

# «Food Champions»

Informations générales





## Impressum

Le présent ouvrage pédagogique a été réalisé sur mandat de la *fit4future foundation* en coopération avec la Société suisse de nutrition (SSN), l'organisation d'éducation à l'environnement J'aime ma planète ainsi que deux auteures d'ouvrages pédagogiques. «Food Champions» vise à familiariser de manière passionnante les élèves de 1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> cycle avec le thème de l'alimentation équilibrée et durable.

### Groupe de projet/auteurs

Jasmin Setz et Pascale Vögeli (fit4future foundation)  
Stéphanie Bieler (Société suisse de nutrition, SSN)  
Annabelle Jaggi et Sigolène Roche (J'aime ma Planète)  
Ramona Schmidlin et Renate Heuberger (auteures d'ouvrages pédagogiques)  
Avec l'aimable soutien de aha! Centre d'Allergie Suisse

### Éditrices

fit4future foundation, Baar  
Société suisse de nutrition, SSN, Berne

### Conception et illustrations

Minz – Agentur für visuelle Kommunikation, Lucerne  
[www.minz.ch](http://www.minz.ch)

### Photos

ProSpecieRara  
Fruit-Union Suisse  
iStock

1<sup>ère</sup> édition, 2025 (en ligne et imprimée)

### Partenaires de soutien «Food Champions»

Seedling Foundation  
Fondation Minerva

### Autres partenaires nationaux du programme scolaire «fit4future»

Coop  
Fondation Beisheim  
Asuera Stiftung  
Fondation Ernst Göhner

### Contact

fit4future foundation  
Ruessenstrasse 6, CH-6341 Baar  
Tél. +41 (0)41 766 63 83  
[www.fit4future-foundation.ch](http://www.fit4future-foundation.ch)  
[www.fit-4-future.ch](http://www.fit-4-future.ch)  
[info@fit-4-future.ch](mailto:info@fit-4-future.ch)

Baar, mai 2025



## Sommaire

Avant-propos	Page 4
Introduction	Page 5
Structure des modules pédagogiques	Page 6
Remarques sur la mise en œuvre	Page 9
Lien avec le plan d'études romand	Page 11
Éducation en vue d'un développement durable (EDD)	
Compétences transversales	
Qui peut manger quoi?	Page 13
Allergènes possibles dans les recettes «Food Champions»	Page 14
Le groupe de travail	Page 15
Bibliographie et informations complémentaires	Page 16
Annexes: affiches (A) et matériel pédagogique (MP)	
CP – Modèle de courrier aux parents	Page 18
A1 – Affiche «Présentation de Fifu»	Page 19
A2 – Affiche «Hygiène & sécurité sur le poste de travail»	Page 20
A3 – Affiche «Poste de travail en cuisine»	Page 21
A4 – Affiche «Techniques de coupe»	Page 22
A5 – Affiche «Faire la vaisselle»	Page 23
D – Diplôme «Food Champions»	Page 24



## Avant-propos

Chère enseignante, cher enseignant,

Nous sommes ravi.es de vous présenter notre ouvrage pédagogique «Food Champions». «fit4future» espère qu'il sensibilisera encore davantage d'enfants à l'alimentation durable et équilibrée en faisant la part belle à l'expérimentation, et aidera les enseignant.es avec des documents et des connaissances adaptés à leurs besoins.

Cet ouvrage a été conçu pour vous fournir de précieux outils qui vous permettront de montrer à vos élèves les liens entre l'alimentation, l'environnement et la santé. «Food Champions» propose une vaste palette d'outils pédagogiques, de fiches de travail, de leçons d'approfondissement et de matériel d'accompagnement pour intégrer ce thème complexe de manière ludique et claire aux contenus scolaires. De la transmission de connaissances théoriques aux activités culinaires créatives qui stimulent le plaisir de manger sainement, nous espérons que ces outils ne se contenteront pas de diffuser des connaissances et qu'ils créeront une image positive de l'alimentation durable.

Notre alimentation exerce une grande influence sur notre santé physique et mentale, mais aussi sur l'environnement et la société. L'enfance représente la période idéale pour développer une attitude positive à l'égard de différents aliments, adopter des habitudes saines et, ainsi, poser les bases d'un mode de vie sain et durable. L'école primaire, notamment, offre une fenêtre particulièrement propice au renforcement des compétences nutritionnelles à travers l'éducation alimentaire.

Une fois acquis, les comportements liés à la santé persistent souvent à l'âge adulte. Il s'agit donc d'une formidable opportunité d'apporter aux enfants une base solide de connaissances et de compétences pour leur avenir. La seule transmission de connaissances ne suffit toutefois pas à influencer positivement le comportement alimentaire des enfants. Observer et faire soi-même l'expérience de comportements sains s'avère bien plus efficace. Les activités au cours desquelles les enfants participent à la préparation des repas renforcent la familiarisation à de nouveaux aliments. D'autres compétences sont également développées en parallèle, ce qui accroît le sentiment d'efficacité personnelle.

Nous vous souhaitons, à vous et à votre classe, beaucoup de plaisir dans la mise en pratique. Nous sommes persuadé.es que «Food Champions» contribuera de manière ludique à sensibiliser les jeunes esprits à l'importance d'une alimentation durable et équilibrée.

