans définition sociale (grignotage, snacking).
- ▶ Pour approfondir, vous pouvez vous reporter au «Guide», p. 15, «L'équilibre alimentaire et les rythmes : recommandations du PNNS».



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.).

Activités

- ▶ Trois, quatre, cinq repas ?
- ▶ Du lever au coucher
- ▶ Les notions de faim, satiété, grignotage

Le carnet plaisir, d'autres idées...

Compléter la réflexion par quelques questions :

- Pourquoi est-il recommandé de manger à heures régulières ?
- Quand mangez-vous, à quelle heure et quels repas ?
- Connaissez-vous d'autres rythmes alimentaires dans le monde ?



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.

Atelier 5

Alimentation et activité physique

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.
 - ⊙ Même au repos on dépense de l'énergie car les fonctions vitales ne cessent de fonctionner : respiration, fonction cardiaque, digestion.
- Pour approfondir, vous pouvez vous reporter au «Guide», p. 21, «L'activité physique».



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...

Demander aux enfants de dessiner leur activité physique préférée.



Activités

- ▶ Inventaire à la Prévert
- ▶ Trop ou pas assez d'énergie ?
- ▶ Un, deux, trois, partez !
- ▶ Portrait

L'activité extérieure permet concrètement de donner du sens aux notions abordées lors des ateliers précédents. Les enfants ont des représentations souvent fantaisistes de l'origine des aliments, des modes de fabrication, de la façon dont poussent les fruits.

Atelier 6

Activité extérieure

Objectif : découvrir les lieux de production, de transformation et de distribution des aliments.

Huilerie chocolat moulin cuisine cantine marché épicier

supermarché potager sortie pisciculture

ferme élevage cochon vache poule oeuf beurre ressources

locales saisons légumes animaux domestiques abeille miel

laiterie crème fraîche pain boulangerie poisson agriculture veau vache

cochon lait transformer distribuer pâtisserie

observer ressources locales petit pot de beurre

galette mon crayon un appareil photo de quoi dessiner

restauration fromage un marché bio

ouvrir les yeux humer un carnet pour dessiner ce

que l'on voit chocolat abeille miel

Le carnet plaisir, d'autres idées...



- Coller des photos ou une plaquette.
- Illustrer la sortie.
- Raconter une anecdote de la sortie.

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

Atelier 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», p. 15, «L'équilibre alimentaire et les rythmes : recommandations du PNNS».



Repères d'animation

Si l'établissement a 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

- ▶ Mon plateau repas
- ▶ La course à l'équilibre

Le carnet plaisir, d'autres idées...

A partir d'aliments découpés dans des prospectus :

- l'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.



Les parents sont les premiers éducateurs de leurs enfants, leur implication est nécessaire pour tendre vers une harmonisation des discours et des pratiques entre la vie familiale, le milieu scolaire et périscolaire.

Une rencontre festive permet de clôturer le projet. C'est l'occasion de valoriser le travail des enfants et d'ouvrir des espaces d'échanges entre les parents, les enfants et les animateurs. Les partenaires peuvent être associés.

Atelier 8

Valorisation de l'action auprès des parents

Objectif :

- Partager et valoriser l'action menée avec l'ensemble des enfants auprès de leurs familles.
- Ouvrir un espace d'échanges entre les parents et les animateurs.

➔ Animation d'**ateliers-nutrition**, de parcours d'activités ludiques par les enfants à destination des familles (ex : éveil sensoriel, réalisation de menus...),

➔ Présentation de **spectacles** : pièces de théâtre, chants...

➔ **Exposition** des réalisations des enfants,

➔ Exposition des **photos** prises au cours des ateliers,

➔ Réalisation par les enfants, d'un **buffet** sur le thème des fruits et légumes, des groupes d'aliments... offert aux familles,

➔ Animation d'une **conférence-débat** pour présenter l'action aux parents et échanger sur les recommandations nutritionnelles du PNNS avec la présence d'un **expert**,

➔ **Distribution** des guides et brochures du PNNS.