Fiches pratiques du disque alimentaire suisse

cycle 2

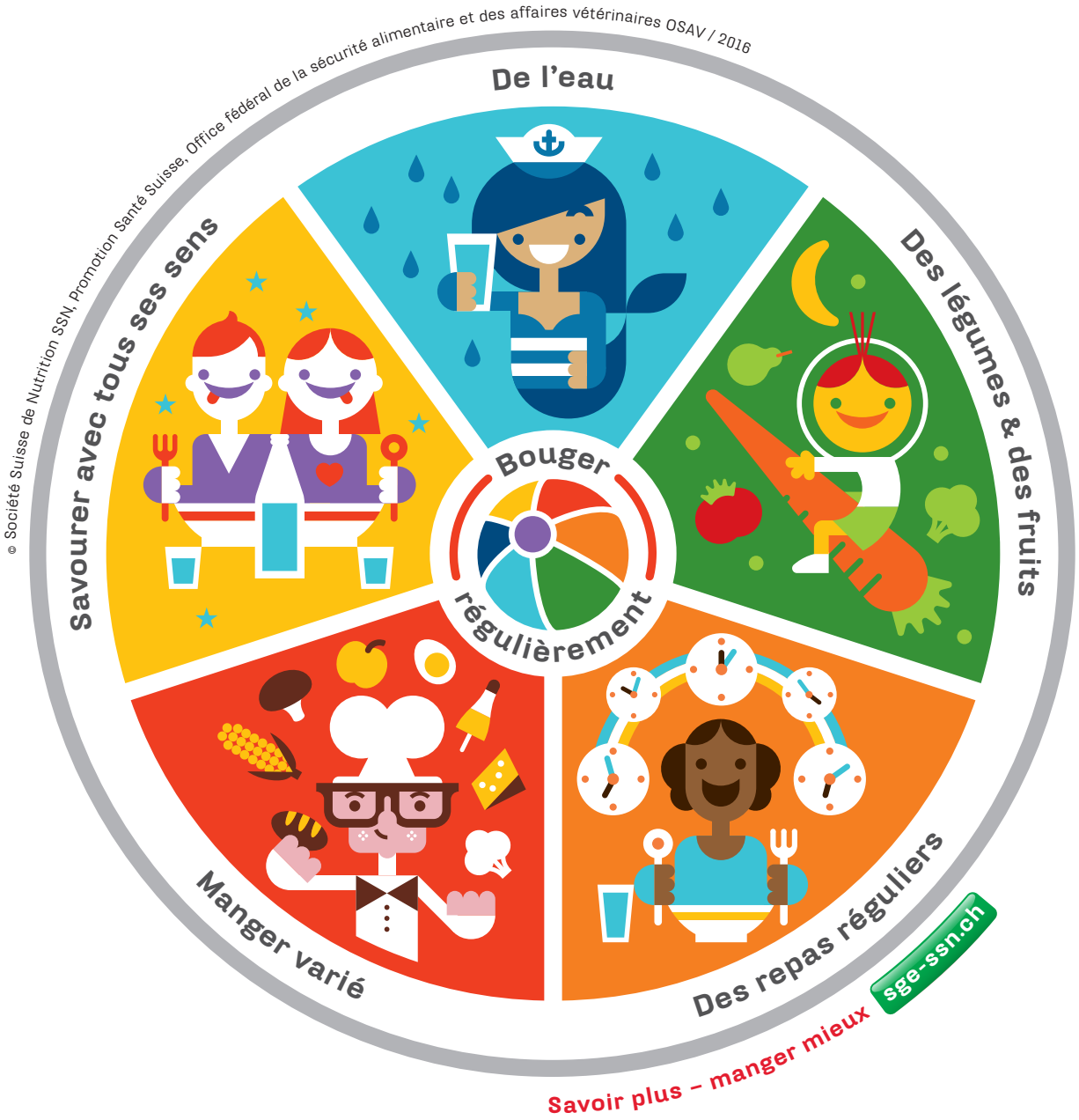


Table des matières

3 Memento concernant le disque alimentaire

4 Fiches pratiques de la piste 1: De l'eau

14 Fiches pratiques de la piste 2: Des légumes & des fruits

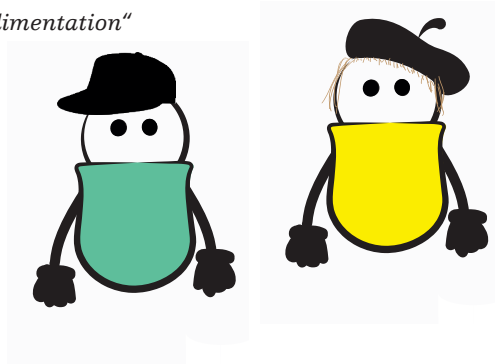
18 Fiches pratiques de la piste 3: Des repas réguliers