L'équipe «fit4future»



## Introduction

Une alimentation équilibrée fournit au corps une quantité adéquate d'énergie, ainsi que les substances nutritives et protectrices vitales. Elle favorise en outre le bien-être physique et mental et contribue à réduire le risque de maladies non transmissibles telles que l'obésité, le diabète et les maladies cardiovasculaires. Mais qu'entend-on exactement par «alimentation durable»?

L'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) apporte la définition suivante: «Les régimes alimentaires durables sont des régimes alimentaires ayant de faibles conséquences sur l'environnement, qui contribuent à la sécurité alimentaire et nutritionnelle ainsi qu'à une vie saine pour les générations présentes et futures. Les régimes alimentaires durables contribuent à protéger et à respecter la biodiversité et les écosystèmes, sont culturellement acceptables, économiquement équitables et accessibles, abordables, nutritionnellement sûrs et sains, et permettent d'optimiser les ressources naturelles et humaines.» Une alimentation durable peut donc être définie comme une alimentation saine, respectueuse de l'environnement et accessible à toutes et à tous, aujourd'hui comme demain.

Nos systèmes alimentaires actuels ne répondent que partiellement à ces exigences. L'alimentation n'est pourtant pas qu'une source d'inquiétude, elle constitue aussi un levier important pour préserver la santé des êtres humains et de la planète. La bonne nouvelle: nous pouvons agir, même à un niveau très personnel. Grâce à des choix conscients dans la sélection des aliments et à travers notre consommation, nous participons activement à un système alimentaire durable.

Cette approche passe également par la réduction du gaspillage alimentaire, qui limite considérablement l'impact sur l'environnement - et notre portemonnaie!

Le type d'aliments et les quantités que nous consommons jouent également un rôle. Les aliments d'origine végétale ont ainsi un impact environnemental plus faible que les produits d'origine animale. Une alimentation équilibrée, avec une consommation modérée de viande et une préférence pour les protéines végétales, réduit de manière décisive la charge environnementale.

En résumé, opter consciemment pour des denrées alimentaires de saison, produites de manière équitable et respectueuse de la nature, composer des repas équilibrés et éviter le gaspillage alimentaire, représentent des opportunités majeures de rendre sa propre alimentation plus durable. Il ne s'agit toutefois pas ici de présenter des solutions (prétendument) miracles pour une alimentation durable.

L'objectif de «Food Champions» consiste plutôt à faire découvrir aux élèves la complexité des questions liées à une alimentation durable et à leur donner la possibilité d'acquérir des connaissances, d'établir des liens entre alimentation, environnement et société, de développer leur propre opinion et d'en déduire leurs propres modes d'action.



## Structure des modules pédagogiques

L'ouvrage pédagogique se compose de six modules prêts à l'emploi distincts et variés, comprenant des planifications de leçons, du matériel d'accompagnement, des fiches de travail, des exercices pratiques ainsi que des suggestions d'approfondissement. Les documents et le matériel d'approfondissement peuvent être utilisés indépendamment les uns des autres.

### Théorie et pratique

Chaque module contient des propositions de leçons théoriques et pratiques. Les leçons théoriques permettent d'acquérir des connaissances qui seront ensuite approfondies dans les leçons pratiques et appliquées concrètement en classe sous forme d'expériences (en cuisinant de petits bons plats). Un module complet couvre 3 à 4 leçons.

### Cahiers d'exercices «Food Champions»

Les cahiers d'exercice (un par module) accompagnent les élèves tout au long du module pédagogique. Ils visent, d'une part, à inciter les élèves à réfléchir à ce qu'ils ont appris et, d'autre part, à éveiller leur intérêt pour le sujet. Chaque cahier contient par ailleurs des tâches à intégrer en option dans des cours ultérieurs.

### Leçons d'approfondissement

Des idées d'approfondissement sont proposées pour chaque module. Ces leçons n'ont pas été créées de toute pièce et se réfèrent à des documents déjà existants.

### Suggestions d'excursion

Des suggestions d'excursion adaptées au module dans différentes régions de Suisse sont présentées sous forme de lien.

### Projets de suivi

Des projets de suivi proposés par d'autres organisations sont présentés pour une étude plus approfondie du sujet.



## Aperçu des modules

Chaque module est consacré à un groupe d'aliments et aborde généralement des thèmes liés au développement durable.

Module	Groupe d'aliments	Développement durable	Titre	
1	Légumes	Formes et couleurs	<b>Expédition au pays des légumes</b>  Manuel avec modèles à photocopier	 Cahier d'exercices
2	Fruits	Régionalité/saisonnalité	<b>À la découverte du doux royaume des fruits</b>  Manuel avec modèles à photocopier	 Cahier d'exercices
3	Eau	Cercle de l'eau	<b>À la recherche de la source magique</b>  Manuel avec modèles à photocopier	 Cahier d'exercices



Module	Groupe d'aliments	Développement durable	Titre	
4	Lait et produits laitiers	Bien-être animal	<b>Le secret de la vache laitière</b>  Manuel avec modèles à photocopier	 Cahier d'exercices
5	Légumineuses	Aspects culturels	<b>Gousses sautillantes et haricots dansants</b>  Manuel avec modèles à photocopier	 Cahier d'exercices
6	Céréales et féculents	Du grain de céréale au pain	<b>Sur la trace du grain de céréale</b>  Manuel avec modèles à photocopier	 Cahier d'exercices

Une fois tous les modules achevés, les élèves peuvent être sacré.es «Food Champions».



