



Nutrikid® Rythme alimentaire | Unité d'enseignement **C**

Pause alimentaire

Nutrikid® modules sur l'alimentation, pour un enseignement captivant
destiné aux élèves entre 9 et 12 ans.

Remarque: L'emploi du masculin sous-entend l'autre genre et est valable pour tout le document.



Unité d'enseignement C: Pause alimentaire

Informations pour l'enseignant

 Compétences  Objectifs d'apprentissage  Durée

Les élèves:

- ☒ élaborent un rythme alimentaire favorable à la santé.
... perçoivent les signaux que leur envoie leur corps – la faim, la fatigue, des sensations négatives, etc. – et sont capables de réagir en conséquence.
- ☐ sont capables de formuler ce qu'ils ressentent quand ils ont faim et quand ils sont rassasiés.
... sont en mesure de faire une distinction entre la vraie faim et l'envie de manger.
- ... savent quoi faire pour adopter un rythme alimentaire favorable à la santé.

 Enseignement: 2 leçons

1. Informations générales pour l'enseignant

1.1 Rythme alimentaire

Sans apports réguliers d'énergie, nous ressentons la fatigue et notre concentration faiblit au bout de quelques heures d'efforts physiques ou intellectuels; nous devenons inattentifs et la mauvaise humeur nous gagne. Le rythme alimentaire varie d'un individu à l'autre et dépend du mode de vie de chacun. Il est dès lors important de trouver son propre rythme alimentaire. Dans le cas des enfants, la Société Suisse de Nutrition (SSN) recommande cinq repas, sous la forme de trois repas principaux et de deux collations. Les différents repas (petit-déjeuner, repas de midi et dîner notamment) fournissent régulièrement au corps l'énergie et les nutriments dont il a besoin. Les collations, telles que le dix-heures et le goûter, apportent un

petit supplément d'énergie intermédiaire et empêchent que la faim ne devienne trop importante, avec le risque alors de voir l'enfant manger plus que nécessaire. En outre, les grandes portions peuvent solliciter à l'excès les organes de la digestion et entraîner un état de fatigue. Les collations permettent par ailleurs de varier l'alimentation. Comme les réserves de glycogène sont moins importantes chez l'enfant, des collations judicieuses peuvent aider à maintenir un taux de glycémie constant. Pour éviter de solliciter inutilement le corps, de perturber les mécanismes de la faim et de la satiété et de déséquilibrer la glycémie, il faut toutefois éviter de manger sans cesse ou de grignoter.

Sources: Exemple journalier d'assiette optimale de la Société Suisse de Nutrition (SSN), argumentaire – Importance du comportement alimentaire, fast-food et snacking compris, pour un poids corporel sain chez les enfants et les adolescents, document élaboré par la Société Suisse de Nutrition pour le compte de Promotion Santé Suisse, 2009



Unité d'enseignement C: Pause alimentaire

Informations pour l'enseignant

1.2

Snacking

Le snacking peut également être décrit comme un «grignotage inconscient». Le problème de ce type de comportement alimentaire réside dans le fait qu'il réduit véritablement à néant le rythme alimentaire. L'alternance des périodes de satiété et de faim propre à un rythme alimentaire normal disparaît dans un comportement de snacking. De ce fait, les mécanismes de la faim et de la satiété sont profondément perturbés. Il peut en résulter des apports d'énergie supérieurs aux besoins. L'impact en termes d'apport d'énergie est particulièrement dommageable lorsque l'on consomme essentiellement des snacks hautement énergétiques tels que des confiseries et des produits de fast-food. Tout comme la compulsion alimentaire, le «grignotage inconscient» influence la sensation de satiété. Si l'on mange en regardant la télévision par exemple, le programme télévisé peut détourner l'attention de la nourriture à un point tel que l'on ne perçoit plus la sensation de satiété, avec le risque d'ingérer une trop grande quantité de nourriture. Cela peut conduire à un bilan énergétique positif et favoriser l'excédent pondéral.

Source: Argumentaire – L'importance du comportement alimentaire, fast-food et snacking compris, pour un poids corporel sain chez les enfants et les adolescents, document élaboré par la Société Suisse de Nutrition pour le compte de Promotion Santé Suisse, 2009

1.3

Taux de glycémie et insuline

Tous les aliments digérés doivent traverser le tube digestif pour que le corps puisse exploiter les nutriments qu'ils contiennent. Les glucides digérés (amidon, sucre alimentaire, sucre de fruits, etc.) sont dégradés en sucres simples dans le tube digestif. Ces sucres simples (le glucose essentiellement) sont absorbés par le sang à travers le tube digestif. Il en résulte une augmentation du taux de glycémie. Pour permettre l'absorption du glucose dans les cellules (musculaires, par ex.) et diminuer ainsi de nouveau le taux de glycémie, le corps sécrète de l'insuline. La durée du processus varie selon le type de

glucides digérés et leur quantité: l'amidon (sous forme de pain, par ex.) est peu à peu transformé en glucose. Et le glucose est ensuite lentement absorbé par le sang. La glycémie augmente à peine et l'insuline est sécrétée en quantité modérée et de façon constante. Le glucose pur (sous forme de sucre de raisin, par ex.) peut être rapidement absorbé dans le sang et produit une forte hausse du taux de sucre. Le corps sécrète davantage d'insuline, ce qui a pour effet de faire baisser plus rapidement le taux de glycémie. Le besoin d'un nouvel apport de glucides (la «faim») revient plus rapidement. L'insuline entraîne aussi un effet de stockage: après la prise de la nourriture, les graisses ne sont plus brûlées et leur stockage se trouve favorisé. Si, par la prise de nourriture, on ingère une quantité de glucides digestibles supérieure aux besoins d'énergie immédiats, ces glucides sont transformés en glycogène et stockés dans le foie ainsi que dans les muscles. Et une fois les réserves de glycogène constituées dans le foie et dans les muscles, les glucides excédentaires sont transformés en graisse dans le foie et stockés dans le tissu hépatique.