22 Fiches pratiques de la piste 4: Manger varié

26 Fiches pratiques de la piste 5: Savourer avec tous ses sens

28 Sources & impressum

„Bonjour, nous sommes Léon et Emma et nous vous accompagnerons ces prochaines semaines sur le thème de l'alimentation"



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.

L'être humain et l'eau

Déroulement

- Lis les faits à propos de la thématique «L'être humain et l'eau».
- Réponds aux questions et fais les exercices.
- Tiens pendant 5 jours un journal de bord de tes boissons et évalue ta façon de boire.

PART DE L'EAU

Le corps humain est composé de 60 à 80% d'eau. Chez les bébés, la part de l'eau est très élevée; elle diminue au cours de la vie.

QUANTITÉ DE BOISSON RECOMMANDÉE

Par l'élimination naturelle, par ex. quand on transpire et qu'on va aux toilettes, on perd chaque jour près de 2 litres d'eau. Une même quantité d'eau doit être apportée au corps. Ce que nous faisons en buvant. Mais nous absorbons aussi de l'eau par le biais des aliments. Un concombre se compose par exemple de 96% d'eau.

Combien d'eau faudrait-il boire ? Les recommandations sont les suivantes:

- enfants de 4 à 6 ans: 8 dl d'eau par jour
- enfants de 7 à 9 ans: 9 dl d'eau par jour
- enfants de 10 à 12 ans: 1 l d'eau par jour

LAIT / CACAO ET BOISSONS SUCRÉES

Savais-tu que le lait et le cacao ne font pas partie des boissons? Ils peuvent bien sûr tous les deux – comme les aliments – contribuer à notre apport de liquide quotidien. Mais ils ne remplacent pas l'eau. De façon générale, on peut dire que boire de l'eau est la meilleure façon de se désaltérer. Tu ne devrais pas boire trop souvent des jus de fruits ou des boissons sucrées, car ils contiennent trop de sucre ou d'édulcorants. Si tu as vraiment envie d'une boisson sucrée, tu peux en boire lors d'occasions particulières ou la mélanger à de l'eau gazeuse.

COMMENT RÉPARTIR SA BOISSON

Le mieux, c'est de boire à intervalles réguliers tout au long de la journée et pas uniquement aux repas principaux. Il ne sert à rien de boire pour faire des réserves ! Ton corps éliminera rapidement l'eau qui est en trop. Le mieux, c'est d'être attentif, aux signaux de ton corps et de boire quand tu as soif. Peut-être que tu ne perçois pas toujours cette sensation de soif. De temps en temps, il faut alors te concentrer là-dessus et te demander: «Est-ce que j'ai soif ?».

Quand tu pratiques une activité sportive ou qu'il fait très chaud, tu devrais boire davantage parce que tu élimines plus d'eau que d'habitude.

L'être humain et l'eau

Réponds aux questions suivantes par des phrases complètes:

1 Combien d'eau devrais-tu boire chaque jour?

2a Pourquoi est-ce qu'il ne sert à rien de boire pour faire des «réserves»?

2b De quelle manière devrais-tu boire et à quoi devrais-tu faire attention?

3 Quelle est la proportion d'eau dans un être humain? Colorie le pourcentage sur le personnage ci-dessous. (Indication : ce personnage mesure 10 cm de haut)

Journal de bord des boissons

Pour savoir combien d'eau tu bois chaque jour, tu peux tenir un journal de bord. Note ces prochains jours ce que tu bois et en quelle quantité. Prépare un tableau avec quatre colonnes, comme l'exemple ci-dessous:

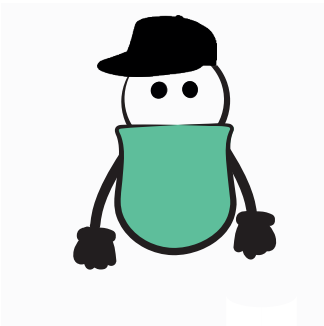
Jour de la semaine	Heure	Quoi?	Combien (dl)?

