



Suggestions pédagogiques du disque alimentaire suisse Cycle 1





Table des matières

3	Introduction
6	Quelques mots à propos des suggestions pédagogiques
7	Liens avec le PER
8	Piste 1 : De l'eau
11	Piste 2 : Des légumes & des fruits
16	Piste 3 : Des repas réguliers
19	Piste 4 : Manger varié
22	Piste 5 : Savourer avec tous ses sens
27	Informations et matériel pour aller plus loin
28	Impressum



Introduction

L'alimentation des enfants joue un rôle important pour leur développement et, à terme, leur santé. Les habitudes alimentaires prises durant les jeunes années sont souvent conservées à l'âge adulte. En matière de repas, le plaisir, le bien-être ainsi que les bons exemples jouent un rôle crucial. A part les parents, les enseignant-e-s sont eux aussi des messagers qui comptent dans la perspective d'un mode de vie sain. L'éducation nutritionnelle à l'école pose des jalons non négligeables pour que les enfants puissent acquérir des habitudes alimentaires alliant plaisir et santé.

Les suggestions pédagogiques pour le cycle 1 ont pour but de montrer comment les compétences et les connaissances en rapport avec la nutrition peuvent être transmises de façon pratique et de manière adaptée à l'âge. Les suggestions se basent quant au fond sur les recommandations de la Société Suisse de Nutrition pour les enfants et se réfèrent au plan d'études romand PER.

Le disque alimentaire suisse

Le disque alimentaire suisse illustre les messages principaux en faveur d'une alimentation alliant équilibre et plaisir à l'intention des enfants de 4 à 12 ans. Il invite en outre à bouger régulièrement.





De l'eau

- L'eau est la boisson idéale. Il est recommandé d'en boire 4 à 5 verres par jour.
- L'eau ne contient ni calorie, ni sucre, ni acide nocif pour les dents.
- En Suisse, l'eau du robinet est de bonne qualité, bon marché et partout à disposition.



Des légumes & des fruits

- Manger des légumes et des fruits de couleurs variées, car chacun d'eux fournit une palette spécifique de substances précieuses.
- Les légumes et les fruits ont leur place à chaque repas et collation.
- Privilégier les légumes et les fruits régionaux et de saison.



Des repas réguliers

- Des repas répartis régulièrement dans la journée favorisent la performance et la concentration.
- Un petit-déjeuner équilibré permet de démarrer au mieux la journée.
- Dix-heures et goûters complètent les repas principaux et peuvent éviter les grignotages continus.



Manger varié

- Varier les aliments et les modes de préparation contribue à un bon apport de nutriments.
- Les adultes sont responsables du choix et de la préparation des aliments. Les enfants décident de la quantité qu'ils mangent. Les adultes peuvent avoir confiance en la capacité des enfants à reconnaître la faim et le rassasiement.
- Aucun aliment n'est tout à fait sain ou malsain, tout est question de quantité et de fréquence de consommation.



Savourer avec tous ses sens

- Prendre le temps de savourer et manger ensemble aussi souvent que possible rend les repas encore meilleurs.
- Discuter pendant les repas, sans être distraits par les smartphones, tablettes, télévision ou journaux, favorise le plaisir à table.
- Manger est une expérience sensorielle: ce que nous voyons, sentons, goûtons, touchons et entendons peut nous faire envie comme nous dégoûter. Les enfants ne sont pas toujours bien disposés envers les nouveaux aliments. Patience et confiance sont payantes.



Education en vue d'un développement durable

Les messages du disque alimentaire mettent en évidence des aspects de la santé et du bien-être. En même temps, le disque alimentaire offre aussi la possibilité d'aborder d'autres aspects du développement durable, car comme on le sait, le comportement alimentaire de chaque individu a une grande influence sur l'environnement, l'économie et la société.

A maint égard, une alimentation équilibrée et un choix réfléchi de ses aliments comportent des avantages pour l'environnement, les ressources, la justice sociale, le bien-être animal, etc. Ceci peut être illustré par des exemples pratiques, par ex. le fait de boire de l'eau du robinet, l'achat de fruits et de légumes de saison, la préférence donnée à des aliments d'origine végétale, la consommation modérée de produits d'origine animale ainsi que le souci de prévenir le gaspillage alimentaire. Des idées concrètes pour l'enseignement sont décrites dans les suggestions pédagogiques qui suivent.



Quelques mots \u00e0 propos des suggestions p\u00e9dagogiques

L'outil d'enseignement pr\u00e9sent propose \u00e0 propos de chaque message du disque alimentaire suisse plusieurs suggestions p\u00e9dagogiques pour le cycle 1. Les suggestions et, surtout, les indications quant au temps \u00e0 pr\u00e9voir concernent en premier lieu les classes 1 et 2H. Les conseils pour d\u00e9velopper le sujet ainsi que des modifications de moindre importance permettent d'utiliser les suggestions p\u00e9dagogiques \u00e9galement en 3 et 4H. La s\u00e9rie de le\u00e7ons sert de base aux propositions p\u00e9dagogiques destin\u00e9es au cycle 2.

L'ordre des pistes 1-5 peut \u00eatre modifi\u00e9 comme on le souhaite. Il est conseill\u00e9 toutefois de commencer par la piste 1 « De l'eau » car ainsi, la recommandation de boire de l'eau \u00e0 intervalles r\u00e9guliers peut \u00eatre entra\u00een\u00e9e au cours de l'ensemble des le\u00e7ons.

