

**IUFM DE BOURGOGNE**

CONCOURS DE RECRUTEMENT DE PROFESSEUR DES ECOLES

# **EDUCATION A L'ALIMENTATION**

**BENARD MAGALI**

Directrice de mémoire: Martine DELORME

**ANNEE 2003-2004**

N°dossier stagiaire: 03STA00106

*Merci à Martine Delorme pour son aide et ses conseils  
ainsi qu'à Mme Lagrange pour notre rencontre  
qui fut aussi précieuse qu'enrichissante.*

# SOMMAIRE

<b>INTRODUCTION</b>	<b>p.1</b>
<b>I- Les conditions de mise en place d'une bonne éducation nutritionnelle.</b>	<b>p.2</b>
• <b>L'équilibre alimentaire et les grandes familles d'aliments</b>	
• <b>Rencontre avec Mme Lagrange, infirmière à l'Inspection Académique</b>	<b>p.3</b>
• <b>La néophobie alimentaire</b>	<b>p.4</b>
• <b>La socialisation de l'alimentation</b>	<b>p.4</b>
• <b>Une proposition de cadre de réflexion pour l'éducation nutritionnelle</b>	<b>p.5</b>
<b>II- L'intérêt d'une éducation à l'alimentation à l'école</b>	<b>p.7</b>
• <b>Les textes officiels</b>	<b>p.7</b>
• <b>L'avis des spécialistes</b>	<b>p.8</b>
• <b>Mon analyse</b>	<b>p.9</b>
<b>III- Mise en pratique et analyse</b>	<b>p.10</b>
• <b>A la maternelle</b>	<b>p.10</b>
• <b>A l'école primaire</b>	<b>p.10</b>
• <b>« Quelle alimentation pour être en bonne santé ? », séquence cycle 2</b>	<b>p.12</b>
• <b>autres pistes possibles en cycle 2</b>	<b>p.20</b>
• <b>« Eude de l'alimentation », séquence cycle 3</b>	<b>p.21</b>
• <b>autres pistes possibles en cycle 3</b>	<b>p.27</b>
<b>CONCLUSION</b>	<b>p.29</b>
<b>BIBLIOGRAPHIE</b>	<b>p.30</b>

# INTRODUCTION

Enfants obèses, sous alimentés, malnutrition ? La ration alimentaire des enfants doit non seulement couvrir les besoins de l'organisme, mais aussi assurer la croissance. Encore faut-il la répartir harmonieusement dans la journée. Le repas du matin est très souvent réduit à la portion congrue. S'en suit une précipitation sur le repas de midi, puis la somnolence du début d'après-midi.

77% des enfants entre 2 et 10 ans se montrent sélectifs et conservateurs dans le domaine alimentaire, rejetant la nouveauté et accordant toutes les faveurs à certains aliments fétiches. Traduit en jargon de chercheur, cela signifie que la sélectivité alimentaire correspond à une période normale de développement de l'enfant. Dans le domaine alimentaire, l'idée d'une période normale de développement lors de laquelle les enfants se montrent particulièrement sélectifs ne doit pas déboucher sur une permissivité totale, entraînant l'enfant à consommer seuls les plats qu'il affectionne. Au moins trois bonnes raisons à cela : l'homme est par nature omnivore et à besoin de diversifier son alimentation ; grandir, c'est apprendre ; enfin, manger est un plaisir qui se cultive en même temps qu'il nous construit en tant qu'être social et culturel.

L'introduction de l'alimentation, dans les programmes scolaires est un thème récurrent depuis une vingtaine d'années. Elle a commencé avec des tentatives d'éducation au goût (les classes du goût) animées par l'Institut Français du Goût et la semaine du goût. Face à la montée de l'obésité infantile un certain nombre d'acteurs sociaux militent pour une intervention plus massive dans le système de l'éducation avec une éducation nutritionnelle. Les enfants ne prennent en général dans le cadre scolaire qu'un nombre restreint de leurs repas annuels ; l'Ecole ne peut donc pas à elle seule assurer l'équilibre alimentaire des enfants. En revanche, elle peut assurer une formation élémentaire du goût, en multipliant les occasions de découverte et une éducation nutritionnelle en expliquant la nécessité de la diversité alimentaire et les inconvénients des stéréotypes.

Les habitudes alimentaires s'acquièrent dès le plus jeune âge. Il est donc important de commencer l'éducation nutritionnelle quand les comportements et les attitudes n'ont pas encore été établis. L'Ecole joue donc un rôle important ; notamment dans l'éveil au goût chez les élèves. Elle doit les aider, en complémentarité avec les familles, à choisir leurs propres aliments chaque fois qu'ils peuvent le faire en dépit des tendances et des traditions et leur faire connaître les effets de l'alimentation sur leur santé.

L'alimentation est nécessaire physiologiquement, indispensable au bien être et à la santé, mais elle ne doit pas être vécue uniquement comme une obligation. Elle doit devenir un moment privilégié de découverte et toujours rester un moment de plaisir.

Alors, « Comment proposer une éducation nutritionnelle cohérente à l'Ecole ? ».

# I - les conditions de mise en place d'une bonne éducation nutritionnelle

## L'équilibre alimentaire et les grandes familles d'aliments

Il n'existe pas d'aliments « parfaits », qui rassemble dans sa composition tout ce qui est nécessaire : protéines, lipides, glucides, vitamines, minéraux... mais il n'existe pas non plus de mauvais aliment pouvant nuire à la santé (à moins d'être consommé en quantité raisonnable).

Chaque aliment à sa place et son utilité. Pour l'équilibre nutritionnel comme pour le plaisir de manger, il faut puiser tous les jours dans chacune des grandes familles d'aliments :

Le lait et les produits laitiers,

Les viandes, poissons et œufs,

Les fruits et les légumes,

Les féculents (pain, riz, pâtes, pomme de terre, légumes secs et autres céréales),

Les corps gras végétaux (huiles ou margarines) et animaux (beurre, crème...),

Le sucre et les produits sucrés,

Les boissons (seule l'eau est indispensable, les autres sont à consommer pour le plaisir, avec modération).

Le lait et les produits laitiers sont riches en protéines, calcium et certaines vitamines du groupe B. ils contiennent aussi des lipides et des vitamines A. ce sont en particulier nos meilleures sources de calcium, excellents et indispensables pour se faire des os solides. Il faudrait en consommer à chaque repas.

Les viandes, poissons et œufs sont caractéristiques par leur richesse en protéines et en fer.

Les légumes et les fruits sont riches en vitamines anti-oxydantes et en minéraux. Leur consommation doit être encouragée. On préconise une consommation quotidienne de 5 fruits ou légumes par jour à répartir sur les différents repas de la journée. Ce sont les seuls aliments à contenir de la vitamine C. ils contiennent également des glucides simples et beaucoup d'eau. Les vitamines et les minéraux n'apportent pas de calories mais sont indispensables à l'organisme qui ne sait pas les fabriquer. Elles doivent donc être fournies par l'alimentation. Ces vitamines et minéraux sont présents en quantité variable dans les aliments, d'où l'intérêt d'avoir une alimentation variée et suffisante pour couvrir l'ensemble des besoins de notre organisme.

Les féculents sont riches en glucide, protéines, vitamines du groupe B, minéraux et fibres. Ils devraient figurer à chaque repas. Les glucides sont notre principale source d'énergie. Ils doivent faire partie de notre alimentation, essentiellement sous forme d'amidon, d'où le conseil de manger du pain à chaque repas et au moins un plat de féculents par jour. On trouve également des glucides dans les fruits mais en moins grande quantité.

Les glucides apportés par le sucre et les produits sucrés sont des sucres rapides, vite stockés dans l'organisme, contrairement aux sucres lents. Les sucres rapides ne sont pas fondamentalement nécessaires à notre équilibre alimentaire, mais ils font le bonheur des gourmands (à consommer toutefois avec modération).

Les corps gras sont riches en énergie, ils sont indispensables au fonctionnement de nos cellules. Le rôle et la fonction des lipides dépendent de la nature des acides gras qu'ils contiennent. Ils devraient figurer à chaque repas. Ils sont également source de vitamines A et D, de vitamine E et d'acides gras essentiels. Il faut en varier les sources.

Les acides gras essentiels sont les gardiens de nos neurones. Ils ne sont pas fabriqués par notre corps. Nous devons donc les trouver dans notre alimentation.

## Les recommandations concernant l'équilibre alimentaire des enfants

- Prendre obligatoirement un petit déjeuner qui comporte un produit céréalier, un laitage et un fruit.
- Consommer au moins deux produits crus par jour (légumes et / ou fruit).
- Essayer de proposer un légume cuit à l'un des deux principaux repas.
- Ne pas oublier de favoriser la consommation des féculents (du pain notamment).
- Veiller à offrir un produit laitier au moins deux fois par jour.
- Ne pas consommer de viande plus d'une fois par jour.
- Eviter la consommation de certains produits très caloriques (frites, charcuterie, gâteaux,...).
- Proscrire les boissons sucrées à table.
- Eviter le grignotage s'il se fait autour de produit de peu de qualité nutritionnelle.
- Faire de l'exercice.

## Rencontre avec Mme Lagrange, infirmière à l'inspection académique

Le problème actuel de l'éducation nutritionnelle est d'imposer les règles en matière de nutrition, c'est-à-dire les besoins physiologiques, et ce aux dépens de l'aspect psychologique, comme l'association d'un plat à un événement, ou de l'aspect sociologique, en référence à l'évolution de l'alimentation.