Entre les repas, le glycogène peut être retransformé en glucose et utilisé pour produire de l'énergie. Selon la consommation d'énergie et la composition du dernier repas, les réserves de glycogène sont épuisées environ 18 heures après la dernière prise de nourriture chez l'adulte. Comme les enfants disposent de réserves plus faibles, celles-ci sont aussi plus rapidement épuisées.

Une glycémie équilibrée aide le corps à être performant. Il est important de maintenir une glycémie constante grâce à des apports réguliers de glucides, complexes principalement (de l'amidon notamment).

Sources: site Web de la Société Suisse de Nutrition SSN, www.sge-ssn.ch

1.4

Importance et fonction d'un petit-déjeuner équilibré et de la collation du matin

Un rythme alimentaire bien réglé fournit au corps l'énergie et les nutriments nécessaires, préserve la concentration et les performances et évite les fringales. L'idéal est de prendre plusieurs repas, petits à moyens, par jour



Unité d'enseignement C: Pause alimentaire

Informations pour l'enseignant

(par ex. trois repas principaux et une à deux collations). Durant la nuit, le corps utilise ses réserves de glucides. Le cerveau notamment a besoin de glucides pour être performant. Les «batteries» sont vides. Plusieurs études démontrent que les enfants qui prennent un petit-déjeuner équilibré parviennent à mieux se concentrer à l'école et se révèlent plus performants. Cela dit, si les enfants ont intérêt à prendre le temps de déjeuner, ils ne sont pas les seuls. Les parents, pour leur part, ont un rôle de modèle important à jouer dans l'adoption d'une alimentation équilibrée.

► **Liquide:** Le corps se compose pour deux tiers d'eau. La nuit, le corps perd du liquide sans avoir de nouveaux apports. Le matin, le corps a donc un besoin urgent de liquide pour être performant et pour pouvoir travailler de manière concentrée. Pour les enfants de 10 à 12 ans, on recommande un litre de liquide par jour.

► **Le petit-déjeuner et le dix-heures** fonctionnent un peu en «**tandem**». Quand on prend un petit-déjeuner suffisamment copieux, on n'aura pas besoin d'une collation ou tout au plus d'une petite collation (un fruit éventuellement et, chose incontournable, de l'eau). Si on ne souhaite pas manger de grand matin, il reste la possibilité de prendre un dix-heures, pour que les différents groupes d'aliments (liquide, fruits/légumes, céréales et produits laitiers) ingérés suffisent à couvrir les besoins jusqu'au repas de midi.

► Un conseil pour les «**allergiques au petit-déjeuner**»: boire au moins un verre d'eau ou de thé non sucré et manger un petit quelque chose à dix heures (voir point 4.4). Cela permet au corps d'être performant.

2. Description de l'unité d'enseignement C

Déroulement:

Informations générales pour l'enseignant: Faites remplir le questionnaire avec 5 questions à choix multiples (formulaire «Pause alimentaire») AVANT et APRÈS cette unité d'enseignement, individuellement et anonymement, par tous les élèves. Pour ce faire, attribuez à tous les élèves de votre classe un numéro qu'ils noteront les deux fois dans le coin supérieur droit du questionnaire. Cela permet une évaluation des connaissances des élèves avant et après les unités d'enseignement.

🕒 Les informations sur la durée sont uniquement fournies à titre indicatif. Comme cette leçon s'adresse à toutes les classes du cycle 2, des adaptations peuvent être nécessaires.

2.1 Introduction

🕒 10 minutes

► **Idée:** L'introduction doit permettre de présenter le sujet aux élèves. Les impressions de chacun sont d'abord consignées au tableau sous la forme de mots-clés. Ces mots-clés sont ensuite mis en relation avec l'alimentation et le comportement alimentaire. A la fin de la leçon, les déclarations personnelles peuvent servir de contrôle, le but étant d'indiquer les possibilités d'action pour mettre en place un rythme alimentaire judicieux.

► **Déroulement:** Les mots-clés suivants figurent au tableau (voir: «Matériel pour l'introduction»): de bonne humeur, reposé, rassasié, plein d'énergie, joyeux, heureux, intéressé, agréable, en forme, fatigué, sans énergie, affamé, triste, chaud, froid, pas en forme, mollesse, indisposé, déconcentré, estomac qui gargouille, assoiffé, nerveux. Les élèves écrivent chacun un mot sur leurs impressions du moment / leur état d'esprit sur une à deux feuilles A5. Les notes sont alors mises de côté (et reprises à la fin de la leçon).