## Remarques d'utilisation

### Planification personnalisée

Une planification détaillée des parties théoriques et pratiques est fournie pour l'ensemble des modules afin de limiter le travail de préparation. Il est toutefois possible, et recommandé, d'adapter la planification à votre classe.

### Abréviations

Les abréviations suivantes sont utilisées dans la planification des leçons:

**EN:** Enseignant.e

**EL:** Élèves

**MO:** Module

**MP:** Matériel pédagogique

### Symboles

Les symboles suivants sont utilisés dans les manuels destinés aux enseignant.es ainsi que dans les cahiers d'exercices:

Action	Symbole
Lien Internet	
Travail individuel	
Travail en binôme	
Travail de groupe	
Travail en classe	



Niveau	Symbole
Facile	
Moyen	
Exigeant	

Chapitre	Symbole
Informations générales	
Compétences du plan d'étude romand et objectifs généraux	
Planification des leçons théoriques	
Planification des leçons pratiques	
Informations contextuelles pour enseignant.es	
Solutions	
Idées pédagogiques complémentaires	
Matériel pédagogique	
Fiches de travail	



## Lien avec le plan d'études romand

Les compétences à atteindre ainsi que la référence au plan d'études sont mentionnées pour chaque module.

### Éducation au développement durable

L'ensemble de l'ouvrage traite de nombreux aspects relatifs à l'éducation au développement durable (EDD). Dans le plan d'études, les idées directrices de l'EDD sont représentées dans la formation générale sous la thématique Interdépendances (sociales, économiques, environnementales). L'environnement naturel et les ressources, la santé, l'économie et la consommation constituent les principaux thèmes abordés dans cet ouvrage. De nombreux exercices sont conçus de manière ouverte et ne se limitent pas à une seule solution correcte. Les élèves sont encouragés à réfléchir à leurs habitudes alimentaires, à acquérir des connaissances, à établir des liens entre alimentation, environnement, société et leur propre bien-être, et à se faire leur propre opinion.

### Capacités transversales

#### Collaboration

Il s'agit pour l'élève, dans des situations diverses, de:

##### **Prise en compte de l'autre**

- échanger des points de vue.
- entendre et prendre en compte des divergences.

##### **Connaissance de soi**

- identifier ses perceptions, ses sentiments et ses intentions.
- juger de la qualité et de la pertinence de ses actions

##### **Action dans le groupe**

- réagir aux faits, aux situations ou aux événements
- adapter son comportement
- participer à l'élaboration d'une décision commune et à son choix

#### Communication

Il s'agit pour l'élève, dans des situations diverses, de:

##### **Codification du langage**

- choisir et adapter un ou des langages pertinents en tenant compte de l'intention, du contexte et des destinataires
- identifier différentes formes d'expression orale, écrite, plastique, musicale, médiatique, gestuelle et symbolique

##### **Analyse des ressources**

- explorer des sources variées et comprendre l'apport de chacune
- sélectionner les ressources pertinentes

##### **Exploitation des ressources**

- répondre à des questions à partir des informations recueillies



### Stratégie d'apprentissage

Il s'agit pour l'élève, dans des situations diverses, de:

#### **Gestion d'une tâche**

- analyser la situation
- se donner un objectif et les moyens de l'atteindre
- anticiper la marche à suivre
- persévérer et développer son goût de l'effort

#### **Acquisition de méthodes de travail**

- percevoir les éléments déterminants du contexte et les liens qui les unissent
- gérer son matériel, son temps et organiser son travail
- développer son autonomie

#### **Choix et pertinence de la méthode**

- exercer l'autoévaluation

#### **Développement d'une méthode heuristique**

- générer, inventorier et choisir des pistes de solutions

### Démarche réflexive

Il s'agit pour l'élève, dans des situations diverses, de:

#### **Remise en question et décentration de soi**

- comparer son opinion à celle des autres



## Qui peut manger quoi?

Lorsqu'on travaille avec des aliments à l'école, il est impératif de clarifier au préalable les allergies, les intolérances et les aspects culturels.

### Allergie alimentaire

En Suisse, entre 2 et 6 % des enfants présentent une allergie alimentaire. Des symptômes tels que des démangeaisons, des gonflements et des vomissements peuvent apparaître peu après l'ingestion. Des symptômes graves tels que des crises d'asthme ou un choc anaphylactique peuvent également survenir. Les personnes concernées doivent systématiquement renoncer aux aliments déclenchant une allergie et se munir d'un kit d'urgence. Le Centre d'Allergie Suisse **aha!** propose des formations sur la gestion des allergies et des situations d'urgence correspondantes. En cas d'allergie au pollen, la consommation de certains fruits et légumes peut entraîner des réactions croisées, généralement brèves et inoffensives.