En ce qui concerne l'alimentation, en dehors du nutritif, chaque personne a une histoire alimentaire dans sa famille, un environnement qui influe sur ses choix. Elle a un aspect symbolique et affectif. Alors que sur le plan nutritionnel, l'éducation à l'alimentation est simple, rigide et rigoureuse. Il s'agit de règles à apprendre et à appliquer. Cependant les hommes ne sont pas des machines et ont un esprit alimentaire très compliqué.

Il semblerait que malgré le fait que l'on connaisse beaucoup de choses sur l'alimentation, une fois à table on oublie tout !

Il est difficile de faire manger des légumes aux enfants, mais on peut se demander s'ils en connaissent ? L'aliment n'est pas un objet comme un autre ; l'aliment est, par définition, mangé, c'est à dire introduit en soi, incorporé, devenant soi. Ainsi faut-il encore que l'on accepte le risque de l'avaler au vu des conséquences escomptées. Faire découvrir les produits aux enfants est important.

Il semble donc très intéressant d'aborder l'éducation nutritionnelle par une éducation sensorielle. En effet, quelques soient les connaissances des enfants, s'il existe une barrière sensorielle, les connaissances sur le plan nutritionnelles ne seront pas applicables. Pour cela il faut habituer les élèves aux aliments à travers leurs sens.

D'autre part, l'enfant doit faire la différence entre le plaisir de manger et le remplissage.

Mme Lagrange accorde donc une importance à une éducation sensorielle, la socialisation autour du repas et le plaisir de manger auprès des enfants afin de favoriser l'éducation nutritionnelle.

## La néophobie alimentaire

La néophobie alimentaire est la peur de la nouveauté. Les sujets ressentent la crainte à goûter un aliment nouveau et par conséquent inconnu. Cette crainte est banale : chacun de nous a pu un jour manifester des réticences à introduire dans sa bouche un aliment encore jamais goûté. La néophobie alimentaire de l'homme est due essentiellement à sa condition d'omnivore. L'être humain doit consommer un large répertoire de consommation alimentaire, et y introduire de la variété, afin de subvenir à ses besoins purement physiologiques. C'est donc une inscription génétique universelle qui pousse l'humain à chercher de nouveaux produits. Cette recherche de nouveauté, nécessaire sur le plan de la survie est appelée « néophilie ».

Elle s'accompagne paradoxalement de la néophobie, laquelle serait sous-entendue par une angoisse d'incorporation, c'est-à-dire la peur d'introduire à l'intérieur de soi des produits que l'on ne connaît pas.

Il faut donc aider l'enfant à dépasser cette néophobie afin de lui permettre de varier son alimentation. Pour cela il faut arriver à faire goûter à plusieurs reprises l'aliment initialement rejeté : de plus en plus apprécié. En effet le processus de familiarisation permet généralement une plus grande acceptation de l'objet et une augmentation progressive du plaisir.

Chez l'enfant, il faut surtout que l'exposition, c'est à dire la consommation répétée, se déroule dans un contexte chaleureux, où l'on n'oblige pas à tout prix l'enfant à avaler un aliment, mais où l'on essaie plutôt, par des pratiques ludiques, de lui proposer de le goûter. L'enfant se montre également sensible aux exemples de ses aînés : il acceptera d'autant plus facilement d'essayer un produit nouveau qu'un plus grand, enfant ou adulte, le mange devant lui au préalable.

## La socialisation de l'alimentation

Dans le domaine du goût, les apprentissages jouent un rôle majeur. Ces apprentissages interviennent à des niveaux différents et font notamment le pont entre ce que nous sommes, d'un point de vue biologique, et ce que nous devenons, d'un point de vue social et culturel. En effet, il est bon de se souvenir que dans ce domaine l'enfant subit d'emblée l'influence d'un double patrimoine, aucun n'étant choisi d'ailleurs par l'individu au départ : le patrimoine biologique et le patrimoine culturel. Tout au long de sa vie ces deux domaines interagissent, le résultat étant une donnée originale, individuelle, et non pas une simple addition des deux parties.

Dans la vie courante il est rare, et surtout dans la prime enfance, que l'on déguste des saveurs pures, et surtout qu'on les déguste tout seul. Autrement dit, l'activité de la dégustation s'effectue dans un contexte social, et notamment à l'occasion de l'acte alimentaire. Le contexte social, l'aspect relationnel de la prise alimentaire est quasiment obligatoire dans notre espèce, compte tenu de l'impéritie du nouveau né, de sa totale dépendance de l'entourage. C'est dans ce contexte, dès le premier jour et tout au long de l'enfance que l'on apprend non seulement que ceci est salé ou sucré, mais aussi que ceci est salé ou sucré juste comme il faut pour nous...nous famille, membre d'un groupe social, d'une ville, d'une culture.

En même temps que l'on apprend une norme de saveur, on apprend également bien plus : un répertoire alimentaire, la définition même de ce qu'est un aliment dans un contexte social et culturel donné. En effet, chaque culture, à chaque époque, définit un répertoire de ce qui est aliment pour ses membres ; les exemples dans ce domaine abondent, qu'il s'agisse d'aliments

évités ou interdits ou encore de consommation préférentielles, qui définissent à la limite une véritable identité culturelle par rapport aux autres.

L'apprentissage est social mais il faut encore préciser qu'il s'effectue dans un contexte relationnel, interpersonnel, de la création de liens spécifiques et particuliers entre deux ou plusieurs individus. Autrement dit, à côté des aspects purement cognitifs des apprentissages évoqués jusqu'ici, à côté de l'aspect hédonique inné de la sensation gustative, il convient de souligner le contexte affectif et émotionnel général dans lequel s'inscrivent les conduites alimentaires. Et cela joue un rôle important dans les apprentissages des goûts.

Le premier apprentissage est fait en fonction de ce que l'on offre à l'enfant ; mais très vite, avec la croissance et l'acquisition de plus en plus d'aptitudes nouvelles, se met en place un apprentissage par observation, c'est-à-dire en regardant ce que font les autres, en les imitant, en voulant, en quelque sorte, devenir comme eux. Faire comme les autres, manger comme eux, c'est s'intégrer dans le groupe, ne pas être exclu.

La socialisation en dehors du foyer peut poser un problème important : la confrontation à deux modèles et l'acceptation ou le refus par les deux parties de modèles différents. Ainsi il n'est pas évident pour des parents de constater que les carottes cuites, par exemple, refusées à la maison soient mangées à l'école et vice et versa.

### *Une proposition de cadre de réflexion pour l'éducation nutritionnelle*

Les actions éducatives dans le champ de la promotion de santé s'attachent à combiner autant que peut se faire les trois dimensions de la santé (biologique, mentale, sociale) ainsi que trois niveaux d'intervention : l'individu, son entourage proche, son environnement.

L'éducation nutritionnelle doit apporter à la population les connaissances nécessaires pour avoir une alimentation équilibrée en insistant sur 3 points essentiels :

- la quantité : c'est-à-dire d'avoir des apports alimentaires qui correspondent aux dépenses de notre organisme.

- la qualité : c'est-à-dire la nécessité de varier ses apports (interchanger les aliments d'un même groupe alimentaire) et de les diversifier (apporter chaque jour des aliments de groupes alimentaires différents).

-le rythme : c'est-à-dire le maintien, dans le temps et hors période festive, d'un rythme de repas adapté aux besoins et contraintes de chacun.

La notion de repas principaux (petit-déjeuner, déjeuner et dîner) structurés et de repas complémentaires (collation, matinale et goûter) composés autour de produits laitiers et céréaliers est importante pour donner une cohérence à l'apport nutritionnel et limiter ainsi les grignotages qui favorisent l'obésité.

#### ❖ Une pédagogie ouverte

La pédagogie doit être basée sur l'échange et la participation des personnes concernées. Le dialogue est essentiel pour déterminer le niveau de connaissances, de représentations et d'habiletés des interlocuteurs et mettre en œuvre des activités éducatives adaptées. Il est également essentiel tout au long de l'action afin que la personne « éduquée » ne soit pas en position d'infériorité et que soit reconnu son savoir « profane » au même titre que le savoir du professionnel. L'éducation nutritionnelle doit ouvrir de nouveaux horizons, faire découvrir de



nouveaux aliments, des technologies alimentaires, des modes différents de préparation d'aliments connus, de nouvelles cultures et l'alimentation qui leur est associée.

❖ Une communication positive et globale

La communication doit valoriser le bien être, la dimension hédonique et la dimension sociale du repas.

L'acte alimentaire et les goûts sont soumis à de très fortes déterminations sociales et les modalités cognitives de construction des choix sont multiples : rationalité en valeur, en finalité, représentations symboliques, pensée magique... même si les acquis des sciences sociales et humaines appliquées à l'alimentation sont nombreux et non négligeables, ils sont loin d'avoir épuisé la question centrale de la nutrition humaine qui est de comprendre ce que manger veut dire. Question que l'on devrait se poser avec beaucoup plus d'insistance avant de chercher à changer des habitudes alimentaires.

L'état des connaissances actuelles invite donc à la prudence et suggère de passer de l'éducation nutritionnelle à l'éducation alimentaire : son lien à la santé, son lien au plaisir et ses dimensions symboliques...

De plus l'alimentation est très largement impliquée dans les processus de socialisation et il convient de respecter les différents particularismes alimentaires, sociaux, régionaux, religieux qui contribuent à la construction des identités sociales.

## II - L'intérêt d'une éducation à l'alimentation à l'école

Pour bien manger il faut être bien informé. L'école est un lieu privilégié d'éducation à la nutrition. Tout au long de sa scolarité, l'élève acquiert des connaissances sur différents aspects de son alimentation, la composition des repas, les apports alimentaires recommandés, le lien nutritio-santé, la physiologie de la nutrition.