Au d\u00e9but de chaque activit\u00e9 figurent l'indication des comp\u00e9tences \u00e0 atteindre ainsi que le lien avec le plan d'\u00e9tudes. Les activit\u00e9s sont structur\u00e9es en le\u00e7ons de 45 minutes. Le mat\u00e9riel n\u00e9cessaire ainsi que les fiches pratiques qui s'y rapportent sont indiqu\u00e9s dans la planification de la le\u00e7on.

Abr\u00e9viations

- ▶ TI : travail individuel
- ▶ TG : travail en groupe



Liens avec le PER

Vous trouverez ci-dessous une liste des objectifs d'apprentissage du PER en lien avec cet outil p\u00e9dagogique. Les id\u00e9es d'enseignement permettent de mobiliser \u00e9galement d'autres comp\u00e9tences dans diff\u00e9rentes disciplines. Pour chaque piste, les liens au plan d'\u00e9tudes sont \u00e9num\u00e9r\u00e9s sp\u00e9cifiquement dans les diff\u00e9rents chapitres.

Objectifs d'apprentissage du PER

L'\u00e9l\u00e8ve est capable de ...

MSN 16: Explorer des ph\u00e9nom\u00e8nes naturels et des technologies...

MSN 17: Construire son sch\u00e9ma corporel pour tenir compte de ses besoins...

MSN 18: Explorer l'unit\u00e9 et la diversit\u00e9 du vivant...

CM 15: D\u00e9tecter le caract\u00e8re sensitif des aliments et utiliser un vocabulaire sp\u00e9cifique...

CM 16: Percevoir l'importance de l'alimentation...

FG 12: Reconna\u00eetre ses besoins fondamentaux en mati\u00e8re de sant\u00e9 et ses possibilit\u00e9s d'action pour y r\u00e9pondre...

FG 16-17: Reconna\u00eetre l'incidence des comportements humains sur l'environnement...

Les Capacit\u00e9s transversales sont toutes mobilis\u00e9es \u00e0 un moment ou \u00e0 un autre: collaboration, communication, strat\u00e9gies d'apprentissage, pens\u00e9e cr\u00e9atrice, d\u00e9marche r\u00e9flexive.



Piste 1: De l'eau



Compétences à atteindre

- ▶ Les élèves savent qu'ils devraient boire chaque jour 4 – 5 verres d'eau (= 8dl – 1l) répartis sur toute la journée.
- ▶ Les élèves connaissent trois possibilités de rendre l'eau du robinet plus savoureuse sans ajouter de sucre.

Liens avec le PER

L'élève est capable de

MSN 17: Construire son schéma corporel pour tenir compte de ses besoins...

CM 15: Détecter le caractère sensitif des aliments et utiliser un vocabulaire spécifique...

CM 16: Percevoir l'importance de l'alimentation...

FG 12: Reconnaître ses besoins fondamentaux en matière de santé et ses possibilités d'action pour y répondre...

LEÇON 1:

Contenu	Durée / Forme	Matériel
<p>Expérience de réflexion Les enfants réfléchissent à ce qui se produirait s'ils buvaient d'une traite une bouteille d'eau entière.</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Penses-tu que tu arriverais à boire une bouteille d'eau entière d'un seul coup?▶ Comment te sentirais-tu après?▶ Que pourrais-tu faire différemment pour que tu te sentes mieux? <p>Boire trop d'eau d'un coup peut causer des maux de ventre et on risque de ne pas se sentir très bien. Il vaut mieux boire l'eau en la répartissant au long de la journée.</p>	10' Plénum	



SUITE DE LA LEÇON 1:

Contenu	Durée / Forme	Matériel
<p>Exercice d'estimation</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Combien d'eau boirais-tu pour ne pas te sentir mal?▶ Cette quantité suffit-elle pour toute la journée?▶ Combien de verres /gobelets de liquide bois-tu tout au long de la journée du matin au soir? (TG : les élèves dessinent le nombre estimé de verres pour visualiser le résultat et le comparer à d'autres groupes) <p>Les élèves colorient leur estimation sous forme d'un certain nombre de gobelets/verres au recto de la fiche.</p>	20' TI	Fiche «Apport quotidien d'eau 1» (quelques verres ou gobelets)
<p>Pendant 24h, les élèves colorient un gobelet sur la feuille quand ils en ont bu un. A la fin de l'école, les élèves emportent la feuille à la maison et la complètent comme devoir.</p>	TI devoir à domicile	Fiche «Apport quotidien d'eau 2»
<p>Pour conclure, l'enseignant-e lit à haute voix le livre « Un pur plaisir » de Lorenz Pauli. Le livre d'images et le matériel d'accompagnement didactique sont disponibles gratuitement sur https://promotionsante.ch/news/programmes-d-action-cantonaux-pac/nouvelle-parution Le livre d'images peut aussi être téléchargé.</p>	15' plénum	Livre d'images «Un pur plaisir» (peut être téléchargé)

LEÇON 2:

Contenu	Durée / Forme	Matériel
<p>Résultats des devoirs à domicile</p> <p>Les résultats des devoirs (<i>fiche Apport quotidien d'eau</i>) sont comparés. Les enfants indiquent avec leurs doigts le nombre de gobelets/verres coloriés. Si l'on constate des écarts importants, on demandera des précisions ; sinon, on ne formule pas de jugement de valeur.</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Avec 4- 5 verres tu as certainement bu assez d'eau. S'il fait très chaud ou que tu as beaucoup couru, tu auras besoin parfois de boire un peu plus.▶ Si tu as bu moins que 4-5 verres, tu devrais essayer de boire un verre de plus. <p>Si la quantité d'eau bu pose problème, il est envisageable d'inclure dans l'enseignement des pauses fixes où tous peuvent boire. Une motivation supplémentaire à boire de l'eau serait de l'aromatiser par infusion (par ex. menthe, citron). Ce qui est important, c'est de renoncer aux boissons sucrées et acides.</p>	5' plénum	