La déclaration des allergènes joue un rôle central dans l'évitement systématique de certains aliments: en Suisse, les 14 allergènes les plus fréquents doivent être mis en évidence sur l'emballage dans la liste des ingrédients, par exemple en gras ou en italique. Les aliments qui déclenchent souvent des allergies, en particulier chez les enfants, sont le lait de vache, les œufs de poule, les noix et les cacahuètes. Le label de qualité suisse Allergie constitue une bonne source d'information pour savoir s'il est possible de consommer un produit ou s'il faut absolument l'éviter.

### Intolérance alimentaire

L'intolérance alimentaire touche le système digestif. Certains aliments ne peuvent pas être entièrement digérés et déclenchent des symptômes tels que des douleurs abdominales, des ballonnements, des diarrhées et des vomissements, mais ne mettent pas la vie en danger. Contrairement aux allergies, les substances problématiques sont souvent bien tolérées en petites quantités. L'intolérance au lactose, qui touche environ 20% de la population suisse, est une forme fréquente d'intolérance alimentaire. La maladie cœliaque est un cas particulier qui exige de renoncer au gluten à vie, à l'image des allergies alimentaires.



Des brochures et du matériel d'information sur diverses allergies et intolérances alimentaires peuvent être téléchargés gratuitement ou commandés à domicile sous forme imprimée dans la **boutique en ligne du Centre d'Allergie Suisse **aha!****

### Aspects culturels

Manger et boire répondent en premier lieu à des besoins fondamentaux, mais remplissent également une fonction sociale, créent une identité et constituent un élément culturel important. Ce que nous mangeons et la manière dont nous le faisons sont donc hautement individuels. Un délice pour certains fera frissonner d'autres de dégoût. Certains aliments, plats ou combinaisons peuvent, en fonction de leur origine, avoir un goût étranger et exotique. Une approche curieuse de nouvelles expériences alimentaires n'est pas possible pour tout le monde dans la même mesure, en raison d'une réticence à la nouveauté ou d'interdictions alimentaires pour des motifs religieux, éthiques ou autres.



## Allergènes possibles dans les recettes «Food Champions»

Les recettes élaborées dans le cadre de «Food Champions» ne contiennent pas de viande ni de poisson. Des adaptations sont toutefois nécessaires si un enfant de la classe renonce complètement aux produits d'origine animale. Les recettes contiennent en outre régulièrement les groupes d'aliments suivants, pour lesquels il est recommandé d'examiner de plus près d'éventuelles allergies et intolérances. Les produits portant le label de qualité Allergie constituent une aide précieuse.

### Fruits et légumes

#### Risques potentiels: réactions croisées

Les fruits et légumes peuvent provoquer des réactions allergiques, mais celles-ci interviennent plus souvent chez les adultes que chez les enfants (en particulier le céleri, la pomme, le kiwi). Des symptômes relativement bénins tels que des démangeaisons ou un engourdissement de la langue sont fréquents.

### Produits laitiers

#### Risques potentiels: intolérance au lactose, allergie au lait de vache

En cas d'intolérance au lactose, il suffit d'utiliser des produits sans lactose, mais cette mesure ne suffit pas en cas d'allergie au lait de vache, car les produits sans lactose peuvent encore contenir des protéines de lait. Les alternatives végétaliennes sont également susceptibles de contenir des traces de lait, qui peuvent déclencher des réactions allergiques même en petites quantités. Il importe donc de vérifier soigneusement la liste des ingrédients.

### Produits à base de blé et contenant du gluten

#### Risques potentiels: maladie cœliaque (intolérance au gluten), allergie au blé

En cas de maladie cœliaque, il est possible d'utiliser ou de fabriquer des produits sans gluten. Ceux-ci sont toutefois susceptibles de contenir de l'amidon de blé sans gluten, qui n'est pas toléré en cas d'allergie au blé. Les alternatives en cas de maladie cœliaque incluent des produits spéciaux sans gluten ainsi que des céréales naturellement sans gluten comme le maïs, le riz, le millet, le sarrasin, le quinoa, l'amarante ainsi que les pommes de terre et les châtaignes. En cas d'allergie au blé, il importe de bien vérifier la liste des ingrédients, même pour les produits sans gluten, et de se rabattre sur des produits qui ne contiennent pas du tout de blé, comme les châtaignes, le riz ou le maïs.

### Noix

#### Risque potentiel: allergie aux noix

Les noix et les produits qui en sont issus doivent être strictement évités, y compris ceux contenant des traces de noix ou de certaines espèces de noix en fonction de l'intensité de l'allergie.

**Alternative:** si l'allergie est déjà bien diagnostiquée, il est possible de décider ensemble quelles noix peuvent être consommées ou doivent être évitées.

**Autre alternative:** utilisation d'autres fruits à coque (pignons de pin, noix de coco, etc.).

**ATTENTION:** ces aliments sont également une source fréquente d'allergie! Il est impératif de clarifier précisément la situation.



## Groupe de travail

«Food Champions» a été conçu par la fit4future foundation et développé en coopération avec l'organisation d'éducation à l'environnement J'aime ma Planète, la Société suisse de nutrition (SSN) et deux auteures d'ouvrages pédagogiques. Le processus a été accompagné par des enseignant.es d'écoles partenaires de «fit4future».