Unité d'enseignement C: Pause alimentaire

Informations pour l'enseignant



Forme sociale

Travail individuel, en binôme et en groupe, plénum

Lieu de la formation

Salle de classe

Matériel / médias

Questionnaire sur le thème:

«Pause alimentaire» (A4)

Matériel pour l'introduction:

- > mots-clés pour le tableau
- > 1 à 2 cartes par élève (A5)
- > Feutres assez épais (pour écrire sur les cartes)

Fiche de travail C.1: Histoire: «Une journée dans la vie de Félix» (A4)

Fiche de travail C.2: «Une journée dans la vie de Félix» (A4)

Fiche de travail C.3: «Rythme alimentaire»

- > comme transparent pour rétroprojecteur ou pour visualiseur
- > ruban adhésif ou aimants

Enseignant: «Quel rapport ces mots-clés ont-ils avec l'alimentation / les comportements alimentaires?» Certains élèves peuvent aussi fournir des exemples tirés de leur propre expérience par rapport à différents mots-clés.

Enseignant: «Des impressions positives mais aussi négatives sont inscrites au tableau. La manière dont nous nous sentons peut aussi être liée à notre alimentation. Un bon rythme alimentaire peut contribuer dans une large mesure à ce que nous nous sentions bien, en forme et performants tout au long de la journée. C'est ce que nous allons voir dans cette leçon.» Indiquer les objectifs de la leçon du jour.

2.2

Une journée dans la vie de Félix

 25 minutes

► **Idée:** Une histoire permet d'identifier des comportements alimentaires positifs et moins judicieux chez les enfants, d'y travailler et de tirer des enseignements. L'histoire permet d'aborder des aspects qui concernent tous les élèves avec une certaine distance, sans mettre qui que ce soit dans l'embarras.

► **Déroulement:** Enseignant: «J'ai ici l'histoire d'un enfant à peu près du même âge que vous. Vous allez découvrir à présent comment se présente sa journée (fiche de travail C.1: Histoire: «Une journée dans la vie de Félix»). L'enseignant lit l'histoire de Félix en tenant compte de l'âge des élèves, à l'aide d'images, ou charge les élèves de lire l'histoire avec attention chacun de leur côté. Ils peuvent représenter la scène du paragraphe dans les différentes cases. Mission en binôme: à l'aide de la fiche de travail C.2: Histoire «Une journée dans la vie de Félix», montrer comment Félix se sent dans chaque situation. Les mots-clés inscrits au tableau lors de l'introduction peuvent être utiles. En plénum, aborder les questions éventuelles et les points de discussion tirés du travail en binôme.



Unité d'enseignement C: Pause alimentaire

Informations pour l'enseignant

2.3 Le rythme idéal

 10 minutes

► **Idée:** Après avoir fait dresser un bilan de la situation existante et montré les conséquences de l'alimentation sur le bien-être à la lumière d'un exemple, place à présent aux recommandations scientifiques. Ces données spécialisées doivent fournir aux élèves les bases nécessaires pour s'interroger sur le comportement décrit dans l'histoire, puis sur leur propre comportement alimentaire, afin de le corriger le cas échéant.

► **Déroulement:** Enseignant: «Félix ne se sent pas toujours dans la même forme; parfois il se sent bien et il est de bonne humeur, parfois il est fatigué, sans énergie et déconcentré. Comme vous avez pu le voir, tout cela dépend souvent de ce que l'on mange. Nous pourrions éviter en partie ces sensations négatives et ces états de méforme en adoptant un rythme alimentaire adéquat. Qu'entendons-nous par là?»

La fiche de travail C.3 «Rythme alimentaire» est posée sur le rétroprojecteur. L'enseignant explique qu'il s'agit d'une ligne du temps sur 24 heures. Enseignant: «Vous vous levez à 7 h. Comment vous sentez-vous alors? Est-ce qu'il pourrait y avoir un rapport avec l'alimentation?» L'enseignant fait une comparaison avec un portable, qui a également besoin d'énergie quand il est en mode veille et qui doit être rechargé dès que l'énergie stockée dans la batterie est épuisée: le corps n'a pas eu de nourriture durant la nuit. Il a dû puiser dans ses réserves pour maintenir des fonctions importantes telles que le battement cardiaque, la température du corps ou la respiration. Ses réserves sont vides à présent. Il a besoin d'un nouvel apport d'énergie sous la forme d'un petit-déjeuner (pour rendre les choses bien claires, le mot «petit-déjeuner» peut être noté sur la fiche de travail C.3 «Rythme alimentaire»). Un petit-déjeuner aide à se concentrer à l'école et à éviter les fringales (si l'unité d'enseignement A de ce module a été présentée, il est possible de faire référence au taux de glycémie, plutôt bas après la nuit).

Enseignant: «Quand le corps a-t-il besoin d'autres repas principaux durant le reste de la journée?» A 12 h, l'enseignant

écrit «repas de midi» et à 18 h, «dîner» (ces heures sont des valeurs indicatives approximatives). L'enseignant explique que cela peut aussi être une bonne chose que les enfants prennent deux collations, une le matin et une l'après-midi, s'ils ne veulent/peuvent pas déjeuner, mangent peu à midi ou bougent beaucoup. L'enseignant indique «dix-heures» sur la fiche à 10 h et «goûter», à 16 h.

Enseignant: «On se sent bien quand on prend trois repas principaux et éventuellement deux collations sans manger chaque fois de trop grandes quantités. On se sent ainsi en pleine forme et performant. Le corps a suffisamment d'énergie pour faire ce que l'on attend de lui.» Aborder les questions issues du plénum.