L'eau dans le monde

Déroulement

- Regarde l'image. Qu'est-ce qui te vient à l'esprit à ce sujet? Raconte!
- Discute en classe des questions ci-dessous:
  - Connais-tu un pays dans lequel il n'y a pas toujours assez d'eau?
  - As-tu déjà vécu ou voyagé dans un tel pays?

„Savais-tu que 2,2 milliards de personnes dans le monde n'ont pas régulièrement accès à de l'eau propre ? C'est un chiffre incroyablement élevé! "

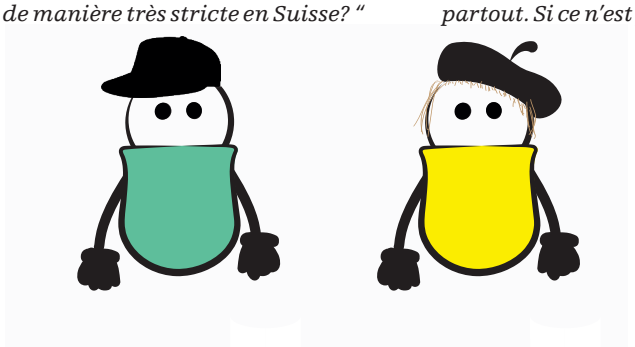


L'eau en Suisse

Déroulement

- Regarde l'image. Qu'est-ce qui te vient à l'esprit à ce sujet? Raconte!
- Discute des questions suivantes en classe:
  - Peux-tu boire de l'eau du robinet partout en Suisse? En a-t-il toujours été ainsi?
  - Que sais-tu de l'eau du robinet en Suisse?

„Savais-tu que l'eau du robinet est contrôlée de manière très stricte en Suisse? "



„Oui! On peut boire l'eau du robinet presque partout. Si ce n'est pas le cas, cela doit être indiqué: "

De l'eau propre 1

Déroulement

- Lis le texte d'information.
- Construis en groupe un filtre à eau. Tu trouveras les explications à la page suivante.
- Teste-le.

L'EAU SALE DEVIENT PROPRE

Est-ce que tu t'es déjà demandé où allaient nos eaux usées (sales) et ce qu'on en faisait? Près de 750 stations d'épuration publiques nettoient les eaux usées en Suisse: elles le font jour et nuit, 365 jours par an! Par des canalisations, les eaux usées arrivent à la station d'épuration; elles y sont nettoyées étape par étape au cours de processus mécaniques, biologiques et chimiques et peuvent ensuite se déverser dans un cours d'eau.

EAU POTABLE

L'eau de pluie qui arrive sur la Terre s'écoule dans les couches du sol et de la roche jusque dans la nappe phréatique ou dans les sources. Durant son parcours à l'intérieur de la terre, l'eau se nettoie. Le service chargé d'approvisionner la commune en eau se raccorde à l'eau souterraine ou à la source, achemine l'eau dans des réservoirs et de là dans les ménages, grâce à un système de conduites.

Mais attention : dans les régions où l'agriculture est très étendue, il peut arriver que certaines substances (nitrate) ne soient pas filtrées par le sol, pénètrent dans la nappe phréatique et la polluent. Nous devons donc prendre grand soin de l'eau potable!

Tu sais maintenant que le sol et les roches ont un effet nettoyant sur l'eau. Il est possible d'illustrer ce principe par un filtre à eau. Tu peux construire toi-même un filtre de ce genre. Regarde pour cela la seconde fiche pratique.

De l'eau propre 2

Il te faut...

- 1 couteau
- 1 bouteille en PET vide
- 2 bouts de tissu
- 1 poignée de gravier
- 1 poignée de charbon
- 1 poignée de sable
- 1 filtre à café

Comment procéder

1 Enlève le couvercle de la bouteille en plastique vide. Enlève ensuite le fond de la bouteille en le découpant à l'aide du couteau.