### «fit4future»

«fit4future» est le principal programme scolaire de Suisse dans le domaine de la prévention et de la promotion de la santé. En étroite collaboration avec les enseignant.es et les parents, «fit4future» incite les enfants à bouger davantage de manière ludique et basée sur l'expérimentation, les sensibilise à une alimentation équilibrée et promeut la santé mentale. Le programme, étroitement accompagné par des spécialistes, contribue à la réduction des coûts de la santé dans toute la Suisse. Créé en 2005, il est désormais présent dans l'ensemble des 26 cantons.

### Société suisse de nutrition (SSN)

La Société suisse de nutrition (SSN) est le centre de compétences national pour les questions d'alimentation. Elle assume des mandats et développe des offres qui aident à renforcer les compétences alimentaires de la population et rendre les conditions-cadres plus favorables à une alimentation équilibrée.

### J'aime ma Planète

J'aime ma Planète s'engage pour la protection de l'environnement et la transition vers des modes de vie durables. Depuis 2006, cette organisation à but non lucratif reconnue d'utilité publique développe des programmes et des activités pour les écoles suisses dans le domaine de l'éducation à l'environnement et au développement durable et propose divers cours sur l'environnement, des excursions dans la nature et des expositions photo pédagogiques pour écoles primaires. Depuis 2015, J'aime ma Planète est le représentant officiel et unique en Suisse de la Foundation for Environmental Education (FEE), qui est la plus grande organisation d'éducation à l'environnement au monde.

### Auteures d'ouvrages pédagogiques

Les deux auteures de «Food champions» enseignent en 1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> cycles et ont suivi une formation complémentaire d'auteur d'ouvrage pédagogique. Elles ont déjà collaboré par le passé à l'élaboration d'un manuel sur le thème de l'alimentation.

### Groupe d'accompagnement «fit4future»

Le groupe d'accompagnement se compose d'enseignant.es d'écoles partenaires de «fit4future». Ses membres ont été impliqué.es dès le début dans l'élaboration du matériel pédagogique, afin de répondre aux besoins des enseignant.es comme des élèves.



## Bibliographie et informations complémentaires

La bibliographie recense les ressources qui ont été utilisées pour la création du présent ouvrage pédagogique. Les sources mentionnées offrent un vaste éventail d'informations et de perspectives de spécialistes engagés et d'institution. Vous y trouverez également des informations complémentaires pour approfondir le sujet.

### Bibliographie

**Agroscope:**

[www.agroscope.admin.ch](http://www.agroscope.admin.ch)

**Académie des sciences naturelles**

[www.naturwissenschaften.ch](http://www.naturwissenschaften.ch)

**Amt für Umwelt und Energie Basel-Stadt:**

[www.aue.bs.ch](http://www.aue.bs.ch)

**Bio Suisse:**

[www.bio-suisse.ch](http://www.bio-suisse.ch)

**Biovision:**

[www.biovision.ch](http://www.biovision.ch)

**Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV):**

[www.blv.admin.ch](http://www.blv.admin.ch)

**Office fédéral de l'environnement (OFEV):**

[www.bafu.admin.ch](http://www.bafu.admin.ch)

**Office fédéral de l'agriculture (OFAG):**

[www.blw.admin.ch](http://www.blw.admin.ch)

**Office fédéral de la statistique (OFS):**

[www.bfs.admin.ch](http://www.bfs.admin.ch)

**Bundeszentrum für Ernährung:**

[www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)

**Fédération des meuniers suisses (FMS):**

[www.dsm-fms.ch](http://www.dsm-fms.ch)

**WWF Suisse:**

<https://www.wwf.ch/sites/default/files/doc-2017-10/2014-01-saisontabelle-fr.pdf>

**Société Suisse de l'Industrie du Gaz et des Eaux:**

[www.svgw.ch](http://www.svgw.ch)

**Institut de recherche de l'agriculture biologique (FiBL):**

[www.fibl.org](http://www.fibl.org)

**Gesundheits- und Umweltschutzdepartement, Stadt Zürich:**

[www.stadt-zuerich.ch/gud/de/index/umwelt\\_energie/ernaehrung/das-koennen-sie-tun.html#nachhaltige\\_produktebevorzugen](http://www.stadt-zuerich.ch/gud/de/index/umwelt_energie/ernaehrung/das-koennen-sie-tun.html#nachhaltige_produktebevorzugen)

**Greenpeace Suisse:**

[www.greenpeace.ch](http://www.greenpeace.ch)

**Dictionnaire historique de la Suisse:**

Légumineuses: <https://hls-dhs-dss.ch/fr/articles/013940/2011-02-03/>

**J'aime ma Planète:**

[www.jmp-ch.org](http://www.jmp-ch.org)

**Le nutritionniste urbain:**

[www.nutritionnisteurbain.ca](http://www.nutritionnisteurbain.ca)

**LID Landwirtschaftlicher Informationsdienst:**

[www.lid.ch](http://www.lid.ch)

**Pro Natura Suisse:**

[www.pronatura.ch](http://www.pronatura.ch)