Enseignant durant le plénum: «Est-ce également le cas pour Félix? Est-ce que Félix mange uniquement à ces cinq occasions? Comment les choses se présentent-elles dans votre cas (mot-clé «snacking» – toujours en train de grignoter)? Quelles sont les conséquences?» L'enseignant fait la comparaison avec le portable: Nous ne passons pas non plus notre temps à recharger brièvement la batterie de notre portable. C'est exactement la même chose avec notre corps: si nous mangeons sans cesse, le corps reçoit de l'énergie en continu. Cela sollicite beaucoup l'organisme. Nous risquons alors de prendre du poids, puisque nous absorbons plus d'énergie que ce dont le corps a besoin.

Variante: il est conseillé de définir et d'expliquer plus en détail le concept de «taux de sucre» (ou «glycémie») dans les classes de 5^e et 6^e primaires.

2.4 Alternatives pour Félix

 30 minutes

► **Idée:** Les connaissances qui viennent d'être transmises peuvent être ancrées et approfondies en prenant l'exemple de l'histoire de Félix. On peut également en déduire des possibilités d'action valables pour tout un chacun, donc aussi pour chaque élève de la classe.



Unité d'enseignement C: Pause alimentaire

Informations pour l'enseignant

► **Déroulement:** Enseignant: «Voyons ce que Félix aurait pu améliorer à la lumière de ces informations.»

Mission: travail en binôme (nouveau binôme par rapport au point 2.2; la moitié de la classe traite la moitié supérieure de la fiche de travail C.1: Histoire «Une journée dans la vie de Félix», l'autre moitié, la moitié inférieure):

... Localiser les sensations négatives et l'indisposition de Félix dans l'histoire et les marquer en couleur sur la fiche de travail C.1: Histoire «Une journée dans la vie de Félix».

... Noter des possibilités d'amélioration pour chaque image dans la colonne «Conseils qui pourraient être utiles pour éviter l'indisposition» (les encadrés dans la colonne de droite doivent encore être laissés vierges).

... Présenter les résultats à un autre groupe (qui a traité l'autre moitié de la fiche) et en discuter. Exploiter immédiatement les résultats du binôme.

Synthèse en plénum: A l'aide de la fiche de travail C.1: Histoire «Une journée dans la vie de Félix», demander que l'on cite une à deux solutions issues des binômes pour chaque image (en commençant par le haut). Répondre aux questions des binômes et apporter les éclaircissements nécessaires. L'enseignant résume encore une fois la principale déclaration par rapport à chaque image et demande aux élèves de tirer la conclusion de la fiche de travail C.2: Histoire «Une journée dans la vie de Félix» (voir solution fiche de travail C.2: Histoire «Une journée dans la vie de Félix»).

2.5

Rétrospective: qu'est-ce que tout cela implique pour moi?

 15 minutes

► **Idée:** Les élèves doivent tirer eux-mêmes les conclusions pour leur quotidien, à partir des connaissances acquises. Il faut également favoriser l'apprentissage social en permettant aux élèves de découvrir les possibilités d'action de leurs condisciples. Ils seront ainsi capables, selon leurs possibilités, de prendre en charge leur propre bien-être.

► **Déroulement:** Enseignant: «Au tout début de la leçon, vous avez noté sur une ou deux cartes comment vous vous sentiez.»

... Reprenez ces cartes.

... Demandez-vous en quoi ces sensations et ressentis pourraient avoir un lien avec votre alimentation et votre comportement alimentaire.

... Pour les sensations positives que vous souhaitez garder, écrivez au verso pourquoi vous vous sentez bien / avez ce sentiment. Dans le cas des sensations négatives, demandez-vous ce que vous pourriez améliorer pour vous sentir mieux. Notez au verso ce que vous devriez faire pour apporter un changement positif.

... Accrochez les panneaux avec vos bonnes intentions dans la salle de classe (les possibilités d'action peuvent aussi être groupées par thème si les propositions n'ont pas uniquement trait à l'alimentation).

... Examen silencieux des solutions.

Plénum: Vos impressions? Des choses à éclaircir? La conclusion? Enseignant: «Ce sont ces mêmes conseils que vous avez donnés à Félix. Ce sont pour vous des aides précieuses au quotidien! Ces indications vous aideront à vous sentir en forme et à être performants, à l'école, durant vos loisirs et dans vos activités sportives.»

Travail à la maison

► **Idée:** Il faut un certain temps pour ancrer de nouvelles bonnes habitudes dans le quotidien. Tout d'abord, les cartes doivent rappeler aux élèves comment respecter un rythme alimentaire favorable à la santé.

► **Déroulement:** Les cartes restent accrochées dans la salle de classe à la vue de tous. L'enseignant encourage les élèves à en appliquer les principes. Dans la mesure du possible, il fait référence de temps à autre aux cartes durant la période qui suit. L'enseignant peut aussi confier les cartes aux élèves pour qu'ils les emportent à la maison, de manière à ce qu'elles leur rappellent sans cesse d'en appliquer les principes. L'idéal est d'évoquer ultérieurement les expériences des élèves dans la mise en œuvre des principes.