SUITE DE LA LEÇON 2:

Contenu	Durée / Forme	Matériel
<p>Devinette On donne aux élèves une boisson sans sucre aromatisée naturellement (par ex. de l'eau avec de la menthe et une rondelle de citron).</p> <p>▶ Qu'est-ce que c'est ? Dessine ou note ton idée sur un billet.</p> <p>Plusieurs boissons sont disposées en classe. Les élèves goûtent par groupes toutes les boissons le long du parcours. Idées d'arômes : baies, sachet de thé, mélisse citronnée, menthe poivrée, morceaux de fruits, rondelle de citron ...</p> <p>▶ Qu'est-ce que tu as particulièrement aimé?</p>	30' TG	Divers arômes
<p>Quiz Pour conclure, l'enseignant-e énonce quelques affirmations. Les élèves réagissent en se levant = oui, c'est vrai et en restant assis = non, c'est faux.</p>	10' plénum	Fiche «Quiz»

Quelques idées pour aller plus loin

- ▶ Aménager un jardin d'herbes aromatiques avec de la menthe et de la mélisse citronnée.
- ▶ Installer un bar à boissons pour que les enfants puissent créer leurs propres boissons.
- ▶ Chaque enfant peut décorer à sa guise son gobelet personnel.
- ▶ S'exercer à jouer un « cup song » à l'aide des gobelets.



Piste 2 : Des légumes & des fruits



Compétences à atteindre

- ▶ Les élèves reconnaissent les fruits et les légumes comme une bonne variante pour les dix-heures.
- ▶ Les élèves connaissent 5 sortes de fruits et 5 sortes de légumes de la région.

Liens avec le PER

L'élève est capable de ...

MSN 18: Explorer l'unité et la diversité du vivant...

FG 12: Reconnaître ses besoins fondamentaux en matière de santé et ses possibilités d'action pour y répondre...

FG 12: Reconnaître l'incidence des comportements humains sur l'environnement...

LEÇON 1:

Contenu	Durée / Forme	Matériel
<p>Vol des dix-heures</p> <p>Sous un morceau de tissu, on a disposé différentes sortes de pépins et de noyaux de fruits. L'enseignant-e explique aux enfants qu'elle a préparé de délicieux dix-heures pour tous ! Ils se trouvent sous le morceau de tissu.</p> <p>En soulevant le tissu, on s'aperçoit que quelqu'un a déjà grignoté les dix-heures. Il ne reste sous le morceau de tissu que des pépins et des noyaux de fruits.</p> <p>Les enfants peuvent être invités à deviner qui est le coupable. Ou celui-ci peut simplement rester inconnu.</p> <p>Le jeu consistant à deviner ce qui était prévu comme dix-heures commence. L'enseignant-e montre les restes sous le tissu.</p>	5' plénium	Différents pépins et noyaux de fruits de saison de la région



SUITE DE LA LEÇON 1:

Contenu	Durée / Forme	Matériel
<p>Détective des dix-heures</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Que sont ces restes?▶ Quels sont les fruits que vous connaissez?▶ De quels fruits pourraient provenir ces pépins / ces noyaux? <p>Chaque enfant réfléchit aux questions posées. Pour chaque pépin /noyau, les enfants réalisent une affiche où ils peuvent dessiner leurs idées. Les idées sont discutées brièvement en plénum.</p> <p>On discute ensuite ensemble pour essayer de trouver quels fruits poussent sur nos arbres et nos arbustes actuellement. Les idées dessinées sont reprises et complétées par les cartes illustrées.</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Quels sont les fruits qui poussent à d'autres saisons en Suisse?▶ Y a-t-il des fruits qui ne peuvent pas pousser en Suisse?▶ D'où viennent ces fruits? <p>Les fruits exotiques et ceux qui ne sont pas de saison ont souvent fait un immense voyage. La plupart des ananas par ex. viennent du Costa Rica (montrer ce pays sur le globe terrestre ou une carte du monde). Une affiche peut être réalisée en groupe à ce sujet.</p>	25' plénum / TG	Cartes illustrées de fruits suisses Affiches vierges
<p>Jeu de mouvement en lien avec le transport</p> <p>Le long voyage autour du monde est simulé en classe sous la forme du jeu de la brouette.</p> <p>Les élèves se groupent par deux. Un enfant marche sur les mains, l'autre enfant tient fermement le premier par les chevilles et le guide. En outre, un chargement est posé sur le dos du premier enfant; il s'agit de le transporter à l'intérieur de la salle de classe. Le chargement est déchargé à divers postes (représentant différents pays) et le trajet se termine au point de départ.</p> <p>Selon la place à disposition, ce jeu peut se dérouler sous forme de concours.</p>	15' plénum	Petits sacs de sable (ou autres) comme chargement.