2 Mets le filtre à café dans le col de la bouteille.

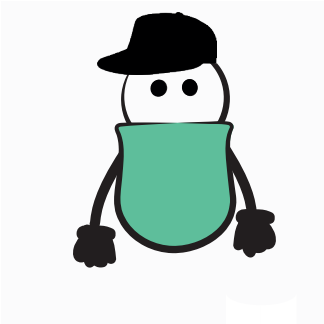
3 Verse ensuite le sable dans la bouteille et recouvre-le avec un bout de tissu.

4 Ajoute le charbon dans la bouteille et recouvre-le à nouveau avec un bout de tissu.

5 Pour finir, dépose le gravier dans la bouteille.

Ton filtre à eau est terminé! Teste-le!

„J'ai déjà construit le filtre à eau et l'ai testé avec de l'eau sale. Le résultat était étonnant."



Le sucre caché 1

Déroulement

- Lis le texte d'information en entier.
- Fais les exercices.

LE SUCRE, C'EST QUOI?

Beaucoup d'aliments contiennent du sucre. Mais ce n'est pas toujours le même type de sucre.

On fait la différence entre deux types de sucre:

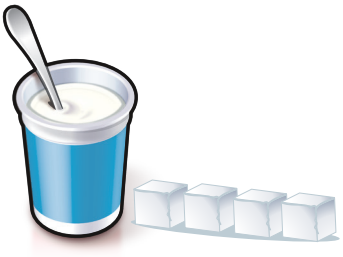
- Le sucre naturel (par ex. le saccharose, le fructose, etc. dans les fruits ; le lactose dans le lait)
- Le sucre ajouté (par ex. le saccharose ou le glucose dans la pâtisserie, les boissons sucrées, ...)

QUANTITÉS DE SUCRE RECOMMANDÉES

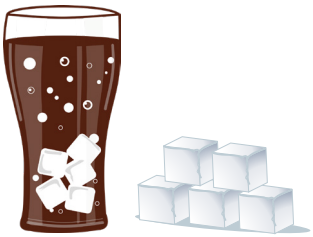
Le sucre naturel que l'on trouve dans les fruits et dans le lait ne pose pas vraiment de problème, parce que normalement, on n'en consomme pas avec excès. Trop de sucre ajouté peut en revanche provoquer des caries et favoriser le surpoids. Il est fréquent que l'on consomme trop de sucre. Tu peux voir dans l'image ci-dessous la quantité de sucre ajouté recommandée.

QUANTITÉ MAXIMUM RECOMMANDÉE POUR UN ENFANT DE 10 ANS *:

Elle est de 45 g par jour*. Voici un exemple de consommation de produits sucrés sur une journée ne dépassant pas 45 g de sucre ajouté (11 morceaux de sucre):



1 yogourt sucré de 180 g contient 4 morceaux de sucre ajouté



1 petit verre de Coca (2dl) contient 5 morceaux de sucre ajouté

50 g de céréales sucrées contiennent 2 morceaux de sucre ajouté

*Hypothèse : besoins en énergie 1800 kcal / jour, 1 morceau de sucre = 4 g

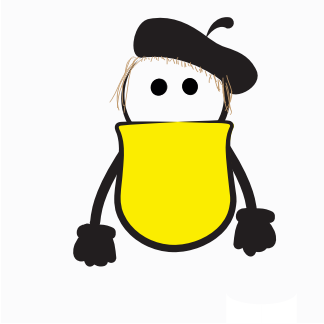
Le sucre caché 1 (suite)

Exercice

Note trois idées de dix-heures ou de petit-déjeuner contenant beaucoup de sucre ; réfléchis à des variantes moins riches en sucre.