### Ce que disent les textes officiels.....

- Loi d'orientation sur l'éducation, juillet 1989

La formation des élèves dans le domaine des sciences de la vie, l'éducation pour la santé et la prévention des agressions et des consommations nocives doivent également constituer une préoccupation pour les parents d'élèves, l'équipe éducative et le service de santé scolaire. Le projet d'établissement peut fournir un cadre à leur action. Une priorité dans l'attribution des moyens sera accordée aux établissements des secteurs les plus défavorisés. Les initiatives locales et départementales seront encouragées. Par ailleurs, la formation des enseignants tiendra compte des aspects sanitaires et sociaux de l'action éducative.

- Les programmes de 1995

En Sciences et Technologie, le domaine du corps humain et de l'éducation à la santé a notamment pour objectif les fonctions de nutrition et les conséquences à court et à long terme de notre hygiène. L'éducation à la santé apparaît donc comme une mission de l'école, comme le réaffirma la circulaire n°98-237 du 2411-98 : « A l'opposé d'un conditionnement, l'éducation à la santé vise à aider chaque jeune à s'approprier progressivement les moyens d'opérer des choix, d'adopter des comportements responsables, pour lui-même comme vis-à-vis d'autrui et de l'environnement. Elle permet ainsi de préparer les jeunes à exercer leur citoyenneté avec responsabilité dans une société où les questions de santé constituent une préoccupation majeure. Ni simple discours sur la santé, ni seulement apport d'informations, elle a pour objectif le développement de compétences. »

Ainsi l'éducation à la santé est un processus pédagogique qui prend appui sur :

- l'appropriation de connaissances (le savoir) utiles pour comprendre, agir, faire des choix éclairés ;
- la maîtrise de méthodes de pensée et d'action, l'esprit critique (le savoir-faire) ;
- le développement d'attitudes (le savoir être) telles que l'estime de soi, le respect des autres et de son environnement, la solidarité, l'autonomie et la responsabilité.

- Les nouveaux programmes, 2002

### Cycle 1 (la maternelle)

#### **Découverte du monde : le monde du vivant**

*Sensibilisation aux problèmes d'hygiène et de consommation, éducation à la sécurité :*

Approche concrète de l'hygiène de l'alimentation (régularité des repas, composition....)

Le maître, en plaçant l'enfant dans une situation de découverte active le sensibilise aux règles de base de l'alimentation : découverte des différents types d'aliments, leur place dans le repas, leur fabrication....

## **Cycle 2**

### **Découverte du monde : le monde du vivant**

*Le corps de l'enfant et l'éducation à la santé*

-notions simples de physiologie et d'anatomie

-importance des règles de vie : hygiène (habitudes quotidiennes de propreté, d'alimentation, de sommeil, de rythme de vie...)

L'enfant acquiert des connaissances et un vocabulaire plus précis sur le fonctionnement de son corps et sur l'hygiène alimentaire.

## **Cycle 3**

### **Sciences et technologie :**

*Le corps humain et l'éducation à la santé :*

-les fonctions de nutrition

-conséquences à court et à long terme de notre hygiène (actions bénéfiques ou nocives de nos comportements)

Cet enseignement est réalisé dans le cadre d'activités scientifiques, au cours duquel l'enfant met en œuvre certains aspects de la démarche scientifique, utilise divers modes de communications et de représentations (écrits, dessins, schémas, graphiques...) et organise peu à peu un ensemble de connaissances lui permettant de comprendre et d'agir. La physiologie de la nutrition est abordée de façon plus précise, ainsi que le rôle des aliments, les aspects qualitatifs et quantitatifs de l'alimentation, le lien entre l'alimentation et la santé.

## **Ce qu'en disent les spécialistes, les chercheurs,.....**

Le thème de l'alimentation offre un panel documentaire riche et varié (articles, ouvrages, fascicules,...). Les spécialistes qui se sont intéressés à la pédagogie de l'éducation à la santé se sont trouvés confrontés à différents problèmes.

La santé est bien l'un des droits fondamentaux de tout être humain. Cependant cette éducation serait en échec si elle ne développait pas l'autonomie, l'initiative personnelle et surtout l'esprit critique. La santé est une dynamique qui demande des efforts d'adaptation pour vivre en équilibre, en harmonie avec un environnement sans cesse remis en cause tout en s'inscrivant dans la durée. La santé est perçue comme un capital à sauvegarder et à enrichir tout au long de sa vie. J-Cl. Manderscheid écrit : « la santé est la capacité qu'a l'organisme de mettre en valeur sans les dilapider les ressources physiques, intellectuelles et affectives : pour s'adapter constamment à un milieu changeant, parfois agressif, de sorte à pouvoir vivre de façon autonome et socialement intégrée aussi efficacement, aussi pleinement et aussi longtemps que possible. ». L'école est l'un des milieux favorables où l'enfant apprend à devenir élève et se développe sainement sur le plan physique, intellectuel et social.

Selon Nathalie Szapiro, médecin et auteur, apprendre à l'enfant ce qu'il faut faire ou ne pas faire est insuffisant. Pour que l'éducation nutritionnelle porte ses fruits, bien manger doit devenir un réflexe, une sorte d'automatisme. C'est tout l'intérêt des travaux pratiques. Choisir, préparer, goûter la nourriture est encore la meilleure façon de s'approprier des règles

théoriques. C'est aussi un moyen ludique de développer la curiosité des enfants : une compétence qui leur servira toute leur vie.

Pour Nathalie Rigal, une des façons les plus plaisantes, et certainement des plus efficaces, de rendre l'aliment familier est de faire participer l'enfant à la préparation des repas. A travers ce contact préalable à l'ingestion, les enfants éveillent leur sensorialité : ils touchent et goûtent dans un contexte non contraignant, voire ludique. C'est un début d'appropriation, une prise de connaissance qui permet une diminution de la crainte néophobique, face à l'aliment peut-être encore inconnu. C'est également un plaisir de faire ensemble, de faire avec et pour l'autre. Selon une enquête réalisée en 1989 par Rozin, la méthode la plus souvent citée pour accroître l'appétit des enfants est celle de les impliquer dans la préparation des repas. Mais pour être acceptée facilement, cette idée n'en a pas moins rarement mise en pratique, notamment dans le contexte actuel de consommation où une grande part des produits est industrielle, préparés à l'avance, ce que Nathalie Rigal déplore.

On peut en effet penser que les plats tout préparés, comme les surgelés, même s'ils présentent des qualités nutritionnelles et sensorielles tout à fait favorables, ne poussent pas les enfants à la curiosité de la préparation culinaire comme le ferait l'exploration patiente d'une longue recette. Si l'enfant aide ses parents à cuisiner des épinards à la crème, on aura plus de chance de le voir en manger que s'il se contente de regarder les parents ouvrir leur barquette et la mettre au micro-onde. A un autre niveau, par exemple pour les petits, plutôt que de proposer d'aller choisir au frigo des yaourts ou fruits tout faits, on éveillera leur curiosité en leur présentant un yaourt nature et en leur demandant d'y rajouter des ingrédients disponibles de leur choix : confiture, crème de marrons, céréales, morceaux de fruits frais,...

La prise de contact avec l'aliment brut peut également passer par le jardin. De nombreuses observations laissent à penser que les enfants sont également stimulés par le fait de planter, voir pousser ou cueillir eux-mêmes les fruits et les légumes.

Mettre les mains d'un enfant à la pâte, c'est lui mettre l'eau à la bouche.

### *Ce que j'en dis.....*

L'éducation à la santé se présente comme un processus s'étalant tout au long de l'âge scolaire. Pourtant, elle ne peut se formuler comme une discipline « nouvelle », s'ajoutant aux autres disciplines dans les programmes. Dans la mesure où l'éducation à la santé fait appel à toutes les autres disciplines, soit pour en tirer des connaissances, soit pour utiliser leurs techniques, elle ne pourrait constituer un nouveau cours sans répéter certains contenus ni sans prendre la possibilité de toucher les jeunes au travers d'approches très diverses.

En effet, la plupart des connaissances nécessaires à la compréhension des phénomènes concernant la santé se retrouvent déjà dans les programmes des cours de sciences, d'éducation physique, d'éducation sociale et de sécurité routière.

D'autre part, l'essentiel en éducation à la santé n'est pas d'obtenir de la part des élèves la mémorisation d'un flot de connaissances mais de créer des attitudes et des comportements favorables à la santé.

## III - Mise en pratique et analyse

Je vous propose une liste non exhaustive d'activités possibles à l'école. Au cours de mes stages, il m'a été possible de mettre en place ces activités et de les analyser. Concernant la séquence proposée pour le cycle III, je n'ai pas eu l'occasion de la mettre en pratique, c'est pourquoi je ne peux que formuler des hypothèses sur le déroulement et les réponses des enfants.

### **A LA MATERNELLE**

#### **ACTIVITES ET ANALYSE**

Au cours des activités effectuées en maternelle, l'enfant explore, enrichit ses expériences sensorielles, motrices et émotionnelles, identifiant, classant et associant les informations données par ses sens. Il découvre ses possibilités et ses limites en rencontrant des obstacles. C'est également l'occasion pour l'enfant d'exprimer ses émotions, de raconter selon ses conceptions, ses convictions. Il rend compte de ses expériences et se pose des questions, explique les résultats qu'il envisage de ses actions.

La maternelle est le lieu privilégié à de nombreuses découvertes, manipulations, notamment en matière d'éducation alimentaire. Les activités possibles autour de ce thème sont nombreuses et diversifiées.

L'éducation à l'alimentation est surtout pour les élèves une découverte alimentaire.