**ProSpecieRara:**

[www.prospecierara.ch](http://www.prospecierara.ch)

**SchuBu – Das interaktive Schulbuch: Verteilung des Wassers:**

[www.schubu.at/p91/wasser](http://www.schubu.at/p91/wasser)

**Union suisse des paysans (USP):**

[www.sbv-usp.ch/fr/](http://www.sbv-usp.ch/fr/)

**Paysannes et paysans suisses:**

[www.paysanssuisses.ch/decouverte-connaissances/aliments/](http://www.paysanssuisses.ch/decouverte-connaissances/aliments/)

**Pain suisse:**

[painsuisse.ch/](http://painsuisse.ch/)

**Société suisse de nutrition (SSN):**

[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

**Fédération suisse des producteurs de céréales (FSPC):**

[www.sgpv.ch](http://www.sgpv.ch)

**Base de données suisse des valeurs nutritives:**

[www.naehrwertdaten.ch](http://www.naehrwertdaten.ch)

**Wasser für Wasser (WfW):**

[www.wfw.ch](http://www.wfw.ch)

**WWF Suisse:**

[www.wwf.ch/fr/un-style-de-vie-durable](http://www.wwf.ch/fr/un-style-de-vie-durable)



Académies suisses des sciences, **L'eau en Suisse**, dans Swiss Academies Factsheets 3/2017, 2e édition, Berne, 2017

Beretta (Claudio), Hellweg (Stefanie), **Lebensmittelverluste in der Schweiz: Umweltbelastung und Vermeidungspotenzial. Wissenschaftlicher Schlussbericht**, ETH Zürich, Institut für Umweltingenieurwissenschaften, Gruppe Ökologisches System-Design, Zurich, 2019.

Burlingame (Barbara), Dernini (Sandro), **Sustainable Diets and Biodiversity. Directions and Solutions for Policy, Research and Action**, Bioversity International, International Scientific Symposium Biodiversity and Sustainable Diets United Against Hunger (3.11 - 5.11.2010), Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture, Rome, 2012.

Catassi (Carlo), Gatti (Simona), Lionetti (Elena), **World Perspective and Celiac Disease Epidemiology**, Digestive Diseases, Clinical Reviews 33(2), Bâle, 2025, p. 141-146.

Dauben (Laura), **Kartoffeln und Getreide, «Traditionelle» Kohlenhydratlieferanten in der Ernährung**, dans Ernährungsumschau 2/2018, Wiesbaden, 2028, p. 96-109.

European Food Safety Authority EFSA, **Scientific Opinion on Dietary Reference Values for Water**. Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies, dans EFSA Journal 8/3/2017, Parme, 2010, p. 1459-1507.

Ferrari (Gaspare), Eng (Peter A.), **IgE-mediated Food Allergies in Swiss Infants and Children**, dans Swiss Medical Weekly n° 141, Bâle, 2011, p. 4142-4150.

Hoekstra (Arjen Y.), **The Water Footprint of Food**, dans Förare (Jonas), Water for food, The Swedish Research Council for Environment, Agricultural Sciences and Spatial Planning, Stockholm, 2008, p. 49-61.

Keller (Ulrich), Battaglia Richi (Evelyne), Beer (Michael), Darioli (Roger), Meyer (Katharina), Renggli (Andrea), Römer-Lüthi (Christine), Stoffel-Kurt (Nadine), **Sixième rapport sur la nutrition en Suisse**, Office fédéral de la santé publique, Berne, 2012.

Kötter (Engelbert), Stommel (Heike), **Hülsenfrüchte: Erzeugung**, Bundeszentrum für Ernährung, Bonn, 2020.

Maphosa (Yvonne), Jideani (Victoria A.), **The Role of Legumes in Human Nutrition**, dans Hueda Chávarri (Mariä) Functional Food – Improve Health through Adequate Food, Rijeka, 2017, p. 103-122.

Pelzer (Bianca), **Pseudozerealien und glutenfreie Getreidesorten**, dans Ernährungsumschau 8/2014, Wiesbaden, 2014, p. 31-36.

Rawal (Vikas), Navarro (Dorian K.), **The Global Economy of Pulses**. Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture, Rome, 2019.

Spiegel (Ann-Kathrin), Gronle (Annkathrin), Arncken (Christine), Bernhardt (Theresa), Hess (Jürgen), Schmack (Julia), Schmied (Janina), Spory (Kerstin), Wilbois (Klaus-Peter), **Leguminosen nutzen. Naturverträgliche Anbaumethoden aus der Praxis**, Bundesamt für Naturschutz, Bonn, 2014.

Zhiyenbek (Abdikaiym), Beretta (Claudio), Stoessel (Franziska), Hellweg (Stefanie), **Ökobilanzierung Früchte- und Gemüseproduktion. Eine Entscheidungsunterstützung für ökologisches Einkaufen**, ETH Zürich, Institut für Umweltingenieurwissenschaften, Zurich, 2016.

Zorn (Alexander), Lips (Markus), **Rentabilité des légumineuses à grains indigènes**, dans Recherche agronomique suisse 7/6, Posieux, 2016, p. 284-289.

Toutes les sources provenant d'Internet ont été consultées pour la dernière fois le 20 septembre 2024.