Dix-heures / petit-déjeuner	Variantes contenant moins de sucre

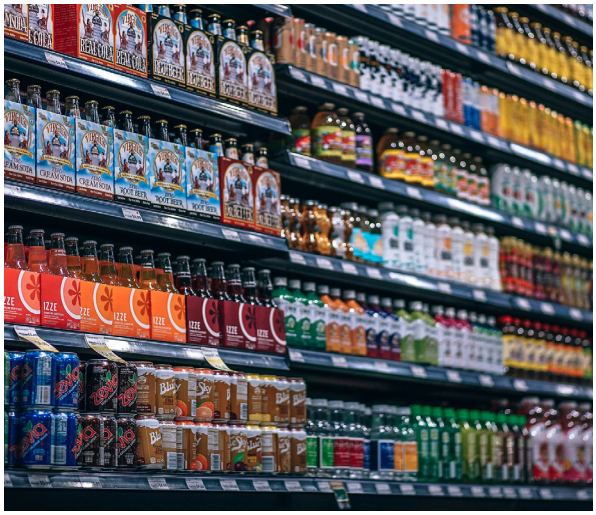
„Savais-tu que des produits naturellement doux comme le miel et le sirop d'érable contiennent aussi beaucoup de sucre et qu'il faut les consommer avec modération? "



Le sucre caché 2

Déroulement

- Quelles sont les boissons sucrées qui te plaisent particulièrement? Collecte des canettes/boîtes et des bouteilles de ces boissons et apporte-les en classe.
- Estime tout d'abord la quantité de sucre qu'elles contiennent, puis calcule-la.



Exercice

Mes boissons sucrées préférées et la part de sucre qu'elles contiennent

Boisson sucrée	Quantité de sucre estimée	Quantité de sucre calculée

Légumes et fruits de saison

Déroulement

- Etudie le tableau des saisons que te donne ton enseignante/ton enseignant.
- Fais les exercices proposés.

Exercice

- Inscris au minimum 8 sortes de légumes et de fruits qui sont actuellement de saison.
- Inscris ensuite le nom de tes fruits et légumes préférés et cherche quand ils sont de saison.

MOIS ACTUEL: _____

Ces légumes sont de saison	Ces fruits sont de saison

- Quel est ton fruit préféré? Quand est-il de saison?

_____

- Quel est ton légume préféré? Quand est-il de saison?

_____

Carte d'identité

Déroulement

- Etablis la carte d'identité d'un légume ou d'un fruit de la région en indiquant les caractéristiques énumérées ci-dessous.

NOM DU FRUIT OU DU LEGUME: _____

Couleur:	
Forme:	
Saveur/goût:	
Saison:	
Où pousse la partie comestible de la plante?	
Autres particularités:	

Des fraises en hiver

Déroulement

- Lis le texte d'information en entier.
- Fais l'exercice proposé.

LES LÉGUMES ET LES FRUITS AU SUPERMARCHÉ

Chaque plante a besoin de conditions météorologiques bien précises pour pouvoir grandir et se développer. Cela veut dire que les légumes et les fruits ne sont pas tous à maturité à la même saison, Cependant, la plupart des aliments peuvent être achetés presque toute l'année au supermarché, que ce soit le printemps, l'été, l'automne ou l'hiver. Pourquoi en est-il ainsi ?
Beaucoup de légumes et de fruits sont transportés par avion et par bateau en Suisse ou sont cultivés dans des serres. C'est pourquoi ils sont disponibles toute l'année.

NUISANCE ENVIRONNEMENTALE

A première vue, cela semble super. Tu peux acheter ton fruit préféré toute l'année. Mais si on y regarde de plus près, on se rend compte qu'il y a aussi des désavantages :
Les transports par avion sont particulièrement polluants pour l'environnement. Les serres représentent elles aussi une nuisance environnementale car elles nécessitent beaucoup d'énergie.

PRODUITS DE SAISON DE LA RÉGION

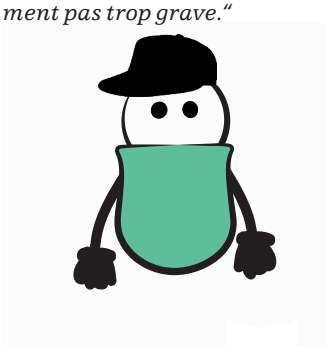
Quelle est donc la solution de ce problème?

Pour réduire les nuisances environnementales, il vaut la peine d'acheter les légumes et les fruits quand ils sont de saison chez nous. Certains produits comme les carottes, le poireau et le chou se conservent bien. C'est pourquoi il est possible de les consommer également hors saison.

Exercice

- Léon aimerait absolument acheter des fraises en hiver. Ecris-lui un petit mot et convaincs-le de ne pas le faire.

„J'adore les fraises ! Et j'aimerais aussi en manger en hiver. On peut en acheter dans les magasins, alors ce n'est sûrement pas trop grave."



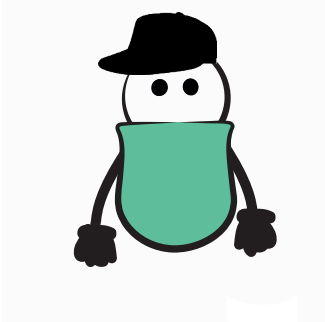
5 par jour

Déroulement

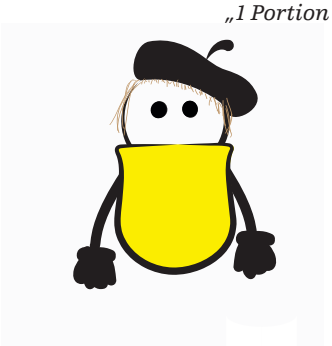
- Lis attentivement le texte d'information.
- Fais l'exercice proposé.

Peut-être as-tu déjà entendu l'expression « 5 par jour ». Mais que signifie-t-elle au juste ? 5 par jour est un slogan qui invite à manger au total 5 portions de légumes et de fruits par jour. Les fruits et les légumes contiennent beaucoup de vitamines bonnes pour la santé. L'idéal, ce sont 3 portions de légumes et 2 portions de fruits. Tu peux prendre plusieurs portions en même temps ou les répartir durant la journée, cela n'a pas d'importance. En plus, les aliments peuvent être congelés, frais, crus ou cuits : cela ne joue aucun rôle.

„C'est combien, 1 portion?"



„1 Portion veut dire 1 poignée."



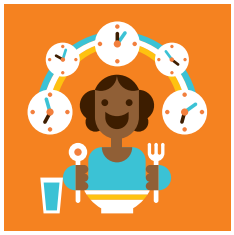
Exercice

Pose ta main sur une feuille de papier et dessines-en les contours.

Chaque doigt représente un repas:
- petit doigt/auriculaire = petit-déjeuner
- annulaire = dix-heures
- majeur = repas de midi
- index = quatre-heures/goûter
- pouce = souper

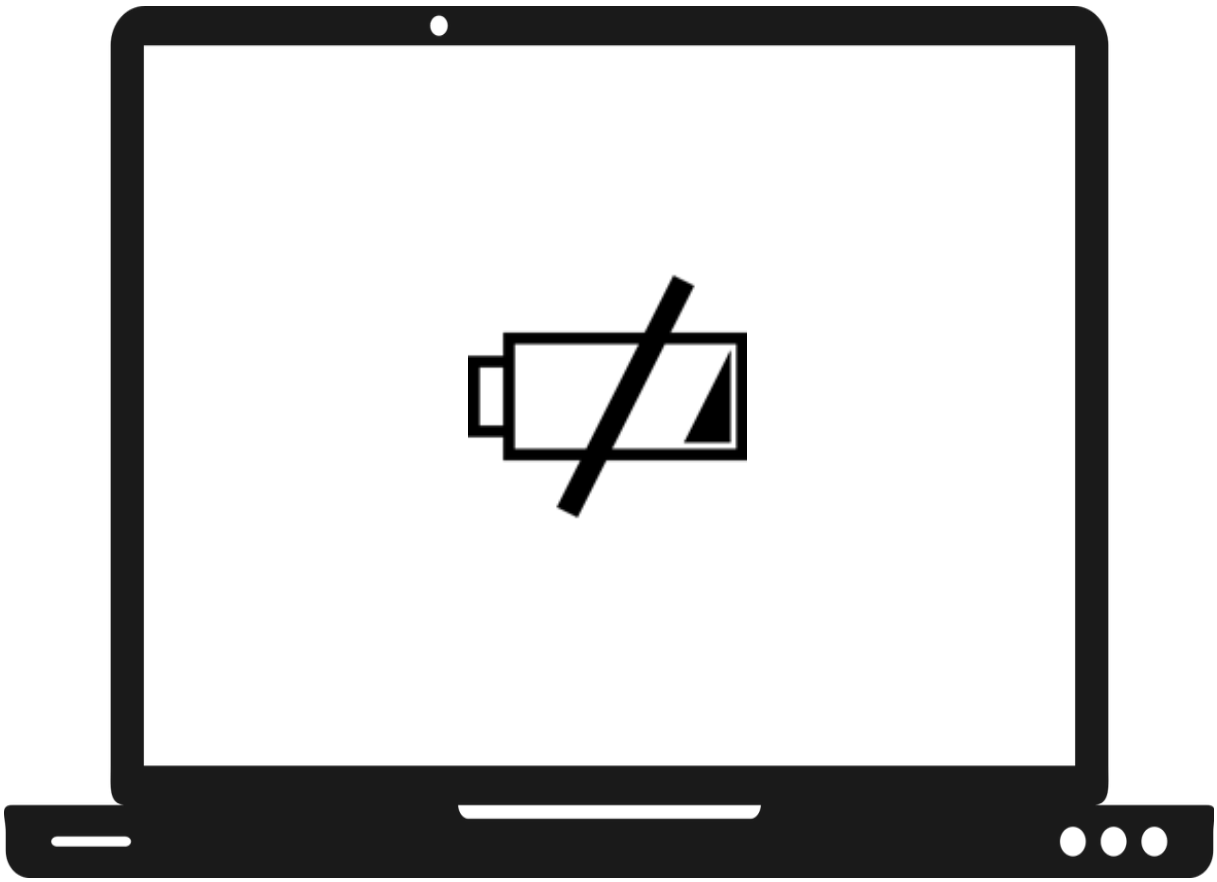
Note pour chaque doigt un fruit ou un légume qui est adapté au repas. Veille à choisir deux fruits et trois légumes.