Unité d'enseignement C: Pause alimentaire

Informations pour l'enseignant

3. Mise en lien avec les autres unités d'enseignement ou modules

Module Rythme alimentaire:

- Unité d'enseignement A / Manger à intervalles réguliers

Module Rythme alimentaire:

- Unité d'enseignement B / Le départ idéal

Module Bilan énergétique

- Unité d'enseignement A / Input / Output
- Unité d'enseignement B / Activité physique quotidienne et sport

5. Impressum

Matériel didactique NUTRIKID®

1ère édition, 2015

Copyright NUTRIKID® 2015:

NUTRIKID® est une marque protégée; tous droits réservés.

Editeur:

Société NUTRIKID®, décembre 2015, 3001 Berne.
Les droits appartiennent à parts égales aux promoteurs de NUTRIKID®: Nestlé Suisse S.A., Alimentarium, fial Fédération des Industries Alimentaires Suisses, Société Suisse de Nutrition SSN.

Les contenus ne peuvent être altérés ni modifiés

Graphisme et mise en page:

Truc Konzept und Gestaltung, Berne
Jörg Kühni, Isabelle Stupnicki, www.truc.ch

Ce matériel didactique est mis à la disposition de tous les enseignants intéressés et peut être téléchargé gratuitement.

Lien vers la publication

<http://www.sge-ssn.ch/fr/ecole-et-formation/enseignement/materiel-didactique/>

🔍 Liens utiles

Société Suisse de Nutrition SSN:

www.sge-ssn.ch

[Feuille d'info «L'alimentation des enfants», 2011](#)

[Disque de l'alimentation pour les enfants](#)

[Feuille d'info dix-heures avec des conseils pour des goûters et collations équilibrés](#)



Unité d'enseignement C: Pause alimentaire

Synthèse

☒ Compétences ☐ Objectifs d'apprentissage ☐ Durée
Les élèves: ☒ élaborent un rythme alimentaire favorable à la santé. ... perçoivent les signaux que leur envoie leur corps – la faim, la fatigue, des sensations négatives, etc. – et sont capables de réagir en conséquence. ☐ sont capables de formuler ce qu'ils ressentent quand ils ont faim et quand ils sont rassasiés. ... sont en mesure de faire une distinction entre la vraie faim et l'envie de manger. ... savent quoi faire pour adopter un rythme alimentaire favorable à la santé. ☐ > Enseignement: 2 leçons

	☐	☐	☐	☐
	Etat des lieux	Travail individuel	Questionnaire	
10'	Introduction ► Différents mots-clés (matériel pour l'introduction: de bonne humeur, reposé, rassasié, etc.) sont inscrits au tableau. ► Les élèves écrivent chacun un mot sur leurs impressions du moment sur une à deux cartes A5. Les notes sont mises de côté (et reprises à la fin de la leçon). ► Enseignant: «Quel rapport ces mots-clés ont-ils avec l'alimentation / les comportements alimentaires?» Certains élèves peuvent aussi fournir des exemples tirés de leur propre expérience par rapport à différents mots-clés. Enseignant: «Des impressions positives mais aussi négatives sont inscrites au tableau. La manière dont nous nous sentons peut aussi être liée à notre alimentation. Un bon rythme alimentaire peut contribuer dans une large mesure à ce que nous nous sentions bien, en forme et performants tout au long de la journée. C'est ce que nous allons voir dans cette leçon.» Indiquer les objectifs de la leçon du jour.	Plénum Travail individuel Plénum	Mots-clés pour le tableau, cartes A5, feutres épais	
15'	Une journée dans la vie de Félix ► Enseignant: «J'ai ici l'histoire d'un enfant à peu près du même âge que vous. Vous allez découvrir à présent comment se présente sa journée: fiche de travail C.1: «Une journée dans la vie de Félix». (L'enseignant lit l'histoire en tenant compte de l'âge des élèves, ou les élèves la lisent à la maison.)» De plus, chaque élève peut dessiner une scène du paragraphe dans les différentes cases.	Plénum/ Travail individuel	Fiche de travail C.1	