## CP Modèle de courrier aux parents

→ Téléchargez ici le courrier aux parents:



Chers parents,

**Votre enfant va devenir un «Food Champion»!**

Au cours des prochaines semaines, nous étudierons en classe des leçons de l'ouvrage pédagogique «Food Champions». Celui-ci a été réalisé sur mandat de «fit4future» en collaboration avec la Société Suisse de Nutrition (SSN) et l'organisation d'éducation à l'environnement «J'aime ma planète».

Les modules pédagogiques transmettent des connaissances théoriques sur l'alimentation durable et équilibrée. Dans la partie pratique, nous approfondirons les connaissances acquises et préparerons ensemble de petits snacks ou plats. «Food Champions» encourage le plaisir des enfants à cuisiner et les sensibilise à une alimentation durable et équilibrée.

Nous espérons que votre enfant pourra utiliser ses nouvelles compétences non seulement en classe, mais aussi à la maison, qu'il s'agisse de couper des légumes et des fruits, de dresser la table ou de préparer de bons petits plats. Encouragez votre enfant à reproduire les recettes en dehors des cours.

**Les deux points suivants sont importants pour la partie pratique:**

→ Votre enfant aura besoin d'un tablier de cuisine ainsi que de deux torchons.  
Merci de les lui donner le jour du cours de cuisine.

→ Veuillez nous indiquer si votre enfant souffre d'une allergie et/ou d'une intolérance alimentaire.

**Facultatif:**

→ Avant les cours, votre enfant recevra une liste de ce qu'il ou elle doit apporter. Il peut s'agir d'aliments, mais aussi d'ustensiles de cuisine. Merci d'aider votre enfant à préparer tout ce dont il a besoin.

→ Nous aurons également besoin d'adultes supplémentaires pour certaines leçons.  
Votre aide serait bienvenue!

**Merci de votre collaboration!**

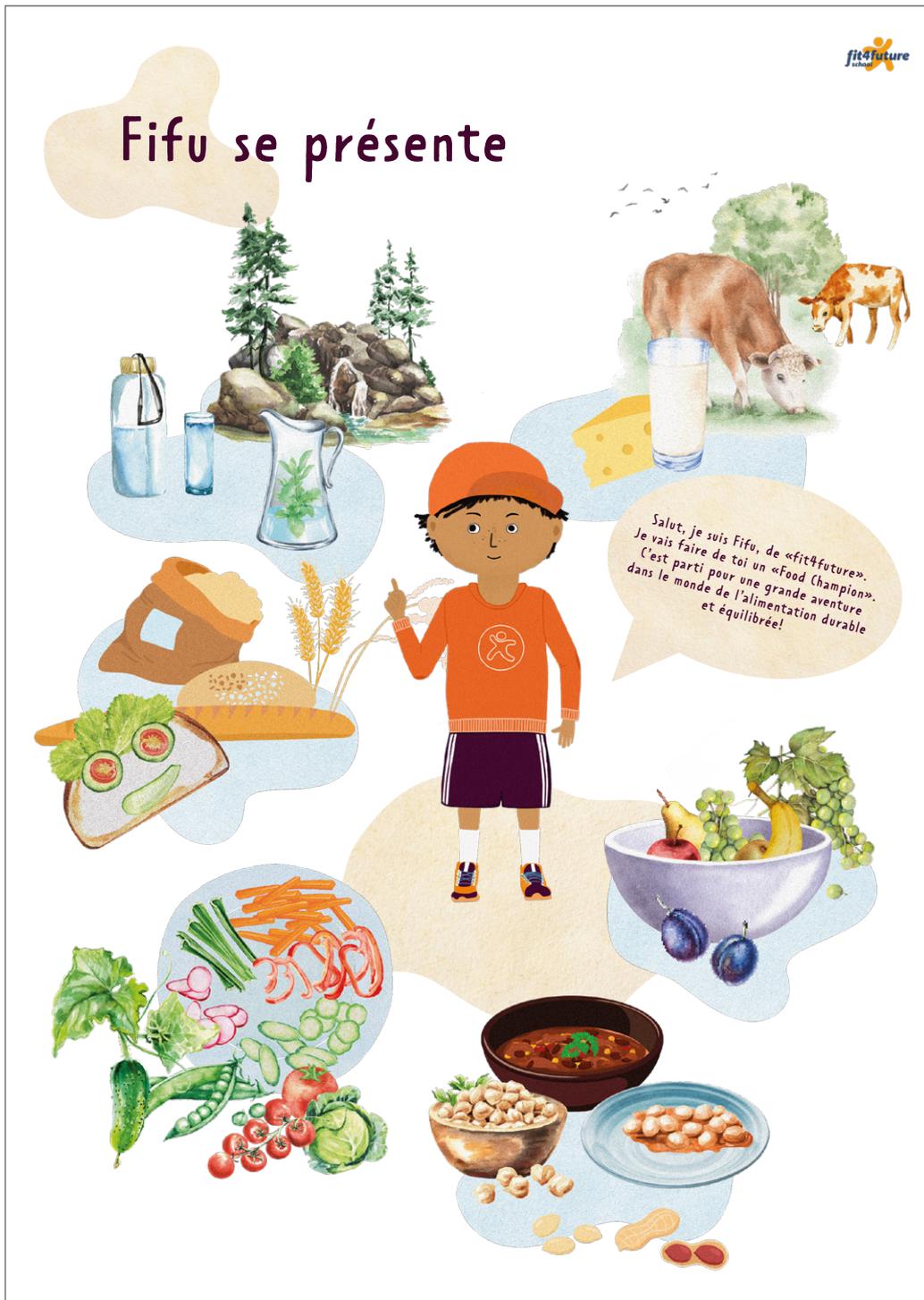
Meilleures salutations





## A1 Affiche «Présentation de Fifu»

→ Téléchargez l'affiche ici:





## A2 Affiche «Hygiène & sécurité sur le poste de travail»

→ Téléchargez l'affiche ici\*:





### Hygiène sur le poste de travail

Il importe que tu respectes les règles suivantes pour que les bactéries et autres germes n'aient aucune chance dans la cuisine:

-  1. Porte des vêtements propres, éventuellement un tablier de cuisine.
-  2. Si tu as les cheveux longs, attache-les.
-  3. Mets de côté bagues, montres et bracelets.
-  4. Lave-toi soigneusement les mains avec du savon: avant de commencer, après chaque passage aux toilettes et après t'être mouché.e ou avoir éternué.
-  5. Couvre d'éventuelles plaies avec un pansement ou porte des gants en plastique.

### Sécurité sur le poste de travail

Voici quelques règles à respecter pour éviter autant que possible les accidents en cuisine:

-  1. Ramasse et jette immédiatement les aliments et les déchets qui tombent sur le sol.
-  2. Essie immédiatement les boissons et autres liquides renversés.
-  3. Utilise les appareils électriques (p. ex. les bouilloires) uniquement avec un adulte.

\* Inspirée du livre de cuisine KiKo.



## A3 Affiche «Poste de travail en cuisine»

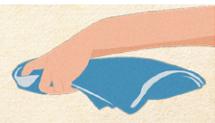
→ Téléchargez l'affiche ici:



# Poste de travail en cuisine

Lorsqu'on manipule des aliments, l'hygiène est la priorité absolue. Cela ne concerne pas seulement l'hygiène personnelle, mais aussi celle de ton poste de travail.

### Nettoyer la table

1. Prépare une cuvette remplie d'eau chaude avec un peu de liquide vaisselle et une autre remplie d'eau chaude claire.
2. Prends ensuite une lavette, trempe-la dans la première cuvette avec du liquide vaisselle et nettoie la table avec.
3. Prends une deuxième lavette, trempe-la dans la cuvette contenant de l'eau claire et passe-la à nouveau sur la table.
4. Pour finir, essie la table avec un torchon. Tu peux maintenant aménager ton poste de travail.

### Aménager le poste de travail

1. Pose la planche à découper sur la table en face de toi.
2. Place le couteau à légumes à droite ou à gauche de la planche, selon la main avec laquelle tu veux couper.
3. Place les saladiers nécessaires pour les aliments et le compost au centre de la table
4. Tout est prêt! Bonne cuisine!





## A4 Affiche «Techniques de coupe»

→ Téléchargez l'affiche ici:



# Techniques de coupe

### La technique du tunnel

La technique du tunnel convient pour tous les fruits et légumes ronds. Elle permet de couper ces aliments en deux en toute sécurité.

1. Forme un tunnel avec une main. Tiens fermement le fruit ou le légume.
2. Tiens le couteau avec l'autre main. Coupe prudemment à travers le tunnel.



### La technique de la griffe

La technique de la griffe convient pour couper des morceaux.

1. Forme une griffe avec la main. Tiens fermement le fruit ou le légume.
2. Coupe prudemment le fruit ou le légume en morceaux avec le couteau.
3. La griffe glisse vers l'arrière au fur et à mesure.





## A5 Affiche «Faire la vaisselle»

→ Téléchargez l'affiche ici:



### Faire la vaisselle

1. Trie la vaisselle, enlève les restes de nourriture et mes-les à la poubelle. Les restes du repas sont partagés pour être mangés plus tard ou emportés à la maison.
2. Remplis à moitié deux bassines d'eau chaude.
3. Verse un peu de liquide vaisselle dans l'une des bassines.
4. Lave la vaisselle de tous les côtés.
5. Rince la vaisselle propre dans l'autre bassine remplie d'eau chaude.
6. Essuie la vaisselle. Range les objets à leur place.
7. Verse avec précaution l'eau des bassines dans le lavabo. Rince les bassines à l'eau froide et sèche-les.



## D Diplôme «Food Champions»

→ Téléchargez ici le diplôme «Food Champions»:



**fit4future**  
school

«Food Champion»

# Diplôme

pour

Tu es maintenant  
un véritable «Food Champion»  
de l'alimentation durable  
et équilibrée.

Toutes nos  
félicitations!

Lieu, date

Cet ouvrage pédagogique est le fruit d'une coopération entre les organisations suivantes:



Partenaire de soutien de «fit4future»:



«fit4future» remercie chaleureusement les partenaires nationaux du programme scolaire:

