



Suggestions pédagogiques du disque alimentaire suisse Cycle 2





Table des matières

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

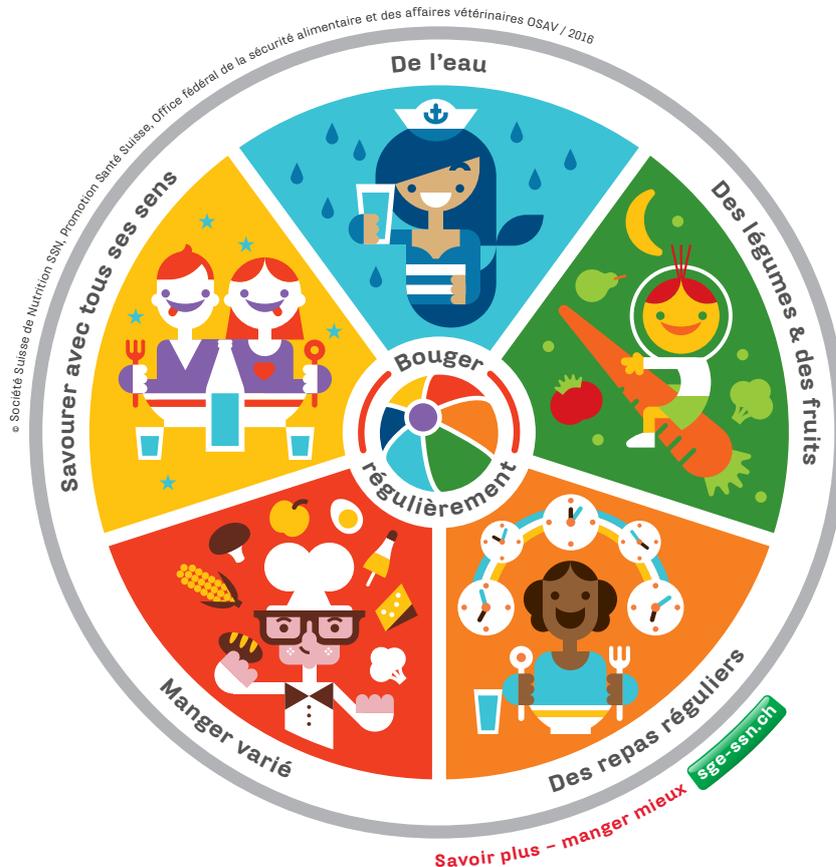
Introduction

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 2 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 à propos des suggestions pédagogiques

Le présent outil d'enseignement propose pour chaque message du disque alimentaire suisse plusieurs suggestions pédagogiques destinées au cycle 2. Les suggestions et surtout les indications concernant le temps à prévoir concernent en premier lieu les classes de 5 et 6 H. Les idées pour aller plus loin ainsi que de légères modifications permettent cependant d'utiliser les suggestions pédagogiques également dans des classes de 7 et 8 H. Les leçons proposées se fondent sur les suggestions pédagogiques du disque alimentaire suisse pour le cycle 1.

L'ordre des pistes 1 à 5 peut être modifié comme on veut. Il est recommandé toutefois de commencer par la piste 1 «De l'eau» car ainsi, la recommandation de boire de l'eau à intervalles réguliers peut être entraînée tout au long de la série de leçons.

Au début de chaque activité, on indique les compétences à atteindre ainsi que le lien avec le plan d'études. Les activités sont réparties selon des leçons de 45 minutes. Le matériel nécessaire ainsi que les fiches pratiques prévues figurent dans la planification des leçons.

Abréviations

- ▶ 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 pédagogique. Les idées d'enseignement permettent de mobiliser également d'autres compétences dans différentes disciplines. Pour chaque piste, les liens au plan d'études sont énumérés spécifiquement dans les différents chapitres.

Objectifs d'apprentissage du PER

L'élève est capable de ...

- MSN 26:** Explorer des phénomènes naturels et des technologies à l'aide de démarches caractéristiques des sciences expérimentales...
- MSN 27:** Identifier les différentes parties de son corps, en décrire le fonctionnement et en tirer des conséquences pour sa santé...
- CM 25:** Identifier les besoins nutritionnels de l'organisme...
- CM 26:** Identifier les notions de base d'une alimentation équilibrée...
- FG 22:** Agir par rapport à ses besoins fondamentaux en mobilisant les ressources utiles...
- FG 26-27:** Analyser des formes d'interdépendance entre le milieu et l'activité humaine...

Les Capacités transversales sont toutes mobilisées à un moment ou à un autre : collaboration, communication, stratégies d'apprentissage, pensée créatrice, démarche réflexive.



Piste 1 : De l'eau



Compétences à atteindre

- ▶ Les élèves sont capables d'analyser et d'évaluer leur propre comportement en matière de boisson.
- ▶ Les élèves connaissent l'importance de l'eau et peuvent énumérer plusieurs faits à ce sujet.
- ▶ Les élèves ont pris conscience de la particularité suisse consistant à avoir de l'eau potable à disposition en permanence («eau du robinet») comparativement à la disponibilité de l'eau potable dans d'autres pays.
- ▶ Les élèves sont en mesure de confectionner un filtre à eau simple en suivant des explications.

Liens avec le PER

L'élève est capable de ...

- MSN 26:** Explorer des phénomènes naturels et des technologies à l'aide de démarches caractéristiques des sciences expérimentales...
- MSN 27:** Identifier les différentes parties de son corps, en décrire le fonctionnement et en tirer des conséquences pour sa santé...
- CM 25:** Identifier les besoins nutritionnels de l'organisme...
- CM 26:** Identifier les notions de base d'une alimentation équilibrée...
- FG 22:** Agir par rapport à ses besoins fondamentaux en mobilisant les ressources utiles...
- FG 26-27:** Analyser des formes d'interdépendance entre le milieu et l'activité humaine...

LEÇON 1:

Contenu	Durée / Forme	Matériel
<p>Les enfants regardent attentivement une plante en pot (ou une photo) et discutent de ce qu'il faut à une plante pour vivre.</p> <p>Questions possibles:</p> <ul style="list-style-type: none">▶ De quoi une plante a-t-elle besoin pour vivre? (par ex. de soleil, d'eau, de terre, de nutriments)▶ Cette plante pourrait-elle vivre dans le désert?▶ Qu'est-ce qui se produirait si la plante était privée d'eau pendant une période prolongée? Quel serait alors l'aspect de cette plante?	15' plénum	Plante en pot



SUITE DE LA LEÇON 1:

Contenu	Durée / Forme	Matériel
<p>Transition aux animaux, aux humains: Fait: «Tous les êtres vivants ont besoin d'eau pour vivre (survivre).»</p> <p>Les élèves reçoivent la fiche pratique <i>L'être humain et l'eau</i>. Ils la lisent et répondent aux questions par écrit.</p>	20' TI	Fiche «L'être humain et l'eau»
<p>Questions aux élèves:</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Qu'en penses-tu? Combien d'eau bois-tu par jour?▶ Combien devrait-on en boire?▶ Que bois-tu d'autre? <p>Pour observer leur façon de boire et l'évaluer, les élèves tiennent pendant 5 jours un journal de bord de ce qu'ils boivent. Le but est d'aider les enfants à se rendre compte s'ils boivent suffisamment, en répartissant les quantités durant la journée, ou s'ils peuvent améliorer la situation. Conseil : inciter les enfants à boire de l'eau durant les leçons (bouteille d'eau sur le pupitre, boire soi-même régulièrement, ...)</p>	10' introduction, devoirs à domicile	Fiche «L'être humain et l'eau» Feuilles vierges

LEÇON 2:

Contenu	Durée / Forme	Matériel
<p>Les enfants regardent la photo sur la fiche <i>L'eau dans le monde</i>.</p> <p>Questions possibles:</p> <ul style="list-style-type: none">▶ A quoi penses-tu quand tu vois cette photo?▶ Connais-tu un pays dans lequel il n'y a pas assez d'eau potable?▶ As-tu déjà vécu ou voyagé dans un pays comme ça? <p>... continuer à la page suivante</p>	15' plénum (s'il y a un film, prévoir plus de temps)	Fiche «L'eau dans le monde»



SUITE DE LA LE\u00c7ON 2:

Contenu	Dur\u00e9e / Forme	Mat\u00e9riel
<p>Ensuite, les \u00e9l\u00e8ves regardent la photo de deux enfants qui boivent de l'eau \u00e0 une fontaine (Fiche <i>L'eau en Suisse</i>).</p> <p>Questions possibles</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Qu'est-ce qui te vient \u00e0 l'esprit \u00e0 propos de cette photo?▶ Peux-tu boire l'eau du robinet partout en Suisse?▶ En a-t-il toujours \u00e9t\u00e9 ainsi?▶ Que sais-tu de l'eau du robinet en Suisse? <p>Conclusion: en Suisse nous avons le privil\u00e8ge de disposer en permanence d'une eau potable propre! Comment cela est-il garanti? Gr\u00e2ce au traitement de l'eau et au r\u00e9seau d'alimentation en eau.</p> <p>Conseil: regarder un film sur ce sujet : courts m\u00e9trages de bonne qualit\u00e9 sur http://trinkwasser.svgw.ch</p>		<p>Fiche «L'eau en Suisse»</p> <p>\u00c9vent. film</p>
<p>Les \u00e9l\u00e8ves re\u00e7oivent les fiches <i>De l'eau propre 1 et 2</i> et les lisent. Ensuite, par petits groupes, les \u00e9l\u00e8ves confectionnent un filtre \u00e0 eau, selon les instructions de la fiche. Il s'agit de se procurer au pr\u00e9alable le mat\u00e9riel n\u00e9cessaire.</p>	<p>30' TG</p>	<p>Fiches «De l'eau propre» 1 et 2</p> <p>Accessoires pour les filtres \u00e0 eau</p>

LE\u00c7ON 3:

Contenu	Dur\u00e9e / Forme	Mat\u00e9riel
<p>On r\u00e9alise une exp\u00e9rience : dans un pot d'eau, on dilue 4 cuill\u00e8res \u00e0 soupe de sucre et l'on remue jusqu'\u00e0 ce qu'il soit enti\u00e8rement dissous. Ensuite, l'eau sucr\u00e9e est vers\u00e9e dans deux verres. Dans l'un des verres, on ajoute un peu de jus de citron. Il s'agira de se procurer au pr\u00e9alable le mat\u00e9riel n\u00e9cessaire. Les \u00e9l\u00e8ves go\u00fbtent les deux boissons.</p> <p>Conclusion: les deux verres contiennent la m\u00eame quantit\u00e9 de sucre, mais l'eau au citron semble moins douce.</p> <p>Raison: une limonade au citron a besoin, \u00e0 cause de l'acide, de davantage de sucre que l'eau pure pour avoir un go\u00fbt sucr\u00e9. C'est la m\u00eame chose pour les boissons sucr\u00e9es du commerce. C'est pourquoi elles contiennent beaucoup de sucre cach\u00e9.</p>	<p>15' pl\u00e9num</p>	<p>Mat\u00e9riel n\u00e9cessaire \u00e0 l'exp\u00e9rience</p>