SUITE DE LA LEÇON 1:

<ul style="list-style-type: none"> ▶ Comment as-tu trouvé ce jeu? ▶ Un chargement est-il tombé? Qu'est-ce qui arriverait aux fruits si la cargaison tombait lors d'un vrai transport? Aborder la question du gaspillage alimentaire (food waste). ▶ Le transport était-il fatigant pour toi? La course avec les brouettes demande beaucoup d'énergie. Les bateaux et tout particulièrement les avions utilisent beaucoup d'énergie, ce qui a un fort impact sur notre Terre. ▶ Conclusion: plus les trajets sont courts, plus les fruits sont mûrs et frais, et moins l'environnement est pollué. 		
---	--	--

LEÇON 2:

Contenu	Durée / Forme	Matériel
<p>Faire ses achats dans un magasin de quartier Les fruits suisses dont on a parlé à la leçon 1 sont récapitulés.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Connais-tu aussi des légumes qui poussent chez nous en Suisse? <p>Les idées sont recueillies et visualisées par les cartes illustrées.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Quels légumes as-tu déjà mangés? ▶ Quels légumes aimerais-tu bien goûter? <p>On dessine ensemble une liste d'achats avec des fruits et des légumes. La liste devrait inclure les fruits identifiés dans l'exercice «DéTECTIVE des dix-heures».</p> <p>Dans la mesure du possible, les fruits et les légumes qui figurent sur la liste seront achetés dans un magasin d'alimentation sur place. (S'il n'est pas possible de se rendre avec la classe dans un magasin de quartier, c'est l'enseignant-e qui se chargera des achats.).</p>	<p>15' (Sans les achats) / TG</p>	<p>Cartes illustrées de légumes suisses, sacs en tissu, petite monnaie</p>



SUITE DE LA LEÇON 2:

Contenu	Durée / Forme	Matériel
<p>Vérification de l'origine des pépins/noyaux En classe, on vérifie ensuite si les pépins /les noyaux de l'exercice «Déetective des dix-heures» ont pu être attribués au bon fruit. A cet effet, on coupe les fruits, on enlève les pépins/les noyaux puis on coupe les fruits en morceaux.</p> <p>Les épluchures sont déposées dans le seau des déchets verts et dans le mesure du possible, on discute de la manière dont ces déchets sont valorisés.</p> <p>Après cette étape, les légumes sont eux aussi coupés en morceaux, de manière à pouvoir être mangés facilement.</p> <p>Les morceaux de fruits et de légumes sont classés par couleur.</p>	15' plénum	Couteaux, éplucheurs et planchette
<p>Brochette des dix-heures Chacune des couleurs est reproduite sur un côté du dé. Chaque enfant peut créer, à l'aide du dé, sa brochette des dix-heures. Chaque fois qu'une couleur a été obtenue en lançant le dé, un morceau de fruit de la même couleur est piqué sur la brochette.</p> <p>Variantes : au lieu de la couleur, il est possible de prendre comme critère de classement la forme, le pépin, le type de plante, etc.</p> <p>Les restes doivent être mangés le jour suivant. Dans l'idée d'éviter le gaspillage alimentaire, les enfants apprennent à ne pas jeter d'aliments.</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Que pouvons-nous faire avec les restes?▶ Pourquoi ne devrions-nous pas jeter de la nourriture?▶ Quand devons-nous jeter de la nourriture?	15' plénum / TG	Baguettes en bois, dés de couleur ou dés vierges



IDEES DE JEUX POUR ALLER PLUS LOIN:

Contenu	Durée / Forme	Matériel
Memory des gobelets Sous chaque gobelet, on cache un morceau de fruit ou de légume (toujours deux identiques). Celui qui a trouvé une paire qui va ensemble a le droit de manger le fruit ou légume. Celui qui n'a pas trouvé de paire, remplace le gobelet et fait une fois le tour de la table en courant.	10' TG	Gobelets, morceaux de fruits et de légumes
Jeu «Salade de fruits» Les enfants sont en cercle. Chaque enfant prend le nom d'un fruit. Le cuisinier placé au centre nomme un fruit et tous les enfants qui portent le nom du fruit énoncé doivent changer de place le plus rapidement possible. Le cuisinier au centre essaie d'attraper une place libre. Celui qui n'a plus de place est le nouveau cuisinier et nomme un nouveau fruit. S'il prononce le mot «salade de fruits», tous les fruits doivent changer de place. Fonctionne aussi avec des légumes; remplacer «salade de fruits» par «ratatouille».	15' plénum	Cartes illustrées de fruits et de légumes suisses
Jeu «Qui suis-je» Chaque enfant reçoit une carte illustrée. Les cartes illustrées sont visibles par tous les joueurs. L'enfant n'a toutefois pas le droit de voir sa propre carte. (Munir la carte illustrée d'une ficelle et la porter au dos comme un collier / la fixer au dos à l'aide de ruban adhésif). En posant des questions, chaque enfant doit essayer de deviner quel fruit figure sur sa carte illustrée. Il n'est possible de répondre aux questions que par oui ou par non. Le gagnant est celui qui a trouvé la solution en premier.	15' TG	Cartes illustrées de fruits et de légumes suisses

Quelques idées pour aller plus loin

- ▶ On trouve un bon tableau des fruits et des légumes avec des indications concernant la saison sur www.5parjour.ch.
- ▶ Beaucoup d'informations et d'outils d'enseignement sont disponibles sur www.swissfruit.ch/fr et www.legume.ch.
- ▶ Aménager un jardin scolaire.
- ▶ Aller voir un producteur de fruits ou un maraîcher et organiser une visite guidée.
- ▶ Faire germer les pépins/noyaux de fruits et les planter.
- ▶ Installer en classe un seau pour les déchets verts (déchets des dix-heures/épluchures). Dans le cas idéal, il est possible d'observer et d'étudier avec les enfants l'évolution du compost dans la cour de l'école.
- ▶ Au moyen d'un composteur à vers de terre installé en classe, on peut transformer des déchets verts en une terre de qualité: <https://plus2vers.com/fr/lombricompostage/>



Piste 3: Des repas réguliers



Compétences à atteindre

- ▶ Les élèves savent diviser une journée en plusieurs séquences temporelles et placer ces dernières dans le bon ordre.
- ▶ Les élèves savent attribuer différents repas aux séquences de la journée correspondantes.
- ▶ Les élèves savent faire la différence entre un repas principal et une collation (des dix-heures, un goûter).
- ▶ Les élèves savent répartir les aliments en fonction des repas.