L'enseignante peut mettre à leur disposition une table de découverte, occasionnant des activités culinaires dans le but de développer une culture du goût ; des pratiques d'éducation nutritionnelle pour montrer l'importance de certains aliments tels que les produits laitiers, les légumes ou encore les fruits et la découverte d'autres habitudes alimentaires liées aux traditions culturelle.

Une première approche de la classification des aliments doit passer par une visite au marché, au cours de laquelle les élèves vont reconnaître chaque aliment et la famille auquel il appartient.

En classe, les élèves doivent toucher, couper, goûter, manipuler les aliments. Il peut être fait un travail sur les fruits et les légumes, comme la compote ou la soupe, la fabrication de fromage, de yaourt ou de pain, la visite dans un établissement spécialisé comme une laiterie ou une boulangerie est toujours intéressante pour faire découvrir aux élèves la fabrication de ce qu'ils mangent.

L'éducation alimentaire suit une progression en maternelle, les activités s'inscrivent dans le cadre vivre ensemble, agir dans le monde et découvrir le monde. Elle suit également les différents événements marquants de l'année scolaire comme les fêtes (Noël, Chandeleur, Pâques, etc.) et les anniversaires, qui sont des occasions privilégiées pour faire découvrir de nouveaux aliments, mais aussi des habitudes alimentaires et surtout de goûter.

En effet, mon stage en maternelle, en petite section, a eu lieu peu avant les fêtes de Noël. Ce fut l'occasion pour moi d'expliquer les recettes traditionnelles de Noël et d'introduire la recette des roses des sables, goûter traditionnel. Les enfants ont participé à la réalisation de ce goûter et en ont fortement apprécié la dégustation.

Au cours de ce stage, l'éducation à l'alimentation s'est surtout organisée autour de la fabrication d'une salade de fruits. De nombreuses activités ont été mises en place autour de ce thème et la salade de fruits était la finalité de notre projet. La plupart des activités ont eu lieu en atelier. Les séances de langage se déroulaient par petits groupes, seule la fabrication, et la dégustation, se sont effectuées classe entière.

### **1. reconnaissance des fruits**

Les élèves devaient trier des photos d'aliments, principalement des fruits, des légumes et des produits laitiers. A partir de ce classement, nous avons déterminé l'utilisation possible de chaque famille d'aliments. Les élèves ont rapidement cité la soupe pour les légumes, étant donné qu'ils en avaient fait une peu de temps avant avec la maîtresse titulaire.

Il y eu de nombreuses proposition pour les fruits mais je leur ai suggéré la salade de fruits, qu'ils ne semblaient pas connaître.

### **2. choix des fruits**

Nous avons ensuite sélectionné les fruits pour la salade. Ce fut l'occasion d'introduire le vocabulaire, nom et origine de chaque fruit.

Ces séances par petits groupes ont permis aux élèves de s'exprimer sur leurs habitudes alimentaires et sur leur goût, notamment sur les fruits.

### **3. présentation de la recette**

L'affiche de la recette a été affichée au tableau, dans le coin regroupement (cf. annexe 1). J'ai demandé aux élèves de s'exprimer sur celle-ci. Les fruits ont été reconnu et nommées rapidement. Comme les élèves avaient déjà travaillé sur une recette de cuisine, beaucoup ont donné ce nom. Nous avons ensuite détaillé l'affiche, en travaillant notamment par comparaison avec celle déjà étudiée. De nombreux points communs sont ressortis : les ingrédients, les ustensiles, le déroulement. Ce travail a permis l'introduction ou le rappel de vocabulaire.

### **4. réalisation**

J'ai moi-même acheté les fruits mais il aurait été aussi intéressant de le faire avec les élèves, lors d'une visite au marché par exemple.

Le nom de chaque fruit et des ustensiles a été rappelé en début de séance. Puis nous nous sommes mis d'accord sur le déroulement, en suivant la recette. Par petits groupes, les rôles ont été répartis. Les élèves ont épluché, découpé, mélangé les fruits, avec l'aide de l'ATSEM et de moi-même (cf. annexe 2).

Au cours de cette activité, nous avons appris aux élèves à se servir d'un couteau et des dangers qu'il peut présenter.

A la fin de l'activité, les élèves ont nettoyé les tables, fait la vaisselle et ranger la classe. Cette phase de rangement est aussi importante.

### **5. dégustation**

Puis est venu le moment tant attendu de la dégustation (cf. annexe 2). Les élèves ont apprécié ce moment en partie car ils mangé ce qu'ils avaient réalisé. La salade de fruits était le résultat de leur travail, ils avaient hâte de la manger pour savoir s'ils avaient réussi ou non.

La dégustation est un moment d'échange sur les impressions.

## SEQUENCE CYCLE II, CE1

### QUELLE ALIMENTATION POUR ETRE EN BONNE SANTE ?

#### Objectifs généraux de connaissance :

- Etre capable de observer, identifier et décrire quelques caractéristiques de la vie animale et végétale : nutrition ;
- Avoir compris et retenu quelques caractéristiques du fonctionnement de son corps (alimentation) et quelques règles d'hygiène relatives à l'alimentation.

DATE :	DISCIPLINE : <b>Vivant</b>	SEANCE N° : <b>1</b>
--------	----------------------------	----------------------

#### **OBJECTIFS :**

- faire émerger les représentations des élèves.
- Mettre en évidence la relation entre l'équilibre alimentaire et la santé.
- Présenter la classification des aliments en 6 groupes.

#### **MATERIEL :**

- affiche d'un tableau des 6 groupes d'aliments (juste les colonnes).
- 6 boîtes contenant chacune un morceau du pantin avec une couleur spécifique et le n° de la famille d'aliments.
- Etiquettes de noms d'aliments (une série par élèves + 1 série, format plus grand, par groupe).
- 1 feuille A3 par groupe.
- Attaches parisiennes.

**PRE-REQUIS :** les élèves ont travaillé précédemment sur l'origine et la composition des aliments.

#### **DEROULEMENT**

TIME	CONTENUS	FORMES TRAVAIL	MAITRISE DE LA LANGUE	OBSERVATION
15 min	Par groupe, à partir d'une liste d'aliments (étiquettes), proposer un classement. Coller les étiquettes selon ce classement. Donner un nom à chaque groupe trouvé.	Par groupe (4 ou 5)		
10 min	Mise en commun des résultats. Chaque groupe présente son classement et le justifie (cf. annexe 3).	Oral collectif	Oral	
10 min	Détermination d'un tableau collectif, au besoin préciser qu'il existe 6 groupes et les nommer. Citer quelques exemples dans chaque groupe.	Oral collectif	Oral	
15 min	Présentation et réalisation individuelle d'un pantin de couleur. Collage des étiquettes d'aliments sur le pantin.	Individuel		
5 min	Faire émerger l'idée que le pantin peut « fonctionner » lorsque son repas fournit au moins un aliment de chacun des 6 groupes.	Oral collectif	Oral	

## QUELLE ALIMENTATION POUR ETRE EN BONNE SANTE ?

### Objectifs généraux de connaissance :

- Etre capable de observer, identifier et décrire quelques caractéristiques de la vie animale et végétale : nutrition ;
- Avoir compris et retenu quelques caractéristiques du fonctionnement de son corps (alimentation) et quelques règles d'hygiène relatives à l'alimentation.

DATE :	DISCIPLINE : <b>Vivant</b>	SEANCE N° : <b>2</b>
--------	----------------------------	----------------------

### **OBJECTIFS :**

- Résoudre des problèmes posés par des menus incomplets en s'aidant de la classification

### **MATERIEL :**

- Une liste d'aliments de chaque famille avec des intrus pour l'enseignant.
- Une fiche d'exercice par élève.
- Ardoise.

**PRE-REQUIS :** les élèves ont travaillé précédemment sur l'origine et la composition des aliments. Ils connaissent la classification des aliments.

### **DEROULEMENT**

TIME	CONTENUS	FORMES TRAVAIL	MAITRISE DE LA LANGUE	OBSERVATION
5 min	Retour sur la séance précédente (classification, pantin).	Oral collectif	Oral	
10 min	Vérification des acquis des élèves par un questionnement. L'enseignant lit, pour chaque famille, une liste d'aliments. Les élèves doivent trouver l'intrus et le noter sur leur ardoise.	Oral collectif	Oral	
20 min	Distribution d'une fiche d'exercice. Lecture des consignes. Les élèves peuvent s'aider du pantin.	Ecrit individuel.	Ecrit	
15 min	Correction collective	Oral collectif	oral	



## QUELLE ALIMENTATION POUR ETRE EN BONNE SANTE ?

### Objectifs généraux de connaissance :

- Etre capable de observer, identifier et décrire quelques caractéristiques de la vie animale et végétale : nutrition ;
- Avoir compris et retenu quelques caractéristiques du fonctionnement de son corps (alimentation) et quelques règles d'hygiène relatives à l'alimentation.

DATE :	DISCIPLINE : <b>Vivant</b>	SEANCE N° : <b>3</b>
--------	----------------------------	----------------------

### **OBJECTIFS :**

- Vérifier l'équilibre alimentaire des menus de la cantine.
- Composer soi-même un menu équilibré.

### **MATERIEL :**

- 1 photocopie des menus de la cantine par groupe (= 10 photocopies). (cf. annexe 4).
- 1 feuille A4 par élève.