SUITE DE LA LE\u00c7ON 3:

Contenu	Dur\u00e9e / Forme	Mat\u00e9riel
<p>Apr\u00e8s l'exp\u00e9rience, les \u00e9l\u00e8ves re\u00e7oivent la fiche <i>Le sucre cach\u00e9 1</i> et la remplissent.</p> <ul style="list-style-type: none">► Combien y a-t-il de sucre cach\u00e9 dans vos boissons sucr\u00e9es pr\u00e9f\u00e9r\u00e9es? <p>La fiche <i>Le sucre cach\u00e9 2</i> demande aux \u00e9l\u00e8ves d'apporter des canettes et des bouteilles de leurs boissons sucr\u00e9es pr\u00e9f\u00e9r\u00e9es. Ils estiment et calculent combien de sucre il y a dans ces boissons.</p> <p>Conseil: dans une exposition, les \u00e9l\u00e8ves pourraient placer \u00e0 c\u00f4t\u00e9 des canettes/bouteilles le nombre de morceaux de sucre contenus et permettre de visualiser le sucre cach\u00e9.</p> <p>Remarque : Promotion Sant\u00e9 Suisse a publi\u00e9 un bon document d'information sur le sucre «Le sucre: moins il y en a, mieux c'est.». T\u00e9l\u00e9chargement: www.sge-ssn.ch/documentation</p>	<p>30' Par deux (plus les devoirs \u00e0 domicile et l'exposition)</p>	<p>Fiches «Le sucre cach\u00e9» 1 et 2</p> <p>Mat\u00e9riel pour l'exposition</p>

LE\u00c7ON 4:

Contenu	Dur\u00e9e / Forme	Mat\u00e9riel
<p>Retour au premier exercice.</p> <p>Il est demand\u00e9 aux \u00e9l\u00e8ves d'\u00e9crire une lettre au propri\u00e9taire de la plante:</p> <ul style="list-style-type: none">► Pourquoi l'eau est-elle importante pour la plante?► Que peux-tu dire d'autre au sujet de l'eau?	<p>35' TI</p>	<p>Papier \u00e0 lettres</p>
<p>Pour conclure, diff\u00e9rentes phrases sont lues \u00e0 haute voix et les \u00e9l\u00e8ves devinent si l'affirmation est juste ou fausse.</p> <p>Exemples de phrases:</p> <ul style="list-style-type: none">► C'est \u00e9gal de boire 1 litre d'eau au petit-d\u00e9jeuner ou de r\u00e9partir cette quantit\u00e9 au long de la journ\u00e9e. (Faux, il est important de boire r\u00e9guli\u00e8rement).► 1 litre d'eau correspond \u00e0 environ 5 verres d'eau (Juste)► Le lait et le cacao ne font pas partie des boissons au sens strict. (Juste).► ...	<p>10' jeu</p>	<p>Phrases</p>



Quelques idées pour aller plus loin

- ▶ Exercice supplémentaire: les élèves reçoivent un raisin sec. Ils décrivent comment on obtient un raisin sec.
- ▶ Visite d'une station d'épuration
- ▶ La Suisse, «château d'eau» de l'Europe (par ex. sur www.schoolmaps.ch)
- ▶ Autres idées d'enseignement à propos de l'eau et de l'EDD sur www.pusch.ch/fr
- ▶ Durant les activités manuelles : confectionner un support de boisson pour le pupitre
- ▶ Aquabar /bar à eau : les élèves préparent des alternatives saines aux boissons sucrées (au citron, à la menthe, ...), qui pourraient être proposées aux récréations
- ▶ Transport d'eau: transporter de l'eau dans un récipient sur un certain tronçon (Sujet : disponibilité de l'eau dans d'autres cultures ; transport de l'eau du puits à la maison)
- ▶ Matériel pédagogique de l'UNICEF sur le thème de l'eau:
www.unicef.fr/dossier/eau-et-assainissement
- ▶ Parler des pays affectés par des périodes de sécheresse ou traversés par des déserts: quelle est l'importance de l'eau dans de telles régions?



Piste 2 : Des légumes & des fruits



Compétences à atteindre

- ▶ Les élèves connaissent au moins 8 sortes de fruits et de légumes de saison de la région.
- ▶ Ils connaissent un tableau des saisons et savent comment l'utiliser.
- ▶ Ils peuvent expliquer pourquoi il est sensé de choisir des produits de saison de la région.

Liens avec le PER

L'élève est capable de ...

CM 25: Identifier les besoins nutritionnels de l'organisme...

CM 26: Identifier les notions de base d'une alimentation équilibrée...

FG 26-27: Analyser des formes d'interdépendance entre le milieu et l'activité humaine...