Liens avec le PER

L'élève est capable de ...

MSN 17: Construire son schéma corporel pour tenir compte de ses besoins...

CM 16: Percevoir l'importance de l'alimentation...

FG 12: Reconnaître ses besoins fondamentaux en matière de santé et ses possibilités d'action pour y répondre...



LEÇON 1:

Contenu	Durée / Forme	Matériel
<p>Des dix-heures bizarres L'enseignant-e ouvre sa boîte des dix-heures et montre aux enfants fièrement ce qu'elle a apporté pour les dix-heures: des spaghettis</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Manger un vrai «menu» pour les dix-heures?! Est-ce que ça va?!▶ As-tu envie d'échanger ta boîte des dix-heures avec l'enseignant-e?▶ Pourquoi est-il inhabituel de manger des spaghettis aux dix-heures?▶ Quand mangerais-tu un menu de ce genre?	10' plénium	Boîte des dix-heures pleine
<ul style="list-style-type: none">▶ Quels repas connais-tu?▶ Qu'est-ce que tu aimes le mieux manger? <p>Chaque enfant peut dessiner son plat préféré sur la fiche «Mon plat préféré».</p>	10' TI	Fiche «Mon plat préféré»
<p>Les cartes illustrées des moments de la journée (matin, midi, soir, nuit) sont disposées dans le désordre.</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Que reconnais-tu?▶ A quoi reconnais-tu le moment de la journée? <p>Les différents moments sont discutés ensemble. Pour chaque moment, les activités de la journée sont présentées par pantomime. Ensuite, les élèves classent par groupes les moments de la journée dans le bon ordre. Les élèves indiquent à l'aide de petits cailloux ou autres les repas pris au cours de la journée. En utilisant des cailloux de tailles diverses, on peut en outre illustrer la quantité (par ex. caillou plus grand = repas principal, caillou plus petit = collation/goûter)</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Quand manges-tu habituellement quelque chose?▶ Quand manges-tu beaucoup? Quand manges-tu une petite portion?▶ Quand manges-tu à la maison? Quand manges-tu à l'école?	15' plénium / TG	Cartes illustrées de moments de la journée Petit matériel à poser (cailloux, jetons,..)
<p>Les plats préférés des enfants sont nommés l'un après l'autre. Chaque enfant détermine s'il aime lui aussi ce plat ou non et manifeste sa réaction selon la règle convenue:</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Debout sur la chaise = c'est aussi l'un de mes plats préférés.▶ Debout sur le sol = je mange aussi cela de temps en temps.▶ Assis par terre = je n'aime pas du tout ce plat.	10' plénium	Solution de la fiche «Mon plat préféré»



LEÇON 2:

Contenu	Durée/ Forme	Matériel
<p>Attribuer les aliments/les menus aux divers moments de la journée</p> <p>En classe, on a marqué 4 coins. Chaque coin correspond à un repas (petit-déjeuner, repas de midi, souper, collations : goûter, etc.). Les élèves répondent aux questions suivantes en se plaçant dans le coin correspondant.</p> <ul style="list-style-type: none">▶ A quel moment de la journée mangerais-tu ton plat préféré? Pourquoi? <p>En raison des différentes cultures des enfants, des écarts par rapport à la «moyenne suisse» sont tout à fait possibles. Il est important de ne pas porter de jugement mais de laisser parler les enfants afin de leur permettre eux-mêmes de comparer et de faire des observations.</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Maman/papa permettrait-elle/il cela? (par ex. des chicken nuggets au petit-déjeuner?)	15' plénium	
<p>Pour conclure, les enfants peuvent réaliser, par deux, un collage avec des images de prospectus publicitaires. Les enfants découpent des images qui conviennent dans les prospectus et les collent sur leur fiche. Les repas sont répartis de manière égale dans la classe. Les groupes peuvent être formés en tirant au sort les cartes illustrées des moments de la journée.</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Achète ce qu'il faut pour le petit-déjeuner.▶ Achète ce qu'il faut pour le repas de midi.▶ Achète ce qu'il faut pour le souper.▶ Achète ce qu'il faut pour une collation/un goûter. <p>Ensuite, réactions des élèves et échange sur leurs habitudes alimentaires.</p>	30' par deux	Fiches «Repas» 1, 2, 3 et 4 Prospectus publicitaires

Quelques idées pour aller plus loin

- ▶ Préparer soi-même ses dix-heures. Idées pour des collations créatives sur www.sge-ssn.ch/documentation
- ▶ Demander aux enfants de raconter chaque jour ce qu'ils ont mangé au petit-déjeuner/ à midi. Attention: ne pas porter de jugement de valeur !
- ▶ Comme exercice préalable, imaginer un jeu de rôle dans un magasin.