Unité d'enseignement C: Pause alimentaire

Synthèse

	Une journée dans la vie de Félix ► En binôme et à l'aide de la fiche de travail C.2, les élèves notent comment Félix se sent dans chaque situation (2^e colonne de la fiche de travail C.2). Les mots-clés inscrits au tableau lors de l'introduction peuvent être utiles. ► En plénum, aborder les questions éventuelles et les points de discussion tirés du travail en binôme.	Travail en binôme Plénum	Fiche de travail C.2
10'	Le rythme idéal ► Enseignant: «Félix ne se sent pas toujours dans la même forme; parfois il se sent bien et il est de bonne humeur, parfois il est fatigué, sans énergie et déconcentré. Comme vous avez pu le voir, tout cela dépend souvent de ce que l'on mange. Nous pourrions éviter en partie ces sensations négatives et ces états de méforme en adoptant un rythme alimentaire adéquat. Qu'entendons-nous par là?» ► La fiche de travail C.3 «Rythme alimentaire» est posée sur le rétroprojecteur. > Une plage de 24 heures est représentée sur une ligne du temps. ► Enseignant: «Vous vous levez à 7 h. Comment vous sentez-vous alors? Est-ce qu'il pourrait y avoir un rapport avec l'alimentation?» > Comparaison avec un portable, qui consomme également de l'énergie quand il est en mode veille et qui doit être rechargé dès que l'énergie stockée dans la batterie est épuisée: le corps n'a pas eu de nourriture durant la nuit. Il a dû puiser dans ses réserves pour maintenir des fonctions importantes telles que le battement cardiaque, la température du corps ou la respiration. Ses réserves sont vides à présent. Il a besoin d'un nouvel apport d'énergie sous la forme d'un petit-déjeuner. Un petit-déjeuner permet de mieux se concentrer à l'école et d'éviter les fringales. Enseignant: «Quand le corps a-t-il besoin d'autres repas principaux durant le reste de la journée?» > noter 12 h («repas de midi») et 18 h («dîner») sur la feuille. Ces heures sont des valeurs indicatives approximatives. Explication pour indiquer que cela peut aussi être une bonne chose que les enfants prennent 2 collations durant la journée, surtout s'ils ne veulent/peuvent pas déjeuner, mangent peu à midi ou bougent beaucoup. L'enseignant indique «dix-heures» sur la fiche à 10 h et «goûter», à 16 h. Enseignant: «On se sent bien quand on prend 3 repas principaux et éventuellement 2 collations, sans manger chaque fois de trop grandes quantités. Le corps a suffisamment d'énergie pour faire ce que l'on attend de lui.» > Aborder les questions issues du plénum. «Est-ce également le cas pour Félix? Est-ce que Félix mange uniquement à ces cinq occasions? Comment les choses se présentent-elles dans votre cas (mot-clé «snacking» - toujours en train de grignoter)? Quelles sont les conséquences?» > Comparaison avec le portable: Nous ne passons pas non plus notre temps à recharger brièvement la batterie de notre portable. C'est exactement la même chose avec notre corps: si nous mangeons sans cesse, le corps reçoit de l'énergie en continu. Cela sollicite beaucoup l'organisme.	Plénum Plénum Plénum	Fiche de travail C.3



Unité d'enseignement C: Pause alimentaire

Synthèse

			
30'	Alternatives pour Félix ► Enseignant: «Voyons ce que Félix pourrait améliorer à la lumière de ces informations.» ► En binôme, la moitié de la classe traite la moitié supérieure de la fiche de travail C.1 et l'autre moitié, la partie inférieure: Localiser les sensations négatives et l'indisposition de Félix dans l'histoire et les marquer en couleur sur la fiche de travail C.1. Noter des possibilités d'amélioration pour chaque paragraphe dans la colonne «Conseils qui pourraient être utiles pour éviter l'indisposition». Présenter les résultats à un autre binôme (qui a traité l'autre moitié de la fiche) et en discuter. Exploiter immédiatement les résultats du binôme. ► Synthèse en plénum, apporter une réponse aux questions. > L'enseignant résume la principale déclaration par rapport à chaque paragraphe et demande aux élèves de noter la conclusion dans l'encadré de la fiche de travail C.1. (voir solution fiche de travail C.1).	Plénum	
		Travail en binôme	Fiche de travail C.1
		Plénum	Fiche solution C.1
15'	Rétrospective: qu'est-ce que tout cela implique pour moi? ► Enseignant: «Au tout début de la leçon, vous avez noté sur une ou deux cartes comment vous vous sentiez.» > Reprenez ces cartes. > Demandez-vous en quoi ces sensations et ressentis pourraient avoir un lien avec votre alimentation et votre comportement alimentaire. > Pour les sensations positives que vous souhaitez garder, écrivez au verso pourquoi vous vous sentez bien / avez ce sentiment. Dans le cas des sensations négatives, demandez-vous ce que vous pourriez améliorer pour vous sentir mieux. Notez au verso ce que vous devriez faire pour apporter des changements positifs. > Accrochez les panneaux avec vos bonnes intentions dans la salle de classe. > Examen silencieux des solutions de la classe. Plénum: Vos impressions? Des choses à éclaircir? La conclusion? Enseignant: «Ce sont ces mêmes conseils que vous avez donnés à Félix. Ce sont pour vous des aides précieuses au quotidien! Ces indications vous aideront à vous sentir en forme et à être performants, à l'école, durant vos loisirs et dans vos activités sportives.»	Plénum	
Maison	Les cartes restent accrochées dans la salle de classe à la vue de tous. L'enseignant encourage les élèves à en appliquer les principes. Dans la mesure du possible, il fait référence de temps à autre aux cartes pendant quelque temps. L'enseignant peut aussi confier les cartes aux élèves pour qu'ils les emportent à la maison, de manière à ce qu'elles leur rappellent sans cesse d'en appliquer les principes. L'idéal est d'évoquer ultérieurement les expériences des élèves dans la mise en œuvre des principes.		
	Etat des lieux	Travail individuel	Questionnaire (nouveau)



Unité d'enseignement C: Pause alimentaire
Questionnaire

► Cocher la/les bonne-s réponse-s:

Attention: à chaque question, il peut n'y avoir aucune réponse de bonne comme il peut y en avoir plusieurs.

N°

1. Le «snacking» signifie:

- ☐ (a) Se préparer de délicieux dix-heures.
- ☐ (b) Grignoter.
- ☐ (c) Dormir beaucoup.
- ☐ (d) Profiter du beau temps.
- ☐ (e) Passer à table pour partager un repas.

2. Comment répartir idéalement les repas sur la journée?

- ☐ (a) Ne rien manger le matin.
- ☐ (b) Petit-déjeuner, repas de midi et dîner.
- ☐ (c) Toujours manger quand on en a envie.
- ☐ (d) Petit-déjeuner, repas de midi et dîner, ainsi qu'un dix-heures et un goûter en guise de collations.
- ☐ (e) Dix-heures, repas de midi, dîner.

3. Devant l'écran (ordinateur, console de jeux, téléviseur, etc.), je devrais ...

- ☐ (a) ne rien manger
- ☐ (b) manger du popcorn
- ☐ (c) manger des chips
- ☐ (d) boire une boisson énergétique
- ☐ (e) manger du chocolat

4. Il n'est pas bon d'attendre trop longtemps entre deux repas, parce que ...

- ☐ (a) le taux de glycémie baisse
- ☐ (b) on a l'impression d'être rassasié
- ☐ (c) on parvient à mieux se concentrer
- ☐ (d) cela peut provoquer des fringales
- ☐ (e) on mangera trop au prochain repas

5. Les signaux typiques de la faim sont:

- ☐ (a) l'estomac qui gargouille
- ☐ (b) l'ennui
- ☐ (c) le manque de concentration
- ☐ (d) la bonne humeur
- ☐ (e) la fièvre



Unité d'enseignement C: Pause alimentaire
questionnaire | **Fiche solution**

Nutrikid®
Rythme alimentaire
C



Unité d'enseignement C: Pause alimentaire
Questionnaire

► Cocher la/les bonne-s réponse-s:

Attention: à chaque question, il peut n'y avoir aucune réponse de bonne comme il peut y en avoir plusieurs.

N°
12

1. Le «snacking» signifie:

- ☐ (a) Se préparer de délicieux dix-heures.
☒ (b) Grignoter.
☐ (c) Dormir beaucoup.
☐ (d) Profiter du beau temps.
☐ (e) Passer à table pour partager un repas.

2. Comment répartir idéalement les repas sur la journée?

- ☐ (a) Ne rien manger le matin.
☒ (b) Petit-déjeuner, repas de midi et dîner.
☐ (c) Toujours manger quand on en a envie.
☒ (d) Petit-déjeuner, repas de midi et dîner, ainsi qu'un dix-heures et un goûter en guise de collations.
☒ (e) Dix-heures, repas de midi, dîner.

3. Devant l'écran (ordinateur, console de jeux, téléviseur, etc.), je devrais ...

- ☒ (a) ne rien manger
☐ (b) manger du popcorn
☐ (c) manger des chips
☐ (d) boire une boisson énergétique
☐ (e) manger du chocolat

4. Il n'est pas bon d'attendre trop longtemps entre deux repas, parce que ...

- ☒ (a) le taux de glycémie baisse
☐ (b) on a l'impression d'être rassasié
☐ (c) on parvient à mieux se concentrer
☒ (d) cela peut provoquer des fringales
☒ (e) on mangera trop au prochain repas

5. Les signaux typiques de la faim sont:

- ☒ (a) l'estomac qui gargouille
☐ (b) l'ennui
☒ (c) le manque de concentration
☐ (d) la bonne humeur
☒ (e) la fièvre



Unité d'enseignement C: Pause alimentaire
Matériel pour l'introduction



de bonne humeur

reposé

rassasié

plein d'énergie

joyeux

heureux

Unité d'enseignement C: Pause alimentaire
Matériel pour l'introduction



intéressé

agréable

en forme

fatigué

sans énergie

affamé

Unité d'enseignement C: Pause alimentaire
Matériel pour l'introduction



triste

chaud

froid

pas en forme

mollesse

indisposé



Unité d'enseignement C: Pause alimentaire
Matériel pour l'introduction



déconcentré

estomac
qui gargouille

assoiffé

nerveux



Unité d'enseignement C: Pause alimentaire
Fiche de travail C.1 | **Histoire «Une journée dans la vie de Félix»**

► Félix a onze ans et est en 5^{ème} année primaire.
Voici à quoi ressemble une journée d'école de Félix.

①

① Le matin, quand le réveil sonne, Félix a du mal à se lever. Il préfère rester encore un peu au lit. Du coup, pour ne pas arriver en retard à l'école, il doit se dépêcher. Il n'a donc pas le temps de déjeuner. Félix oublie le dix-heures que sa maman lui a préparé et part à l'école en courant. A la deuxième heure de cours, Félix sent la fatigue le gagner. Il a de la peine à se concentrer sur les exercices de mathématique. Heureusement, la cloche sonne pour la grande pause. Félix reçoit un petit paquet de crackers complets de sa copine Mia. Il adore ces crackers et, après les avoir mangés, son estomac ne crie plus famine. De retour en classe, Félix boit un peu d'eau. Il se sent en super forme et plein d'énergie pour les exercices de lecture.

②

② A midi, Félix revient à la maison, tenaillé par la faim. Aujourd'hui, il y a des lasagnes, son plat préféré. Il avale la première portion en toute hâte. Comme il a encore faim, il se prend une deuxième portion, qu'il mange presque aussi rapidement. Après le repas de midi, Félix ne se sent pas très bien. Il a trop mangé et a mal au ventre. Il se sent fatigué et mou.

③

③ L'après-midi, Félix a donné rendez-vous à son ami Lucas. Ils jouent sur ordinateur. Perdus dans leurs jeux, ils ne se rendent même pas compte qu'ils ont mangé un grand paquet de chips au fil de l'après-midi. Sur le chemin du retour, Félix a des vertiges et mal à la tête. Il constate qu'il n'a rien bu de toute l'après-midi. Il a soif.