LEÇON 1 ET 2:

Contenu	Durée / Forme	Matériel
<p>Plusieurs sortes de légumes et de fruits de saison de la région sont disposés (épluchés et en morceaux) dans des récipients fermés.</p> <p>Les élèves goûtent les aliments les yeux bandés et essaient de trouver ce que c'est.</p> <p>Conseil: on trouve un bon tableau des fruits et légumes avec des informations concernant la saison sur le site www.5parjour.ch</p> <p>Remarque: peut-être y a-t-il dans la classe des élèves qui détestent les légumes et les fruits. Il ne faut pas les forcer à en manger. Il est toutefois sensé de les encourager à goûter, car la recherche a montré qu'il faut souvent goûter plusieurs fois un aliment avant de l'apprécier.</p>	15' plénum	Fruits / légumes épluchés dans des gobelets couverts Bandeau pour les yeux



SUITE DE LA LEÇON 1 ET 2:

Contenu	Durée / Forme	Matériel
<p>L'enseignant-e explique que tous les produits goûtés proviennent de la région et sont de saison. Elle demande aux élèves s'ils connaissent d'autres fruits et légumes de saison.</p> <p>Question:</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Est-il bon d'acheter des produits régionaux de saison? Pourquoi oui? Pourquoi non? <p>Discussion:</p> <p>Les élèves réalisent un tableau des fruits et légumes de saison de la région. Ils utilisent la fiche <i>Fruits et légumes de saison</i> et un tableau des saisons (par ex. le tableau des fruits et légumes de 5 par jour)</p>	30' plénum	Fiche: «Fruits et légumes de saison» Tableau des saisons
<p>On attribue aux élèves un légume ou un fruit de la région. Ils établissent une sorte de carte d'identité (fiche <i>Carte d'identité</i>) les cartes d'identité sont ensuite examinées ensemble.</p>	25' plénum	Fiche «Carte d'identité»
<p>Pour terminer cette double leçon, l'enseignant-e montre les morceaux de fruits et de légumes restants du début de la leçon.</p> <p>Questions aux élèves:</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Dois-je jeter ces restes à la poubelle?▶ Qui sait quel mot on utilise pour désigner la nourriture jetée? = gaspillage alimentaire, Food Waste▶ Comment pourrait-on utiliser ces morceaux restants? <p>Après avoir discuté de ces questions, on pourrait utiliser les morceaux de fruits et de légumes pour une salade de fruits ou un jus afin de montrer aux élèves, qu'on ne devrait pas jeter la nourriture.</p>	20' TG	Ustensiles de cuisine



LEÇON 3:

Contenu	Durée / Forme	Matériel
<p>Où poussent les légumes / fruits décrits?</p> <p>Jeu: les enfants se déplacent dans la pièce en musique; quand la musique s'arrête, l'enseignant-e nomme un légume ou un fruit parmi les cartes d'identité établies lors de la leçon précédente. Si le fruit ou le légume se développe sous la terre, les enfants se couchent au sol. Si il se développe hors du sol, les enfants s'étirent vers le ciel.</p>	5' jeu	Musique Cartes d'identité établies
<p>L'enseignant-e demande par exemple aux élèves pourquoi il n'y a pas d'ananas ou de banane sur les cartes d'identité?</p> <p>Ces fruits ne poussent pas en Suisse. Ensuite, les élèves remplissent la fiche <i>Des fraises en hiver</i></p>	30' TI	Fiche «Des fraises en hiver» Feuilles vierges
<p>Les élèves examinent une nouvelle fois le tableau des saisons et / ou les cartes d'identité établies. Ensuite, les quatre saisons sont attribuées aux élèves:</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Printemps▶ Eté▶ Automne▶ Hiver <p>L'enseignant-e nomme un fruit ou un légume de la région. Les élèves qui pensent que cet aliment appartient à la saison qui leur a été attribuée se lèvent.</p>	10' jeu	

LEÇON 4:

Contenu	Durée / Forme	Matériel
<p>5 portions de légumes / fruits par jour sont l'idéal. C'est ce qu'apprennent les élèves dans la fiche <i>5 par jour</i>.</p> <p>Les élèves tracent les contours de leur main et dessinent pour chaque doigt une variété régionale de fruit ou de légume. L'exercice est expliqué en détail sur la fiche.</p>	35' EA	Fiche «5 par jour» Feuilles vierges
<p>Par deux, les élèves essaient de nommer pour chaque lettre de l'alphabet une variété régionale de légume ou de fruit (Complément : indiquer la saison).</p>	10' jeu	Feuilles vierges



Quelques idées pour aller plus loin

- ▶ Exercice complémentaire, recherche sur Internet : les élèves se mettent à la place d'un enfant en Amérique du Sud/ en Afrique/en Australie. Quelles sortes de légumes et de fruits cet enfant devrait-il privilégier? Pourquoi?
- ▶ S'il y a un jardin scolaire, il est possible de planter/semer quelques variétés de légumes, de les entretenir puis de les récolter. Après la récolte, on pourrait préparer un goûter pour tous et le savourer ensemble. S'il n'y a pas de jardin scolaire à disposition ou que le temps manque, il est possible comme alternative de semer du cresson (dans un pot) et de le récolter.
- ▶ Acheter des produits frais de la région dans un magasin de quartier tout proche /à la ferme.
- ▶ Etudier avec les élèves les effets du choix des aliments au niveau social, écologique et économique. Utiliser à cet effet le document pédagogique «Les ficelles de mon assiette» publié par éducation21: <https://catalogue.education21.ch/fr/les/ficelles-de-mon-assiette-cycle-2>

Approfondir le sujet du gaspillage alimentaire (food waste):

- ▶ Etudier la question suivante: comment peut-on expliquer que dans les pays riches, on jette de la nourriture alors qu'une partie de l'humanité souffre de la faim?
- ▶ www.foodwaste.ch/?lang=fr
- ▶ Grâce à un composteur à vers de terre, on peut transformer en classe des épluchures et des restes de dix-heures en terreau de qualité:
http://document.environnement.brussels/opac_css/elecfile/Composter_FR ou
<https://plus2vers.com/fr/lombricompostage/>

Idées de jeux pour les moments creux:

- ▶ «Concours des fruits et légumes»: les élèves notent par deux pendant 1 minute le plus grand nombre de légumes et de fruits possible.
- ▶ «Salade de fruits»: les élèves sont en cercle. On attribue aux enfants des noms de fruits régionaux (deux ou trois enfants ont le même). Le cuisinier au milieu nomme un fruit et tous les enfants portant le nom du fruit doivent changer de place le plus vite possible. Le cuisinier essaie d'occuper une place. L'enfant qui n'a pas de place est le nouveau cuisinier et désigne un autre fruit. S'il prononce le mot «salade de fruits», tous les fruits doivent changer de place. Ce jeu peut se faire avec des légumes. Remplacer «salade de fruits» par «ratatouille».
- ▶ «Qui suis-je ?» Chaque enfant reçoit un post-it avec le nom d'un fruit /d'un légume et le colle sur le front. Les post-it sont visibles pour tous les joueurs. On n'a pas le droit de voir son propre post-it. En posant les bonnes questions, il s'agit de deviner quel fruit/quel légume on «est». On ne peut répondre aux questions que par oui ou par non. Le gagnant est celui qui réussit le premier à trouver la solution.



Piste 3 : Des repas réguliers



Compétences à atteindre

- ▶ Les élèves comprennent pourquoi notre corps a besoin d'énergie sous forme de nourriture.
- ▶ Ils font la différence entre les repas principaux et les en-cas /collations (goûter, dix-heures).
- ▶ Ils savent quels aliments conviennent pour une collation.
- ▶ Ils savent pourquoi un petit-déjeuner équilibré et/ou des dix-heures sains jouent un rôle essentiel.

Liens avec le PER

L'élève est capable de ...

CM 25: Identifier les besoins nutritionnels de l'organisme...

CM 26: Identifier les notions de base d'une alimentation équilibrée...

FG 22: Agir par rapport à ses besoins fondamentaux en mobilisant les ressources utiles...



LEÇON 1:

Contenu	Durée / Forme	Matériel
<p>On montre aux élèves une photo d'ordinateur dont la charge de la batterie est faible. Il est indiqué : batterie déchargée.</p> <p>Questions à poser:</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Qu'est-ce que cela veut dire?▶ Que peut-on faire?▶ Que signifie batterie déchargée chez un être humain? <p>Les élèves notent leurs réflexions à ce sujet d'abord individuellement (fiche <i>Batterie déchargée</i>) puis en parlent avec un autre élève. Prévoir ensuite une discussion à ce sujet.</p> <p>Conclusion: en prenant des repas réguliers, nous, les humains, sommes performants et pouvons bien nous concentrer.</p>	15' TI par deux plénum	Fiche «Batterie déchargée»
<p>Les élèves reçoivent la fiche <i>Manger au cours de la journée 1</i>. On y trouve un tableau avec l'indication des heures. Les élèves inscrivent ce qu'ils mangent dans la journée et quand. Les tableaux sont présentés et comparés en classe. Il y a des espaces entre les différents repas. Ce sont les phases sans manger.</p>	30' TI plénum	Fiche «Manger au cours de la journée 1»

LEÇON 2:

Contenu	Durée / Forme	Matériel
<p>Durant la leçon précédente, on a attiré l'attention des élèves sur les phases sans manger. Les élèves reçoivent la fiche <i>Manger au cours de la journée 2</i> et la remplissent. Dans cette fiche, il est question de l'importance des phases sans manger, des repas principaux et des collations.</p> <p>Autres questions possibles pour aller plus loin:</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Pourquoi les phases sans manger sont-elles bonnes? (Exercice de réflexion: imagine que tu puisses/doives manger pendant une journée un ourson gélinifié par minute. Comment te sentirais-tu le soir?)▶ Comment remarque-t-on qu'on est rassasié?▶ Quelle est la différence entre la faim et l'envie de manger?▶ Que veut dire, pour un être humain, souffrir de la faim?	25' TI plénum	Fiche «Manger au cours de la journée 2»



SUITE DE LA LEÇON 2:

Contenu	Durée / Forme	Matériel
<p>Différents aliments sont présentés (Fiche <i>Repas</i>). Par deux, les élèves attribuent les aliments aux différents repas et ajoutent des aliments qui, de leur point de vue, conviennent.</p> <p>Une discussion a lieu en plénum à propos de la répartition. Remarque: dans cette fiche, il ne s'agit pas obligatoirement de juste ou faux. Selon la culture, on ne consomme pas les mêmes aliments aux mêmes heures (par ex. le riz). La répartition sert toutefois de base de discussion. Il y a lieu de veiller en outre à ce que les repas principaux et les en-cas soient composés d'aliments «sains» et non pas de produits riches en sucre ou en graisse.</p>	20' Par deux plénum	Fiche «Repas»

LEÇON 3:

Contenu	Durée / Forme	Matériel
<p>Les élèves composent un mélange de céréales de petit déjeuner par petits groupes. Ils mettent le mélange dans un sachet et inscrivent la composition. S'il reste du temps, les petits groupes peuvent donner à leur mélange un nom original, trouver un logo ou un slogan publicitaire, etc. Les élèves peuvent emporter leurs céréales de petit déjeuner à la maison.</p> <p>Remarque: En composant un mélange de céréales de petit déjeuner, les élèves sont encouragés à prendre un petit-déjeuner équilibré. Il convient toutefois de signaler aux élèves qu'un petit-déjeuner n'est pas une obligation absolue (fiche <i>Repas</i>).</p>	45' TG	Ingrédients pour un mélange de céréales de petit déjeuner: divers flocons de céréales, fruits secs, fruits à coque (noix, noisettes, amandes), ustensiles de cuisine, sachets (en plastique)



LEÇON 4:

Contenu	Durée / Forme	Matériel
Les élèves établissent individuellement une «liste de dix-heures sains». Les idées sont ensuite discutées, rassemblées et transcrites sur une grande liste visible pour tous. Les élèves sont ainsi encouragés à apporter en classe des dix-heures bons pour la santé.	20' TI plénum	Feuilles vierges Affiche
Retour au début. «Batterie déchargée»: que peuvent dire les élèves à ce sujet? Que peut-on faire pour que son propre «niveau de batterie» ne soit jamais trop faible?	10' plénum	
Tous les élèves réfléchissent à deux questions concernant le message. «Prendre des repas réguliers» et les notent sur des petites cartes. Ils inscrivent la réponse au dos. Puis les cartes sont échangées et les élèves cherchent à répondre aux questions.	15' TI plénum	Petites cartes vierges

Quelques idées pour aller plus loin

- ▶ Pendant quelques jours, tenir un journal de bord de ce qu'on mange (évent. en même temps que le bilan de la boisson, voir piste 1 «De l'eau»). Y noter : les repas principaux, les en-cas, les snacks. Puis examiner le résultat et l'analyser.
- ▶ Comparer la surabondance de nourriture en Suisse et la pénurie alimentaire dans d'autres pays. Quels ont les effets sur la régularité des repas? Quelles sont les difficultés qui se présentent?
- ▶ Jeu de rôle sur le sujet: un enfant aimerait quelque chose à grignoter avant le repas. Les parents expliquent pourquoi ce n'est pas une bonne idée. Trouver des solutions possibles.
- ▶ Feuille d'information «Conseils pour des dix-heures et des goûters sains» de Promotion Santé Suisse. A télécharger sur: www.sge-ssn.ch/documentation

Piste 4: Manger varié



Compétences à atteindre

- ▶ Les élèves connaissent l'importance d'une alimentation équilibrée.
- ▶ Ils sont capables de composer un menu sain et varié et de l'évaluer.

Liens avec le PER

L'élève est capable de ...

- MSN 26:** Explorer des phénomènes naturels et des technologies à l'aide de démarches caractéristiques des sciences expérimentales...
- CM 25:** Identifier les besoins nutritionnels de l'organisme...
- CM 26:** Identifier les notions de base d'une alimentation équilibrée...
- FG 22:** Agir par rapport à ses besoins fondamentaux en mobilisant les ressources utiles...

LEÇON 1:

Contenu	Durée / Forme	Matériel
<p>Jeu de Kim : Divers emballages d'aliments sont disposés au centre. Au bout d'1 minute, on les cache sous une couverture.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Combien les enfants en ont-ils retenu? ▶ Y a-t-il des aliments qu'ils ne connaissent pas? 	10' jeu	Emballages d'aliments Couverture
<p>Sur les différents produits, on fixe des étiquettes où figurent des indications concernant la valeur nutritive et la liste des ingrédients (à préparer au préalable).</p> <p>Questions possibles:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Qui a déjà vu une étiquette du même genre? ▶ Que signifient ces indications? ▶ A quoi servent ces indications? <p>Ensuite, les élèves étudient la fiche <i>Valeurs nutritives et ingrédients</i> et la remplissent.</p>	20' TI plénum	Fiche «Valeurs nutritives et ingrédients» Étiquettes



SUITE DE LA LEÇON 1:

Contenu	Durée / Forme	Matériel
<p>Par deux, les élèves examinent et comparent les emballages des aliments sous l'angle des indications nutritives et des ingrédients.</p> <p>Idées à ce sujet: Répartir les emballages par catégories (aliments particulièrement sucrés, gras, pauvres en calories, ...), quel est l'aliment qui contient le plus de fibres alimentaires, de protéines par 100g, ...? Il est intéressant de faire des comparaisons entre produits de même type. Par ex des céréales de petit déjeuner avec d'autres céréales de petit déjeuner, ou un yogourt avec un autre laitage de ce type.</p>	15' par deux	Emballages d'aliments

LEÇON 2:

Contenu	Durée / Forme	Matériel
<p>Durant la leçon précédente, les élèves ont étudié les indications sur la valeur nutritive des aliments. Exercice de réflexion:</p> <ul style="list-style-type: none">► Quel est le problème si un enfant mange uniquement des pâtes et du chocolat? <p>Discussion: Les élèves reçoivent la fiche <i>Mon repas préféré</i> et la remplissent. Ensuite, les élèves se présentent mutuellement leur repas préféré.</p>	30' plénum TI	Fiche «Mon repas préféré»
<p>Les élèves copient la liste des ingrédients d'un aliment (utiliser les emballages d'aliments de la leçon 1). Les autres élèves doivent deviner de quel aliment il s'agit.</p>	15' jeu	Feuilles vierges Emballages d'aliments



LEÇON 3:

Contenu	Durée / Forme	Matériel
<p>L'exercice suivant est conçu sous la forme d'une course d'estafette et devrait se dérouler en plein air ou dans une halle de gymnastique. Les élèves sont répartis en 4 groupes et se placent l'un derrière l'autre.</p> <p>Un nom est attribué à chaque groupe:</p> <ul style="list-style-type: none">▶ pomme de terre▶ carotte▶ tomate▶ œuf <p>En face, des cartes sont disposées à l'envers sur le sol. Les plats suivants figurent sur ces cartes:</p> <ul style="list-style-type: none">▶ pomme de terre (röstis, pommes de terre au four, chips, gnocchi, salade de pommes de terre)▶ carotte (tourte aux carottes, salade de carottes, potage aux carottes, jus de carottes, carottes cuites)▶ tomate (sauce tomate, potage aux tomates, ketchup, jus de tomates, salade de tomates)▶ œuf (œuf, au plat, œuf à la coque, sandwich à l'œuf, omelette, œufs brouillés) <p>Le but du groupe est de réussir à rassembler le premier tous les plats qui peuvent être réalisés avec l'aliment dont il porte le nom. Les cartes doivent être découpées au préalable.</p>	20' jeu	Petites cartes découpées (Fiche «Un aliment – plusieurs plats»)
<p>Les élèves reçoivent la fiche <i>Un aliment – plusieurs plats</i> et la complètent. Cette fiche récapitule les contenus de la course d'estafette précédente.</p> <p>La discussion en plénum porte sur le fait qu'il est possible de réaliser plusieurs plats à partir d'un aliment. Question possible à poser aux élèves:</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Connaissez-vous encore d'autres plats qui peuvent être préparés avec ces aliments ?	25' TI plénum	Fiche «Un aliment – plusieurs plats»



LEÇON 4:

Contenu	Durée / Forme	Matériel
Un aliment – diverses possibilités Un produit de saison (par ex. pomme, concombre, ...) est présenté. Les élèves notent par groupes un grand nombre de possibilités de préparation. Les idées trouvées sont présentées et éventuellement complétées.	15' TG	Feuilles vierges
En petits groupes, quelques idées de recettes simples sont choisies, confectionnées et testées. Remarque: Lors de la préparation, il y aura certainement quelques déchets/épluchures. Ceci offre l'opportunité d'aborder le thème du «compost» et des «déchets verts».	30' TG	Aliments Ustensiles de cuisine

Quelques idées pour aller plus loin

- ▶ Demander aux élèves d'apporter une spécialité de leur pays d'origine / de leur culture / de leur famille et organiser un buffet (encourage l'ouverture envers d'autres cultures culinaires).
- ▶ «Collage d'une assiette pleine de couleurs»: découper des aliments dans des revues publicitaires (légumes, fruits, pain, céréales, fromage, ...) et réaliser ainsi un collage d'une assiette pleine de couleurs.
- ▶ Parler avec les élèves des différentes cultures culinaires et des différences dans le monde concernant la disponibilité des aliments. Ouvrage vivement recommandé sur le sujet: Gregg Segal «Daily Bread: What Kids Eat Around the World» (Pain Quotidien: Ce que mangent les enfants de la planète):
<https://positivr.fr/gregg-segal-enfants-monde-photos-une-semaine-nourriture/>



Piste 5: Savourer avec tous ses sens



Comp\u00e9tences \u00e0 atteindre

- ▶ Les \u00e9l\u00e8ves affinent leurs sens.
- ▶ Ils sont attentifs \u00e0 ce qu'ils mangent et le savourent.
- ▶ Ils composent un menu vari\u00e9 et le mangent tous ensemble.

Liens avec le PER

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

MSN 26: Explorer des ph\u00e9nom\u00e8nes naturels et des technologies \u00e0 l'aide de d\u00e9marches caract\u00e9ristiques des sciences exp\u00e9rimentales...

MSN 27: Identifier les diff\u00e9rentes parties de son corps, en d\u00e9crire le fonctionnement et en tirer des cons\u00e9quences pour sa sant\u00e9...

LE\u00c7ON 1:

Contenu	Dur\u00e9e / Forme	Mat\u00e9riel
<p>Memory des l\u00e9gumes Quatre l\u00e9gumes sont propos\u00e9s sous une forme diff\u00e9rente :</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Toucher: cach\u00e9s sous un tissu (l\u00e9gume entier)▶ Odorat: \u00e9pluch\u00e9s et en petits morceaux dans des gobelets couverts d'alouette▶ Go\u00fct/ou\u00efe: \u00e9pluch\u00e9s et coup\u00e9s en petits morceaux pour go\u00fcter (yeux band\u00e9s) <p>Les \u00e9l\u00e8ves essaient de placer l'un \u00e0 c\u00f4t\u00e9 de l'autre les l\u00e9gumes identiques. A la fin, on apporte la solution \u00e0 la devinette \u00e0 l'aide de la vue. Questions possibles pour aller plus loin:</p> <ul style="list-style-type: none">▶ O\u00f9 poussent les l\u00e9gumes?▶ Que peut-on en faire?▶ Quels autres l\u00e9gumes connaissez-vous? <p>Le memory des l\u00e9gumes doit \u00eatre pr\u00e9par\u00e9 au pr\u00e9alable.</p> <p>Remarque : veiller \u00e0 utiliser ensuite les restes de nourriture (voir \u00e0 ce sujet <i>Des l\u00e9gumes & des fruits, le\u00e7on 1 et 2</i>)</p>	20' jeu	Mat\u00e9riel pour le memory des l\u00e9gumes
<p>Question aux \u00e9l\u00e8ves : que vous a-t-il fallu pour pouvoir reconnaître les aliments?</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Des sens aiguis\u00e9s (Par cons\u00e9quent: entra\u00eener ses sens)▶ De la concentration (Par cons\u00e9quent: se concentrer enti\u00e8rement sur ce qu'on mange)	5' pl\u00e9num	



SUITE DE LA LEÇON 1:

Contenu	Durée / Forme	Matériel
Les élèves reçoivent la fiche <i>Savourer – avec tous ses sens</i> et la complètent. Cette fiche traite des 5 sens et de leur fonction lorsqu'on mange.	20' TI	Fiche «Savourer avec tous ses sens»

LEÇON 2:

Contenu	Durée / Forme	Matériel
<p>Dans la fiche <i>Savourer – avec tous ses sens</i>, il est écrit qu'il n'est pas si facile de deviner une saveur quand nos sens sont troublés par les couleurs et la consistance.</p> <p>Une expérience est réalisée à ce sujet: des yogourts de saveurs diverses sont colorés à l'aide de colorants alimentaires.</p> <p>Les élèves doivent deviner de quel goût / de quelle sorte de yogourt il s'agit. L'expérience doit être préparée à l'avance.</p>	25' jeu	Matériel pour l'expérience
<p>Les élèves reçoivent la fiche <i>Manger dans différentes situations</i> et la complètent. La fiche aborde différentes situations dans lesquelles on mange. Les élèves sont invités à discuter.</p> <p>Questions possibles:</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Qu'est-ce qui te vient à l'esprit quand tu vois ces photos?▶ Dans quelles situations peut-on être attentif au repas et l'apprécier?▶ Quel est le risque quand on mange en faisant autre chose en même temps/ sans faire attention à ce qu'on mange?	20' TI plénum	Fiche «Manger dans différentes situations»



LEÇON 3 ET 4:

Contenu	Durée / Forme	Matériel
<p>Les élèves préparent ensemble un repas de midi composé de produits de saison de la région. On pourrait aussi imaginer un repas pour lequel les élèves apportent des plats caractéristiques de leur culture. Les élèves prennent ensuite le repas ensemble et sont attentifs à le savourer avec tous leurs sens.</p> <p>Remarque: Cette idée convient bien pour conclure toute la série de leçons.</p>	90' TG	Ingrédients nécessaires pour le repas

Quelques idées pour aller plus loin

Différents jeux pour les moments creux afin d'aiguiser les sens...

Vue:

- ▶ Regarder une image/une photo, la tourner à l'envers et la dessiner de mémoire
- ▶ Pictionary
- ▶ Jeux de Kim: regarder un certain nombre d'objets, les recouvrir, les énumérer de tête

Ouïe:

- ▶ Quiz des bruits (des pistes ici: <https://lasonotheque.org/>)
- ▶ Memory des bruits
- ▶ Ecouter en silence, les yeux fermés

Odorat:

- ▶ Memory de l'odorat
- ▶ Être attentif à respirer et à expirer par le nez

Goût:

- ▶ Laisser fondre dans la bouche le plus longtemps possible un morceau de chocolat (prendre le temps et savourer!)
- ▶ Goûter des variétés de pommes différentes
- ▶ Comparer un produit issu de différents modes de culture (bio, culture traditionnelle, hors sol ...)

Toucher:

- ▶ Memory du toucher
- ▶ Classer des aliments en fonction de la texture de leur surface (rugueux, lisse, hérissé, ...)

Parler des risques d'un repas pris sans qu'on le savoure (manger en étant stressé, perte de la sensation de satiété, troubles alimentaires, ...)



Informations et matériels complémentaires

Matériel 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'éducation en vue d'un développement durable (EDD): www.education21.ch
- ▶ Informations et conseils pour une alimentation durable: www.foodprints.ch

Suggestions pédagogiques et projets

- ▶ Suggestions pédagogiques du disque alimentaire suisse pour enfants, cycles 1 et 2:
www.sge-ssn.ch/materiel-didactique
- ▶ Dossier thématique «Alimentation», éducation21:
www.education21.ch/fr/dossiers-thematiques/alimentation
- ▶ Idées d'activités physiques pour l'enseignement, l'école bouge: www.schulebewegt.ch
- ▶ Programme scolaire fit4future. Matériel et événements gratuits pour les écoles primaires:
www.fit-4-future.ch
- ▶ Cours de cuisine pour les enfants fit-4-future: <https://bit.ly/2JIXoHW>
- ▶ L'école 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 à l'école

- ▶ Repas de midi pour les enfants et les jeunes:
www.radix.ch/Ecoles-en-sante/Parascolaire/Repas-de-midi
- ▶ Une bonne ambiance à table lors des repas en commun à l'accueil parascolaire (résumé en français):
www.pepinfo.ch/de/angebot-pep/10conclusions.pdf
Version complète 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

Auteure

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.