Piste 4: Manger varié



Compétences à atteindre

- ▶ En suivant les indications, les élèves sont capables de faire eux-mêmes du pain et de garnir une tranche de pain/un petit pain.
- ▶ Les élèves apprennent qu'il existe différents groupes d'aliments.
- ▶ Les élèves connaissent des possibilités de varier leurs dix-heures.

Liens avec le PER

L'élève est capable de ...

CM 15: Détecter le caractère sensitif des aliments et utiliser un vocabulaire spécifique...

CM 16: Percevoir l'importance de l'alimentation...

FG 12: Reconnaître ses besoins fondamentaux en matière de santé et ses possibilités d'action pour y répondre...

LEÇON 1:

Contenu	Durée / Forme	Matériel
<p>Devinette Que pourrait-on faire avec ces ingrédients (eau, sel, farine, levure)?</p> <p>Les idées sont notées sur une feuille.</p> <p>Les élèves examinent de près les ingrédients, sentent leur odeur, les goûtent pour savoir ce que c'est vraiment. (par ex. est-ce du sucre ou du sel?)</p>	15' plénum / TI	Ingrédients pour faire du pain



SUITE DE LA LEÇON 1:

Contenu	Durée / Forme	Matériel
Pâte à pain On aménage plusieurs postes de travail. A l'aide des explications en images, les différentes étapes sont décrites et réalisées en groupe.	30' TG	Fiche «Faire du pain»

LEÇON 2:

Contenu	Durée/ Forme	Durée/ Forme
<p>Avec quoi pouvons nous garnir nos tranches de pain/nos petits pains?</p> <p>► Beurre, fromage, viande, légumes, ...</p> <p>Les idées recueillies sont réparties dans les catégories: Pour tartiner: mayonnaise, moutarde, beurre, fromage frais, ... Garniture: fromage, viande, oeuf, houmous... Coloré & croquant: légumes, fleurs des champs, herbes aromatiques</p> <p>► On renonce délibérément à la répartition officielle dans les différents groupes d'aliments, car pour de jeunes enfants, les différentes substances sont encore difficiles à évaluer.</p> <p>Etablir ensemble une liste d'achats. Il s'agit de tenir compte de la diversité des garnitures possibles.</p>	15' plénum	Fiches «Garnir son pain» Liste d'achats
<p>Par équipes de deux, les élèves peuvent acheter dans le magasin de quartier l'ingrédient qui leur a été attribué. (Si cela est possible: acheter la viande chez le boucher, le fromage à la laiterie, et les légumes chez le producteur. Ne pas oublier le marché hebdomadaire).</p> <p>En classe, les ingrédients sont répartis en plusieurs portions. Pour la garniture, il y a lieu de choisir dans chaque groupe au moins un ingrédient. A la fin, chaque enfant a une tranche de pain ou un petit pain garni selon ses préférences.</p>	10' (Sans les achats) TG	



Quelques idées pour aller plus loin

Préparer la pâte à pain un jour avant et la conserver une nuit au frigo. L'activité de garnir son pain est répétée plusieurs jours, chaque fois avant la récréation. Chaque jour, on modifie un peu les conditions:

- ▶ Choisis une autre garniture qu'hier.
- ▶ Choisis une garniture que tu n'as encore jamais goûtée.
- ▶ Demande à un-e camarade de garnir ton pain. S'il y a un aliment que tu n'aimes pas, tu as le droit de le dire pour que tu aies du plaisir à manger tes dix-heures.
- ▶ Mange-t-on du pain dans tous les pays que tu connais? Y a-t-il ailleurs d'autres sortes de pain que chez nous? Quel est son aspect et quel est son goût? Par ex galette de pain turc.

Bazar des dix-heures

Selon le principe du troc, les dix-heures sont partagés (par ex. sous forme de rituel 1x par semaine). L'enfant qui a envie de quelque chose d'autre donne en contrepartie une portion de ses dix-heures. Ce procédé amène automatiquement de la variété dans la boîte des dix-heures! (Attention: tous les enfants ont le droit de le faire, mais personne ne doit être forcé!)

- ▶ Discussion à propos de dix-heures équilibrés à l'aide du document «Conseils pour des dix-heures et des goûters sains». A télécharger sur www.sge-ssn.ch/documentation



Piste 5 : Savourer avec tous ses sens



Compétences à atteindre

- ▶ Les élèves expérimentent leurs 5 sens de manière ciblée.
- ▶ Les élèves sont capables de nommer pour chaque sens l'organe correspondant.
- ▶ Les élèves découvrent l'importance de chaque sens.
- ▶ Les élèves connaissent au moins un avantage que l'on retire en mangeant lentement et en savourant son repas.

Liens avec le PER

L'élève est capable de ...

CM 15: Détecter le caractère sensitif des aliments et utiliser un vocabulaire spécifique...

CM 16: Percevoir l'importance de l'alimentation...