**PRE-REQUIS :** les élèves ont travaillé sur des menus et connaissent les groupes d'aliments et l'importance de chacun.

### **DEROULEMENT**

TIME	CONTENUS	FORMES TRAVAIL	MAITRISE DE LA LANGUE	OBSERVATION
5 min	Retour sur la séance précédente : dans chaque menu, on doit trouver un aliment de chaque groupe.	Oral collectif	Oral	
20 min	Distribution à chaque groupe des menus de la cantine. Consigne « <i>contrôlez les menus de la cantine sur une semaine, en vous aidant du pantin. Indiquez pour chacun d'eux combien vous trouvez de famille d'aliments.</i> »	Groupe de 2		
10 min	Mise en commun des résultats Cf. annexe 5	Oral collectif	Oral	
10 min	Présentation du travail concernant la réalisation individuelle d'un menu idéal qui serait la combinaison des goûts personnels et des règles de diététiques. Consigne : « <i>compose ton menu idéal en fonction de ce que tu aimes manger. Ce menu devra comporter un aliment de chacune des 6 familles</i> ».	Ecrit individuel	Ecrit	
10 min	Ceux qui veulent lisent leur menu, les autres en vérifient la composition.	Oral collectif	Oral, lecture	

## QUELLE ALIMENTATION POUR ETRE EN BONNE SANTE ?

### Objectifs généraux de connaissance :

- Etre capable de observer, identifier et décrire quelques caractéristiques de la vie animale et végétale : nutrition ;
- Avoir compris et retenu quelques caractéristiques du fonctionnement de son corps (alimentation) et quelques règles d'hygiène relatives à l'alimentation.

DATE :	DISCIPLINE : <b>Vivant</b>	SEANCE N° : <b>4</b>
--------	----------------------------	----------------------

### **OBJECTIFS :**

- Réinvestir et enrichir son vocabulaire.

### **MATERIEL :**

- Pour 2 équipes : un jeu du petit bac composé de 2 tableaux (un par équipe) et d'une enveloppe contenant les lettres de l'alphabet

**PRE-REQUIS :** Des noms d'aliments dans chaque groupe.

### **DEROULEMENT**

TIME	CONTENUS	FORMES TRAVAIL	MAITRISE DE LA LANGUE	OBSERVATION
5 min	Présentation du jeu. Afin de s'assurer de la compréhension de chacun, effectuer une démonstration collective.	Oral collectif	oral	
5 min	Mise en place des équipes et distribution du jeu.	Par groupe de 2, 2 équipes s'affrontent.		
30 min	<p>Consigne : « <i>une lettre de l'alphabet est tirée au sort. Chaque équipe doit remplir son tableau avec des noms d'aliments qui commencent par la lettre tirée au sort. La partie s'arrête quand une équipe a terminé. Chaque mot juste vaut 1 point. C'est l'équipe qui a le plus de points qui est gagnante.</i> »</p> <p>Possibilité d'utiliser le pantin, le dictionnaire ou de faire appel à l'enseignant pour valider les réponses.</p>	2 équipes de 2 jouent l'une contre l'autre		
10 min	Mise en commun des difficultés rencontrées (ex : matière grasse) et des moyens utilisés pour la validation.	Oral collectif	Oral	



## QUELLE ALIMENTATION POUR ETRE EN BONNE SANTE ?

### Objectifs généraux de connaissance :

- Etre capable de observer, identifier et décrire quelques caractéristiques de la vie animale et végétale : nutrition ;
- Avoir compris et retenu quelques caractéristiques du fonctionnement de son corps (alimentation) et quelques règles d'hygiène relatives à l'alimentation.

DATE :	DISCIPLINE : <b>Vivant</b>	SEANCE N° : <b>5</b>
--------	----------------------------	----------------------

### **OBJECTIFS :**

- Evaluer les connaissances

### **MATERIEL :**

- 1 fiche d'évaluation par élève

**PRE-REQUIS :** les groupes d'aliments et l'importance de chacun, le vocabulaire de l'alimentation, la composition d'un menu.

### **DEROULEMENT**

TIME	CONTENUS	FORMES TRAVAIL	MAITRISE DE LA LANGUE	OBSERVATION
5 min	Distribution de la fiche d'évaluation et explication de la consigne.	Oral collectif	Oral	
20 min	Temps de recherche individuelle.	Ecrit individuel	Ecrit	
	Cf. annexe 6			

EVALUATION sur l'alimentation

Prénom : .....

Date : .....

1- Cherche l'intrus dans chacune des familles d'aliments. Entoure son nom dans la liste.

**MATIERE  
GRASSE**

Margarine  
Crabe  
Huile  
Beurre  
Crème fraîche

**PRODUITS  
LAITIERS**

lait  
beurre  
yaourt  
bonbon  
roquefort

**FRUITS ET  
LEGUMES**

pomme  
ananas  
salade  
poireau  
chocolat

**VIANDE**

Rôti de bœuf  
Steak  
Côtelettes de veau  
Foie de bœuf  
Carottes

**PAINS, FARINEUX, LEGUMES SECS**

riz  
pain  
épaule d'agneau  
gâteau  
pâtes

2- replace les aliments dans la bonne colonne de façon à obtenir une journée équilibrée.  
Pour t'aider, nous avons commencé à placer quelques mots.

**Yaourt – rôti de bœuf – pain – lait – beurre – fruits – carottes râpées – haricots verts  
– céréales – salade verte – chocolat – eau – crème vanille – poisson – riz – confiture.**

Petit déjeuner	Déjeuner	Goûter	dîner
	Carottes râpées		
Lait			
		Chocolat	
			Crème vanille

## ANALYSE DE PRATIQUE

Mon stage en CE1 durant 3 semaines, il m'a fallu sélectionner les séances que je souhaitais faire avec les enfants.

La séance 1 s'est, bien sûr, avérée indispensable. Elle a mis en évidence que beaucoup d'élèves connaissent inconsciemment le classement des aliments.

En effet, la plupart des productions font apparaître la famille des fruits et légumes, des produits laitiers et celle des viandes. Les fruits sont parfois séparés des légumes. De plus, cet exercice ne proposait pas de poisson et il n'a pas pu être vérifié si les élèves auraient mis le poisson avec la viande ou non. Concernant les produits laitiers, certains ont posé des difficultés comme le beurre ou la crème fraîche, à base de lait mais classés dans la famille des matières grasses. Le reste des aliments est souvent classé selon les goûts des élèves ou les habitudes alimentaires (pain + baguette, par exemple).

La richesse des différentes productions ainsi que la discussion lors de la mise en commun a permis l'introduction des familles d'aliments. Les élèves ont assez facilement donné le nom de chaque groupe, seuls les noms de matières grasses et de féculents, ainsi qu'une explication, ont été donnés.

Suite à ce classement, la fabrication du pantin a beaucoup motivé les élèves qui ont su rapidement reclasser les aliments.

Cette séance a duré près d'une heure et demie, mais les élèves ont toujours fait preuve d'un intérêt, ce qui m'a permis de leur faire fabriquer le pantin. Celui-ci aurait pu faire l'objet d'une évaluation formative au cours de la 2<sup>ème</sup> ou 3<sup>ème</sup> séance.

L'intérêt de chaque groupe d'aliment n'ayant pas été mis en évidence à la fin de cette 1<sup>ère</sup> séance, il m'a semblé nécessaire de repartir du pantin à la séance suivante.

Au début de la 2<sup>ème</sup> séance, regroupant les séances 2 et 3 dans ma séquence, un petit questionnaire oral m'a permis de vérifier les connaissances des élèves, de rappeler ce qui a été vu à la séance précédente. Les élèves ont su me citer les 6 familles d'aliments, ainsi que quelques aliments de chaque famille.

Ils ont eu ensuite, par groupe de 2, à vérifier le menu de la cantine sur une semaine, à l'aide d'un tableau, dans lequel ils reclassaient chaque aliment. Cet exercice a beaucoup motivé les élèves. Ils se sont cependant parfois confrontés à des difficultés de vocabulaire, comme « Saint Paulin », ou encore des difficultés à classer certains aliments, pouvant appartenir à plusieurs familles, comme « gratin florentin ». Il leur a alors été permis de noter chaque plat dans plusieurs familles. D'autre part, les élèves ont été quelque peu déçus de ne pas avoir de matières grasses ou boissons dans leur tableau. Une discussion a alors mis en évidence la présence de ces aliments à chaque repas (eau, margarine ou huile pour la cuisson des viandes, sauce à salade,...), sans qu'ils soient notés sur le menu.

Il a ainsi été introduit la notion de menu équilibré.

J'ai choisi d'évaluer les élèves lors de la 3<sup>ème</sup> séance.

La première partie de l'évaluation n'a posé quasiment aucun problème. En ce qui concerne la constitution du menu, le terme de menu équilibré ayant juste été introduit, l'exercice s'est révélé assez difficile. Certains élèves ont bien respecté la consigne, d'autres ont constitué un menu à leur goût (« oubliant » souvent les haricots verts, remplacés par des frites !). Cependant, les habitudes ou l'éducation alimentaire de chaque enfant se sont retrouvées à travers cet exercice, en effet, peu d'élèves mangent du poisson au petit déjeuner ou au goûter, les céréales sont souvent réservées au petit déjeuner, beaucoup d'élèves mangent la viande ou le poisson aussi bien le midi que le soir, le poisson est généralement accompagné du riz et

l'eau se retrouve dans tous les repas de la journée. Cette analyse est bien sur limitée puisque les élèves ont eu à choisir parmi une liste restreinte d'aliments.

Comme les élèves de maternelle, ceux de CE1 ont tout au long de cette séquence fait preuve d'une grande motivation. Certaines séances touchent l'affectif des enfants qui «racontent» les repas chez eux, avouent leurs préférences culinaires. Il manque pour cette séance en cycle 2 la manipulation, la préparation et la dégustation d'un plat.