④

④ Au kiosque, Félix achète une petite bouteille de thé glacé et une barre de chocolat. Au dîner, où toute la famille est réunie, Félix n'a pas faim et ne parvient pas à avaler quoi que ce soit. Il ne se sent pas bien. Après le dîner, Félix a encore des devoirs à faire. Il est fatigué et sans énergie. Il parvient néanmoins à faire ses exercices de math avec l'aide de son père. Peu avant d'aller dormir, Félix a de nouveau faim. Il va chercher un yogourt et un morceau de pain à la cuisine. Il est déjà tard quand Félix va au lit.



Unité d'enseignement C: Pause alimentaire
 Fiche de travail C.2 | **Histoire «Une journée dans la vie de Félix»**

► Décris comment Felix se sent dans chaque situation:

► Donne des conseils qui pourraient être utiles pour éviter l'indisposition:

①	Description: 	Conseils: Conclusion:
②		Conclusion:
③		Conclusion:
④		Conclusion:

Unité d'enseignement C: Pause alimentaire
 Fiche de travail C.2 | **Fiche solution**

Unité d'enseignement C: Pause alimentaire
 Fiche de travail C.2 | **Histoire «Une journée dans la vie de Félix»**

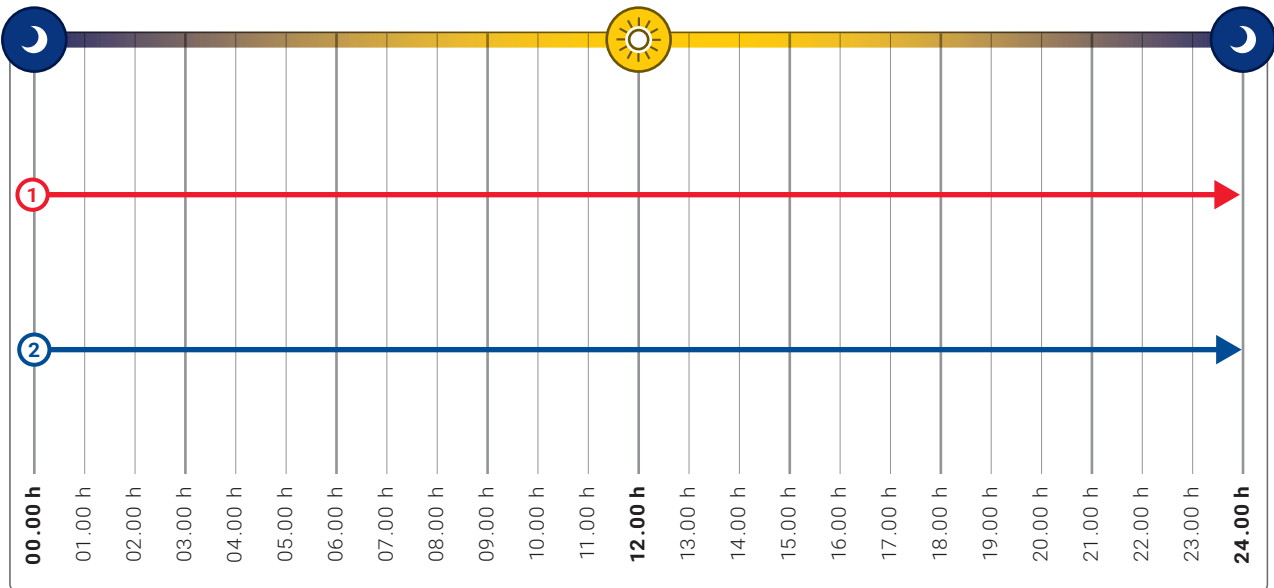
► Décris comment Felix se sent dans chaque situation:

► Donne des conseils qui pourraient être utiles pour éviter l'indisposition:

①	Description: <i>Fatigué, mal réveillé, en manque de temps, déconcentré</i> / <i>Affamé et assoiffé puis bien réveillé et concentré</i>	Conseils: <i>Se lever suffisamment tôt, prendre un petit-déjeuner (ou du moins boire quelque chose), se préparer un dix-heures</i> Conclusion: <i>le petit-déjeuner et/ou le dix-heures donnent la pêche</i>
②	<i>Très affamé, se réjouit de manger son plat préféré</i> / <i>Mal au ventre, fatigué et mou</i>	<i>Ne pas manger de trop grandes portions et ne pas manger trop vite</i> Conclusion: <i>manger lentement et savourer son repas</i>
③	<i>Perdu dans le jeu (vidéo)</i> / <i>Tête qui tourne, mal de tête, assoiffé</i>	<i>Boire régulièrement, ne pas manger devant l'ordinateur, faire plutôt une pause</i> Conclusion: <i>couper l'ordinateur pour manger</i>
④	<i>Affamé, indisposé, pas faim au dîner</i> / <i>Fatigué, mou</i> / <i>Faim tard le soir</i>	<i>Ne pas manger de sucreries et boire avant un repas principal</i> Conclusion: <i>instaurer des pauses alimentaires entre les repas</i>



Unité d'enseignement C: Pause alimentaire
Fiche de travail C.3 | **Rythme alimentaire**



► A quelles occasions Félix mange-t-il? Noter les réponses sur la ligne de temps ①

► Comment les choses se présentent-elles dans votre cas?

Noter les réponses sur la ligne de temps ②

► Quelles sont les conséquences de ce comportement alimentaire?