LEÇON 1:

Contenu	Durée / Forme	Matériel
<p>Expériences sensorielles</p> <p>Les élèves se nouent un bandeau sur les yeux et on leur met un morceau de pomme (ou quelque chose d'autres que tous les enfants aiment) directement dans la bouche.</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Est-ce que tu as découvert ce que tu viens de manger? Les idées sont recueillies, puis l'enseignant-e livre la solution.▶ Comment savez-vous que vous avez mangé un morceau de pomme? (Sentir le goût, le relier à des expériences connues et le reconnaître). <p>Poursuivre l'expérience en proposant d'autres aliments.</p> <p>La devinette peut être un peu plus difficile, mais les aliments choisis devraient être connus des enfants.</p> <p>Le but est que les élèves ne réussissent pas à deviner tous les aliments uniquement par le goût.</p>	15' plénum	Pommes Autres ali- ments



SUITE DE LA LE\u00c7ON 1:

Contenu	Dur\u00e9e / Forme	Mat\u00e9riel
<p>Les 5 sens</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Pourquoi est-il si difficile de trouver ce que nous avons mang\u00e9?▶ Qu'est-ce qui pourrait nous aider \u00e0 trouver ce que nous avons mang\u00e9? <p>Les autres sens devraient \u00eatre mis \u00e0 contribution. On associe en m\u00eame temps les parties du corps correspondantes.</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Toucher = les mains/la peau▶ Vue = les yeux▶ Ou\u00efe = les oreilles▶ Go\u00fct = la langue▶ Odorat: nez <p>Les sens et les parties du corps correspondantes sont entra\u00een\u00e9s au moyen d'une chanson / comptine.</p>	10' pl\u00e9num	Comptine des 5 sens
<p>Les quatre autres sens sont exp\u00e9riment\u00e9s s\u00e9par\u00e9ment. On fait le rapprochement avec le fait de manger. Pourquoi les autres sens sont-ils utiles lorsqu'on mange quelque chose ?</p> <p>Toucher: divers objets circulent de mains en mains (par ex. des balles.)</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Quelle est l'impression? Tendre, dure? Lisse, rugueuse? Anguleuse, ronde? Les mains nous informent sur la texture. <p>Vue: pendant une minute, les \u00e9l\u00e8ves se d\u00e9placent dans la pi\u00e8ce et r\u00e9coltent des objets.</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Cherche le plus grand nombre d'objets jaunes possible.▶ Cherche un objet rond. Avec les yeux, je vois l'aspect ext\u00e9rieur d'une chose. <p>Ou\u00efe: pendant une demi-minute, silence absolu. Tous tendent l'oreille.</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Ferme les yeux. Qu'entends-tu? Les oreilles me disent quelque chose de la consistance (par ex. croquant). <p>Odorat: petite promenade \u00e0 l'ext\u00e9rieur.</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Renifle tout ce que tu vois dehors. Trouves-tu quelque chose qui sent particuli\u00e8rement bon? Avec le nez, je sens l'ar\u00f4me (d'un aliment, d'un plat).	15' pl\u00e9num	Divers objets (par ex. des balles)



SUITE DE LA LEÇON 1:

Contenu	Durée / Forme	Matériel
<p>Jeu de Kim</p> <p>Pour récapituler les 5 sens. Les cinq organes des sens sont disposés sous forme de cartes illustrées. Les élèves regardent attentivement les images. Au bout de 10 secondes, tous les élèves se tournent et l'enseignant-e modifie quelque chose aux images. Les élèves regardent. Celui qui voit la différence se tient l'organe concerné.</p> <p>Changements possibles:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Modifier l'ordre ▶ Enlever une image ▶ Retourner une image 	5' plénum	Cartes illustrées des 5 sens

LEÇON 2:

Contenu	Durée / Forme	Matériel
<p>Répétition de la comptine des 5 sens – activer les 5 sens</p> <p>Aujourd'hui, les 5 sens sont très sollicités, c'est pourquoi un échauffement est nécessaire :</p> <p>Activer les mains à l'aide d'une crème pour les mains. La crème « magique » a pour effet que les mains arrivent particulièrement bien à sentir et à toucher.</p> <p>Activer le nez en inspirant et en expirant lentement et profondément cinq fois par le nez avec attention. Variante : renifler ses mains si la crème magique sent bon.</p> <p>Activer les oreilles par un petit massage de l'oreille externe. Ceci a pour effet que les oreilles peuvent entendre particulièrement bien le petit bruit quand on croque un aliment.</p> <p>Activer les yeux. A l'aide du petit doigt, on masse avec précaution les paupières fermées. Ensuite, les élèves clignent des yeux intensément -> jeu des clignements d'yeux</p> <p>Activer la langue</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Humecter le pourtour des lèvres avec la langue ▶ Passer sur les dents avec la langue ▶ Faire rouler la langue en arrière puis «tirer la langue» 	10' plénum	



SUITE DE LA LEÇON 2:

Contenu	Durée / Forme	Matériel
<p>Jeu de piste</p> <p>Les sens sont testés de manière ciblée sous la forme d'un parcours au fil de plusieurs postes. Un poste est préparé pour chacun des sens. Les élèves essaient de deviner en utilisant si possible un seul sens quels aliments leur sont présentés. Le nombre de postes varie en fonction du nombre d'enfants. Il est possible de compléter par des postes dédiés au mouvement, de manière à maintenir la concentration. Il est recommandé de faire cet exercice avec une demi-classe. Pour indiquer les postes, il est conseillé d'utiliser les <i>cartes illustrées des 5 sens</i>.</p> <p>Par petits groupes, les enfants passent d'un poste à l'autre. Il est important d'exclure la vue et d'équiper tous les postes d'un accessoire permettant de bander les yeux. L'enfant A présente des aliments à l'enfant B, ce dernier dessine sa supposition sur la feuille. Puis on échange les rôles. Un signal acoustique indique aux groupes qu'ils doivent changer de poste.</p> <p>Toucher: les élèves explorent la forme, la texture et éventuellement la dureté. Conviennent : concombre, carotte, radis, pomme, poire, ...</p> <p>Vue: les élèves essaient de reconnaître les fruits et les légumes à l'aide d'une silhouette/des contours. Utiliser des fragments des cartes illustrées.</p> <p>Ouïe: l'enfant A mange lentement un petit morceau. L'enfant B écoute attentivement et doit deviner. Conviennent : carotte, knäckebrot, noix/noisette, tomate, concombre, ...</p> <p>Odorat: des petites boîtes opaques sont remplies et fermées par une gaze. Des anciennes petites boîtes de pellicule photo conviennent très bien. Prévoir un marquage sur les petites boîtes pour pouvoir les différencier. Coller sur le fond la solution afin de pouvoir contrôler. Conviennent : banane, fraise, concombre, poivron, tomate, ...</p> <p>Goût: les yeux bandés, les élèves goûtent des aliments découpés en petits morceaux. Convient : tout Attention! Tenir compte des allergies des élèves lors du choix!</p>	30' par deux / TG	Fiche «Jeux de piste des 5 sens» Bandeau pour les yeux Petites boîtes opaques Divers aliments (peuvent être utilisés pour les dix-heures après l'expérience) Cartes illustrées de vues détaillées Cartes illustrées des 5 sens



SUITE DE LA LE\u00c7ON 2:

Contenu	Dur\u00e9e / Forme	Mat\u00e9riel
<p>Pour conclure, les enfants re\u00e7oivent un morceau de chocolat. Nous essayons de ne pas m\u00e2cher le chocolat mais de le laisser fondre dans la bouche en le savourant. Un concours est propos\u00e9 : qui r\u00e9ussira \u00e0 garder le chocolat le plus longtemps dans la bouche?</p> <p>► Pourquoi est-il si agr\u00e9able de laisser fondre lentement le chocolat dans la bouche?</p> <p>Ne pas utiliser comme argument sain/malsain. L'avantage est le suivant: nous pouvons prolonger ce moment agr\u00e9able et remarquer \u00e0 temps quand nous sommes rassasi\u00e9s.</p>	5' pl\u00e9num	

Quelques id\u00e9es aller plus loin

- A la fin, il est possible de d\u00e9livrer aux enfants une m\u00e9daille des sens pour leur finesse sensorielle.
- Les 5 sens devraient \u00eatre entra\u00een\u00e9s r\u00e9guli\u00e8rement. On trouve sur Internet de nombreux jeux sensoriels:
<https://www.educatout.com/besoins-particuliers/activites/differentes-activites-de-stimulation-sensorielle.htm>
<https://eveil-et-nature.com/category/articles/activites-pour-les-enfants/eveil-sensoriel/>



Informations et mat\u00e9riels compl\u00e9mentaires

Mat\u00e9riel et sites internet

- ▶ Feuille d'info et brochure du disque alimentaire suisse pour enfants:
www.sge-ssn.ch/disque-alimentaire
- ▶ Informations sur l'alimentation: www.sge-ssn.ch ou www.sge-ssn.ch/documentation
- ▶ Informations sur l'\u00e9ducation en vue d'un d\u00e9veloppement durable (EDD): www.education21.ch
- ▶ Informations et conseils pour une alimentation durable: www.foodprints.ch

Suggestions p\u00e9dagogiques et projets

- ▶ Suggestions p\u00e9dagogiques du disque alimentaire suisse pour enfants, cycles 1 et 2:
www.sge-ssn.ch/materiel-didactique
- ▶ Dossier th\u00e9matique «Alimentation», \u00e9ducation21:
www.education21.ch/fr/dossiers-thematiques/alimentation
- ▶ Id\u00e9es d'activit\u00e9s physiques pour l'enseignement, l'\u00e9cole bouge: www.schulebewegt.ch
- ▶ Programme scolaire fit4future. Mat\u00e9riel et \u00e9v\u00e9nements gratuits pour les \u00e9coles primaires:
www.fit-4-future.ch
- ▶ Cours de cuisine pour les enfants fit-4-future:
www.fit-4-future.ch/fr/a-lecole/offre_pour_les_ecoles/manifestations/pour_enfants/Cours_de_cuisine/articles/html
- ▶ L'\u00e9cole comme lieu de vie, d'apprentissage et de travail «en mouvement»:
www.baspo.admin.ch/fr/encouragement-du-sport/sport-a-lecole/bewegte-schule.html

Manger \u00e0 l'\u00e9cole

- ▶ Repas de midi pour les enfants et les jeunes:
www.radix.ch/Ecoles-en-sante/Parascolaire/Repas-de-midi
- ▶ Une bonne ambiance \u00e0 table lors des repas en commun \u00e0 l'accueil parascolaire (r\u00e9sum\u00e9 en fran\u00e7ais):
www.pepinfo.ch/de/angebote-pep/10conclusions.pdf
-> version compl\u00e8te en allemand:
www.sge-ssn.ch/media/PEP-Gemeinsam-essen_Ess-und-Tischkultur-in-Tagesschulen.pdf



Impressum

© 2020 Société Suisse de Nutrition SSN, www.sge-ssn.ch

Editrice

Société Suisse de Nutrition SSN

Eigerplatz 5

CH-3007 Berne

T +41 31 385 00 00

info@sge-ssn.ch

www.sge-ssn.ch

Auteurs

Ramona Krieg, enseignante d'école enfantine à Wangen SZ

Remerciements

Les suggestions pédagogiques ont été mises au point avec les conseils d'éducation 21 et le soutien de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV ainsi que de Promotion Santé Suisse.