## **AUTRES PISTES POSSIBLES EN CYCLE 2 :**

### ❖ Approche sensorielle plus poussée qu'en maternelle :

Par le toucher, on peut apprécier différents critères comme la forme, la taille, la densité, le toucher de surface, l'épaisseur, la texture.

Par le goût, on apprécie les saveurs mais aussi la présence de jus, la consistance, l'âpreté. Un même aliment peut avoir plusieurs saveurs (ex : le pamplemousse rose). Tout le monde n'a pas les mêmes perceptions d'un même aliment.

### ❖ Etude des différentes catégories d'aliments :

Les aliments sont d'origine végétale ou animale ; ils proviennent des êtres vivants.

# SEQUENCE : Etude de l'alimentation, cycle 3

## Séance 1 : Classification des aliments

### OBJECTIFS GENERAUX

- Dégager la classification des aliments
- Comprendre le rôle des apports nutritionnels des grandes familles d'aliments.
- Comprendre le rôle des apports caloriques des aliments.

### OBJECTIFS SPECIFIQUES

- Déterminer les critères de classification d'aliments
- Travailler en groupe

### PRE-REQUIS

- Connaître l'existence de familles d'aliments

### MATERIEL

1 feuille A4 par groupe

Un tableau vierge des groupes d'aliments

### TRACE ECRITE

### DEROULEMENT

<b>Durée</b>	<b>Organisation</b>	<b>Consignes</b>	<b>Réponses attendues des élèves</b>	<b>Bilan</b>
20 min	Groupe de 3 élèves	Par groupe de 3, sur une feuille A4, notez quelques aliments que vous avez mangés dans la semaine. Classez ces aliments dans les 6 groupes et proposez un nom pour chacun.	Liste longue des aliments consommés, récurrence de certains aliments. Certains groupes comme viande, produits laitiers, fruits, légumes sont les plus connus	
10 min	Collectif	Mise en commun des classements proposés. A partir des aliments de chaque groupe et des réponses trouvées, détermination collective du nom du groupe.	la discussion doit faire apparaître le nom des groupes moins connus : matière grasse, féculents	



## **Séance 1 Bis : Classification des aliments**

### **OBJECTIFS GENERAUX**

- Dégager la classification des aliments
- Comprendre le rôle des apports nutritionnels des grandes familles d'aliments.
- Comprendre le rôle des apports caloriques des aliments.

### **OBJECTIFS SPECIFIQUES**

- Connaître les différents groupes d'aliments et des exemples dans chacun d'eux.

### **MATERIEL**

Tableau « La classification des aliments ».

### **TRACE ECRITE**

Remplir le tableau

### **DEROULEMENT**

<b>Durée</b>	<b>Organisation</b>	<b>Consignes</b>	<b>Réponses attendues des élèves</b>	<b>Bilan</b>
10 min	Collectif	Retour sur les groupes d'aliments étudiés en séance 1. Proposition d'exemples dans chaque groupe.		
15 min	Groupe de 3	A partir du tableau « la classification des aliments », classez les aliments répertoriés lors de la séance 1.	Certains groupes peuvent ne pas être représentés (ex : corps gras).	
10 min	Collectif	Mise en commun des résultats trouvés, discussion sur les éventuels problèmes rencontrés. Choix de un ou plusieurs aliments par groupe afin de constituer un classement commun à tous.		
5 min	Individuel	Distribution à chacun d'un tableau. Chaque élève recopie celui déterminé collectivement et le titre.		

## **Séance 2 : Rôle des apports nutritionnels**

### **OBJECTIFS GENERAUX**

- Dégager la classification des aliments
- Comprendre le rôle des apports nutritionnels des grandes familles d'aliments.
- Comprendre le rôle des apports caloriques des aliments.

### **OBJECTIFS SPECIFIQUES**

- Comprendre la nécessité d'équilibrer son alimentation par rapport à ses besoins.
- Savoir équilibrer un repas.

### **MATERIEL**

Textes documentaires « la qualité de notre alimentation » et « la quantité de notre alimentation » (cf. annexe 7).

### **TRACE ECRITE**

### **DEROULEMENT**

<b>Durée</b>	<b>Organisation</b>	<b>Consignes</b>	<b>Réponses attendues des élèves</b>	<b>Bilan</b>
10 min	Oral collectif	Distribution et lecture de la fiche <i>La qualité de notre alimentation</i> .	Questionnement sur la différence de besoins entre les individus.	
10 min	Oral collectif	Mettre en rapport cette fiche et le classement par groupe des aliments.	Les élèves feront le rapprochement entre les groupes nommés dans le texte et ceux étudiés préalablement	
10 min	Ecrit individuel	A partir de ces deux documents, constituer un menu équilibré.	Les élèves reprendront les aliments cités en séance 1.	

## **Séance 3 : Rôle des apports caloriques**

### **OBJECTIFS GENERAUX**

- Dégager la classification des aliments
- Comprendre le rôle des apports nutritionnels des grandes familles d'aliments.
- Comprendre le rôle des apports caloriques des aliments.

### **OBJECTIFS SPECIFIQUES**

- Lire et analyser un document.
- Comprendre le rôle des apports caloriques.
- Manipuler des outils mathématiques.

### **MATERIEL**

Fiches de travail *Equilibrer son alimentation* :

- Documents : il s'agit de 2 tableaux, le premier présente la dépense d'énergie, exprimée en calories par heure, occasionnée par diverses activités, pour 3 individus de sexe et d'âge différents ; le second indique la valeur calorique que représentent 100 gr. de plusieurs aliments types appartenant aux 6 groupes. (cf. annexe 8).

-Exercices (cf. annexe 9).

-Analyse des résultats (cf. annexe 10).

### **DEROULEMENT**

<b>Durée</b>	<b>Organisation</b>	<b>Consignes</b>	<b>Réponses attendues des élèves</b>	<b>Bilan</b>
5 min	Lecture individuelle	Distribution et lecture de la fiche <i>Equilibrer son alimentation, documents.</i>	Les élèves prennent connaissance des documents figurants sur la fiche.	
10 min	Oral collectif	Série de questions posées par l'enseignant afin de vérifier la bonne compréhension, tant sur la forme que sur le fond des documents proposés.		
5 min	Oral collectif	Distribution et lecture de la fiche <i>Equilibrer son alimentation, exercices.</i>		
15 min	Ecrit individuel et oral collectif	Les élèves effectuent le premier exercice qui est ensuite corrigé collectivement	Les élèves réinvestissent leurs connaissances. Mise en évidence et explication des disparités entre	

			les dépenses énergétiques des 3 sujets.	
10 min	Ecrit individuel	Les élèves effectuent le second exercice qui sera corrigé à la séance suivante.		

## Séance 3 bis : Rôle des apports caloriques

### OBJECTIFS GENERAUX

- Dégager la classification des aliments
- Comprendre le rôle des apports nutritionnels des grandes familles d'aliments.
- Comprendre le rôle des apports caloriques des aliments.

### OBJECTIFS SPECIFIQUES

- Interpréter des résultats.
- Renforcer la compréhension du rôle des apports caloriques.
- Equilibrer un menu en fonction de dépenses caloriques journalières.
- Manipuler des outils mathématiques.

### MATERIEL

Fiches de travail *Equilibrer son alimentation* :

- Documents : il s'agit de 2 tableaux, le premier présente la dépense d'énergie, exprimée en calories par heure, occasionnée par diverses activités, pour 3 individus de sexe et d'âge différents ; le second indique la valeur calorique que représentent 100 gr. de plusieurs aliments types appartenant aux 6 groupes.

-Exercices

-Analyse des résultats.

### DEROULEMENT

<b>Durée</b>	<b>Organisation</b>	<b>Consignes</b>	<b>Réponses attendues des élèves</b>	<b>Bilan</b>
10 min	Oral collectif	Correction du 2 <sup>ème</sup> exercice et rappel de ceux du 1 <sup>er</sup> .	Une discussion peut s'engager sur les résultats obtenus.	
5 min	Oral collectif	Distribution et lecture de la fiche <i>Equilibrer son alimentation, analyse des résultats.</i>		
10 min	Ecrit individuel	Chaque élève répond individuellement aux questions de l'exercice.	Les élèves s'appuieront sur leurs connaissances théoriques .	
10 min	Oral collectif	Correction collective. L'intérêt sera porté sur la réponse de la dernière question.		

## **Séance 4 : Evaluation**

### **OBJECTIFS SPECIFIQUES**

- Evaluer les compétences acquises.

### **MATERIEL**

Fiche de travail *Equilibrer son alimentation*, Evaluation finale (cf. annexe 11).

### **DUREE**

30 min

### **DEROULEMENT**

Afin de tester leurs connaissances et leur bonne compréhension de la notion d'équilibre alimentaire, les élèves sont invités à répondre aux questions de la fiche d'évaluation.

## **AUTRES PISTES POSSIBLES EN CYCLE 3**

### ❖ Analyse des menus de différents pays

Malgré les différences apparentes, les différentes cultures absorbent les mêmes catégories d'aliments, préparés différemment.

### ❖ Documentation, prévention :

Les apports alimentaires doivent être suffisants sur le plan qualitatif (sinon il y a risque de malnutrition), comme sur le plan quantitatif (sinon il y a risque de sous nutrition).

Les excès, responsables d'obésité, causent aussi des maladies comme le diabète, l'hypertension ; mais aussi l'obésité a des causes multiples dont des facteurs psychologiques.

### ❖ Travail sur les étiquettes donnant la composition :

Les aliments contiennent tous les mêmes substances (nutriments) mais dans des proportions variables.

Le ou les nutriments les plus abondants dans tel ou tel aliment permet de le classer.

### ❖ Travail sur le devenir des aliments « abandonnés » :

Ces aliments moisissent : des champignons se développent sur eux, ils changent de couleur de consistance, d'odeur, ils se décomposent.

❖ Travail sur le mode de conservation des aliments :

Docs et réalisation de confiture.

On peut conserver les aliments avec le sel, le sucre (à forte dose), par chauffage, par le froid, sous vide,.....

❖ Travail sur les emballages, tri :

Suivant la forme (bouteille, boîte,...) et le matériau (plastique, verre, métal,..).

Réaliser un bac à compost dans la cour de l'école : certains déchets se décomposent rapidement, ils sont biodégradables. Les autres peuvent être dans une certaine mesure recyclés.

❖ Visite au supermarché :

Etude du mode de rangement des articles ; certains articles sont mieux placés que d'autres. Comment sont gérés les articles périssables ?

❖ Education à la consommation :

Les emballages mentionnent la date d'emballage, la date limite de vente, de consommation, la composition,.....

❖ Analyse de publicité :

Repérage des données informatives, du slogan, du logo.....L'image laisse-t-elle deviner le message ?

## CONCLUSION

Ainsi, la construction du goût est une affaire complexe. Il n'existe pas de modèle éducatif unique. Les pistes de travail sont aussi nombreuses que diversifiées. L'éducation à l'alimentation n'est pas une discipline figée, les apprentissages dépendent tout autant de l'enseignant que de l'élève. C'est pourquoi afin de proposer une éducation nutritionnelle cohérente à l'école, il convient de rendre l'élève acteur de son apprentissage. Quelque soit la piste de travail choisie, il est important que l'élève manipule, touche, goûte, voire cuisine. C'est ainsi qu'il pourra acquérir de nouvelles connaissances qui vont parfois au-delà des savoirs scientifiques.

L'éducation à l'alimentation touche beaucoup les élèves dans le sens où elle fait référence à leur vécu (habitudes alimentaires, mode de vie, préférence culinaire, etc.) c'est pourquoi il convient de rester prudent dans ce domaine et de toujours proposer des activités qui ne jugent pas ou ne remettent pas en cause les habitudes de chacun.

L'éducation à l'alimentation est à mettre en parallèle avec une éducation sensorielle. En effet, beaucoup d'activités font appel aux sens des élèves, principalement le goût mais aussi le toucher et l'odorat ou encore l'ouïe et la vue. Les élèves apprennent à reconnaître et à différencier les aliments à l'aide de leur sens.

D'autre part, l'évolution de la prévalence de l'obésité nécessite une mobilisation urgente. En effet, en France, l'obésité touche près d'un enfant sur six. Il est aujourd'hui avéré qu'un enfant obèse risque fortement de le rester à l'âge adulte, entraînant une augmentation considérable des maladies associées et diminuant de 13 ans son espérance de vie. La prise en charge restant difficile et encore peu évaluée, il est fondamental de prendre en charge dès le plus jeune âge la prise de poids excessive des enfants. C'est dans ce contexte, et fort de l'expérience de l'étude Fleurbaix Laventie Ville Santé où la prévalence de l'obésité de l'enfant n'a pas augmenté de manière significative depuis 1992, l'Observatoire des Habitudes Alimentaires et du Poids et l'Association pour la Prévention et la Prise en Charge de l'Obésité en Pédiatrie (APOP) ont bâti un programme à destination des villes : « Ensemble Prévenons l'Obésité des Enfants » (EPODE). Cette opération repose sur un programme élaboré sur la base des recommandations scientifiques actuelle du Programme National Nutrition. L'objectif de cette opération est d'enrayer la progression de l'obésité infantile par un plan d'intervention sur 5 ans fait avec et pour la population.

Il semble donc intéressant de faire un lien entre l'éducation à l'alimentation et l'opération EPODE. Il faut que les élèves prennent conscience de leur santé et qu'ils la préservent. Cette prise de conscience passe également par une éducation à la santé et à l'hygiène.



## **BIBLIOGRAPHIE**

*Cahiers pédagogiques*, n° 307, octobre 1992

Extrait de la Loi d'Orientation de Juillet 1989 de Lionel Jospin

*Education enfantine*, n°3, novembre 2002

*Education Enfantine*, n°5, janvier 2000

Fischler Claude, *Manger magique*, Edition Autrement, 1994

*La classe*, numéro 144, décembre 2003

Les Programmes de 1995

Les Programmes de 2002

*JDI*, n°4 décembre, 2002

Nathalie Rigal, *La naissance du goût*, Edition Noesis, 2000

Piault Fabrice, *le Mangeur*, Edition Autrement, 1993

## **WEBOGRAPHIE**

[www.lemangeur-ocha.com](http://www.lemangeur-ocha.com)















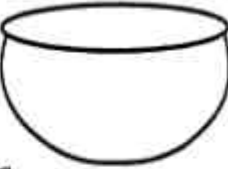





Articles de Matty Chiva

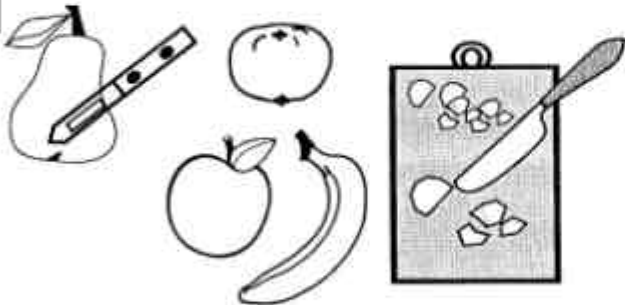



Table ronde animée par Claude Michaud : « Education au bien manger : quels objectifs, quel contenu, quels acteurs ? »

[www.legout.com](http://www.legout.com)

# ANNEXES

# ANNEXE 1

		<h2>Salade de fruits</h2>	
Préparation  30mn	Repos  1h		30 
<h3>Ingrédients</h3> <ul style="list-style-type: none"><li>• 5 </li><li>• 5 </li><li>• 5 </li><li>• 1/2  de </li><li>• 5 </li><li>• 6  </li></ul>		<h3>Ustensiles</h3>       	

<b>1</b> 	
Epluche puis coupe les fruits en petits morceaux.	Verse-les dans le saladier.
<b>2</b> 	
Ajoute le sucre et l'eau puis mélange délicatement.	Place au réfrigérateur. Sers frais.

ANNEXE 2



## ANNEXE 3

Carotte	Lait	Gâteau	Escalope	Pain
Salade	Crème fraîche	Margarine	Bifteck	Camembert
Haricot vert	Yaourt		Bœuf bourguignon	Baguette
	Fromage blanc		Bœuf haché	
			Côte de porc	

## ANNEXE 4

LUNDI 1 <sup>er</sup>	Potage	Sauté de bœuf charolais forestière	Tomates provençales, semoule	Yaourt nature	Fruit classique annuel
MARDI 2	Taboulé	Gratin florentin (Œufs durs sur lit d'épinards béchamel et gruyère)		Saint-Paulin	Cocktail de fruits
MERCREDI 3	Salade verte	Hachis Parmentier ou bœuf charolais		Vache qui rit	Cake maison
JEUDI 4	Carottes râpées au citron	Choucroute* garnie		Fromage blanc aux fruits rouges	
VENDREDI 5	Salade de pâtes au basilic	Gratin de poisson sauce aurore	Courgettes persillées	Camembert	Glace

Justine, Marion.

## LA CLASSIFICATION DES ALIMENTS

VIANDE POISSON OEUF	LEGUMES FRUITS	PRODUITS LACTIERS	PAINS FECULENTS	MATIERES GRASSES	BOISSONS
<p>fruits aromatisés au beurre chaud gratin de poisson sauc. oignon. saute de beurre d'aromat. poissons</p>	<p>salade verte légumes fruit d'orange annuel. carottes râpées au ail.</p>	<p>yaourt qui rit. yaourt naturel. caramel. fromage blanc aux fruits rouges. sauc. oignon. grace fruit d'orange annuel.</p>	<p>Kaboulé pain</p>		<p>Café fruit eau</p>

# ANNEXE 6

(A)

EVALUATION sur l'alimentation

Prénom : Bévin Julien

Date : lundi 29 mars

1- Cherche l'intrus dans chacune des familles d'aliments. Entoure son nom dans la liste.

**MATIERE**

**GRASSE**

Margarine

Crabe

Huile

Beurre

Crème fraîche

**PRODUITS**

**LAITIERS**

lait

beurre

yaourt

bonbon

roquefort

**FRUITS ET**

**LEGUMES**

pomme

ananas

salade

poireau

chocolat

**VLANDE**

Rôti de bœuf

Steak

Côtelettes de veau

Foie de bœuf

Carottes

**PAINS, FARINEUX, LEGUMES SECS**

riz

pain

épaule d'agneau

gâteau

pâtes

2- replaces les aliments dans la bonne colonne de façon à obtenir une journée équilibrée.  
Pour t'aider, nous avons commencé à placer quelques mots.

Yaourt - rôti de bœuf - pain - lait - beurre - fruits - carottes râpées - haricots verts  
- céréales - salade verte - chocolat - eau - crème vanille - poisson - riz - confiture.

Petit déjeuner	Déjeuner	Goûter	dîner
<u>céréales</u>	<u>Carottes râpées</u>	<u>pain</u>	<u>salade verte</u>
<u>Lait</u>	<u>haricots verts</u>	<u>beurre</u>	<u>rôti de bœuf</u>
<u>confiture</u>	<u>poisson</u>	<u>Chocolat</u>	<u>riz</u>
<u>eau</u>	<u>fruits</u>	<u>yaourt</u>	<u>Crème vanille</u>



### La qualité de notre alimentation

Nous avons besoin de manger pour grandir, pour bouger.

Notre corps est comme une machine.

Par l'alimentation, on va lui apporter :

1) **Des matériaux de construction** : ce sont les aliments des groupes 1 et 2 qui vont donner au corps des protéides, du calcium, etc., pour construire, par exemple, les os.

2) **De l'énergie** : ce sont les aliments des groupes 3 et 4 qui apportent au corps des graisses et des sucres. Cette énergie sert, par exemple, à maintenir la température de notre corps.

3) **Des outils nécessaires pour le fonctionnement du corps** : ce sont les vitamines apportées par les aliments des groupes 5 et 6.

Nous devons avoir chaque jour une alimentation variée pour donner à notre corps ce dont il a besoin.

### La quantité de notre alimentation

Il ne suffit pas d'avoir une alimentation variée, il faut également manger en quantité suffisante (ni trop, ni pas assez).

Un homme a besoin de 3 000 calories par jour.

Une femme a besoin de 2 200 calories par jour.

Un enfant de 10 ans a besoin de 2 400 calories par jour.

Nous devons avoir chaque jour une alimentation de qualité, en variant ce que nous mangeons, et une alimentation en quantité suffisante en fonction de nos besoins, qui varient selon notre âge.



# ANNEXE 8

Nom : \_\_\_\_\_

## Equilibrer son alimentation

Date : \_\_\_\_\_

### Documents

**Document 1 : Dépense d'énergie (exprimée en calories par heure) pour différentes activités.**

	Homme (70 kg)	Femme (55 kg)	Enfant de 10 ans
Télévision, repas assis, lecture	80	70	70
Football, vélo, jeux actifs	400	300	250
Natation	300	250	250
Repos au lit	65	55	55
Travail de bureau ou d'école	140	100	110
Travail de force	240	175	-
Marche, commissions	220	180	190
Bricolage, ménage, jeux calmes	160	150	160

**Document 2 : Table de composition des aliments.**

Groupes d'aliments	Aliments (pour 100 g)	Calories
<b>Groupe 1</b>	Viande de bœuf _____	200
	Viande de poulet _____	150
	Œuf _____	160
<b>Groupe 2</b>	Lait _____	70
	Camembert _____	310
	Gruyère _____	390
	Yaourt _____	50
<b>Groupe 3</b>	Beurre _____	760
<b>Groupe 4</b>	Riz _____	340
	Biscuit sec _____	410
	Pain _____	260
	Pâtes _____	350
	Sucre _____	90
	Miel _____	340
	Chocolat _____	400
Confiture _____	300	
<b>Groupes 5 et 6</b>	Carotte _____	42
	Chou _____	34
	Haricot vert _____	40
	Tomate _____	22
	Banane _____	97
	Citron-orange _____	45
	Pomme-poire _____	60
Raisin _____	20	

# ANNEXE 9

Nom : \_\_\_\_\_

## Equilibrer son alimentation

Date : \_\_\_\_\_

### Exercices

1. A l'aide du document 1, calcule les dépenses d'énergie des chacun des membres de la famille Durand pendant une journée.

Madame Durand, employée de bureau	Monsieur Durand, manœuvre	Benjamin Durand, 10 ans
8 h de travail _____	8 h de travail _____	6 h d'école _____
8 h de lit _____	8 h au lit _____	10 h au lit _____
2 h de ménage _____	4 h assis _____	2 h assis _____
4 h assises _____ (télévision, lecture)	1 h de vélo _____	2 h jeux actifs _____
2 h de marche _____	2 h de bricolage _____	1 h jeux calmes _____
	1 h de football _____	1 h de natation _____
		2 h de marche _____
TOTAL : _____	TOTAL : _____	TOTAL : _____

2. Voici deux menus pour une journée proposés pour couvrir les dépenses en calories de la famille Durand. Calcule, à l'aide du document 2, le total de leurs apports caloriques.

Menu 1	Menu 2
Un bol de lait (100 g) 3 tartines de pain (100 g) et beurre (25 g) Jus d'orange (50 g)	Chocolat (25 g) Biscuits secs (50 g) Un café au lait (100 g)
Carottes (150 g) Pâtes (150 g) et bœuf (100 g) Gruyère (50 g) Pain (50 g) Une orange et biscuits sec (50 g) Eau.	Viande de bœuf (150 g) Pâtes (150 g) Camembert (50 g) Pain (25 g) Raisin (100 g) Eau.
Œufs en omelette (150 g) Haricots verts (200 g) et poulet (150 g) Un yaourt Une banane et biscuits secs (100 g) Eau.	Tomates en salade (150 g) Œufs en omelette (150 g) 2 yaourts Biscuits secs (100 g) Eau.
TOTAL : _____	TOTAL : _____

# ANNEXE 10

Nom : \_\_\_\_\_

## Equilibrer son alimentation

Date : \_\_\_\_\_

### Analyse des résultats

En fonction des résultats trouvés dans les exercices précédents, réponds aux questions suivantes :

1. Pourquoi Monsieur Durand dépense-t-il beaucoup plus de calories que sa femme ?

---

---

2. Pourquoi, même en dormant, dépense-t-on de l'énergie ?

---

---

3. A ton avis, pourquoi donne-t-on des barres de céréales aux sportifs avant l'effort ?

---

---

4. Si tu devais choisir entre les menus 1 et 2, lequel donnerais-tu à Monsieur Durand et pourquoi ?

---

---

5. Et à Madame Durand ?

---

---

6. Modifie l'un des deux menus pour l'adapter aux dépenses caloriques de Benjamin.

Menu
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
TOTAL : _____

# ANNEXE 11

Nom : \_\_\_\_\_

## Equilibrer son alimentation

Date : \_\_\_\_\_

### Evaluation 1

Voici le menu de deux enfants scolarisés en CM1.

	Petit déjeuner	Déjeuner	Goûter	Dîner
<b>Evéa</b>	Pain de mie grillé avec du beurre Biscuit Un verre d'eau	Riz + poulet + viande rouge Fromage Crème au chocolat Eau	Pain viennois + chocolat Glace chocolat/vanille Eau	Chips Yaourt à la pêche et à l'abricot
<b>Alexandre</b>	Céréales + lait	Frites + viande Camembert	Rien	Riz au thon Fromage Pommes avec de la glace

1) Ces menus sont-ils équilibrés sur toute la journée ? Pour savoir si tous les groupes d'aliments sont bien représentés, entoure chacun d'eux selon le code-couleurs établi.

2) Quel aliment peux-tu rajouter pour mieux équilibrer ces deux menus ?

	Petit déjeuner	Déjeuner	Goûter	Dîner
<b>Evéa</b>	Pain de mie grillé avec du beurre Biscuit Un verre d'eau	Riz + poulet + viande rouge Fromage Crème au chocolat Eau	Pain viennois + chocolat Glace chocolat/vanille Eau	Chips Yaourt à la pêche et à l'abricot
<b>Alexandre</b>	Céréales + lait	Frites + viande Camembert	Rien	Riz au thon Fromage Pommes avec de la glace

Nom : \_\_\_\_\_

## Equilibrer son alimentation

Date : \_\_\_\_\_

### Evaluation 2

Voici le menu du dimanche de la maîtresse.

Petit déjeuner	Déjeuner	Dîner
Un café	Du chou-fleur et une tranche de rôti de porc Une pomme Eau	Du chou-fleur gratiné en sauce blanche Un cordon bleu Un yaourt Eau

1. Classe les aliments dans les groupes auxquels ils appartiennent.

Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Groupe 4	Groupe 5	Groupe 6	Groupe 7

Ce menu est-il équilibré sur toute la journée ? Pourquoi ?

---

---

---

2. Le petit déjeuner est-il complet ? Si non, que proposes-tu d'ajouter ?

---

---

3. Quel groupe d'aliments manque-t-il pour que le déjeuner et le dîner soient équilibrés ?  
Qu'apportent-ils au corps ?

---

---

---

4. Que signifie « équilibrer son alimentation » ?

---

Nom : \_\_\_\_\_

## Equilibrer son alimentation

Date : \_\_\_\_\_

### Evaluation finale

1. Complète ce menu d'une journée afin qu'il soit équilibré et représente entre 2 300 et 2 500 calories.

Attention : tous les groupes doivent être représentés !

Petit déjeuner	Déjeuner	Dîner
1 café au lait : 70 c 3 tartines beurrées : 450 c 1 orange : 45 c	Salade de carottes (150 g) : 63 c  1 yaourt : 50 c	Ormelette au fromage : 340 c  Banane : 97 c Crème au chocolat : 50 c
TOTAL : _____	TOTAL : _____	TOTAL : _____
TOTAL pour la journée : _____		

2. Explique précisément ce qu'apportent les 7 groupes d'aliments à notre corps.

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Afin d'être équilibrée avec les besoins de notre corps, comment notre alimentation doit-elle être conçue ?

---

---

---

# EDUCATION A L'ALIMENTATION

## RESUME:

On parle beaucoup d'obésité infantile dans l'actualité et les regards se tournent vers l'école. Seulement l'éducation à l'alimentation ne se résume pas à apprendre à bien manger. Il s'agit de faire prendre conscience aux élèves de l'enjeu d'une alimentation saine, en tenant compte de leur vécu, de leur peurs. C'est au travers de questionnement, de manipulation, d'essais et de découverte que les élèves vont apprendre "à manger".

## MOTS CLES:

- Manipulation
- Santé
- Prévention
- Découverte
- Dégustation