Batterie déchargée

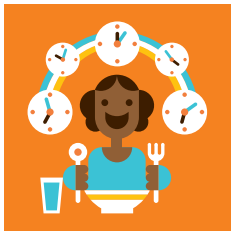


Déroulement

- Regarde bien l'image ci-dessous.
- Que pourrait signifie une «batterie déchargé» chez un être humain?
- Ecris tes observations à propos de cette image.
- Discutes-en en classe.



Manger au cours de la journée 1

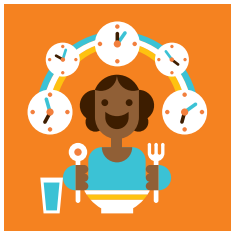


Déroulement

- Demande-toi ce que tu manges habituellement et à quels moments de la journée.
- Note tes repas à côté de l'heure qui correspond sur le tableau. N'écris pas simplement «dix-heures» mais indique aussi ce que tu manges.

Heure	Repas
00:00	
01:00	
02:00	
03:00	
04:00	
05:00	
06:00	
07:00	
08:00	
09:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

Manger au cours de la journée 2



Déroulement

- Lis le texte d'information.
- Réponds ensuite aux questions et fais l'exercice proposé.

REPAS

Des repas principaux réguliers et des collations (en-cas) fournissent de l'énergie de manière suivie et favorisent les performances et la concentration.

REPAS PRINCIPAUX

Au cours de la journée, il y a trois repas principaux : le petit-déjeuner, le repas de midi (le dîner), le souper.

Un petit-déjeuner équilibré permet de bien commencer la journée. Peut-être n'as-tu que peu ou pas d'appétit le matin tôt? Dans ce cas, tu peux te contenter de boire quelque chose. Mais alors, il est important que tu prennes des dix-heures copieux, de manière à avoir assez d'énergie pour la journée.

COLLATIONS, PHASES SANS MANGER ET GRIGNOTAGES

Les collations (dix-heures, goûter) peuvent compléter les repas principaux parce qu'il y a parfois beaucoup de temps entre deux repas. Ce qui est important, c'est que tu ne passes pas ton temps à grignoter. Il faut aussi dans la journée des périodes sans manger, car sinon, il se pourrait que tu manges trop ou que tu ne reconnaisses plus la sensation de satiété. C'est pourquoi il est préférable d'attendre d'avoir la sensation de faim et de manger quelque chose à ce moment-là seulement. Cela peut être par ex. une biscotte et une carotte pour les dix heures ou un fruit pour le goûter.

Exercice

Réponds aux questions suivantes par des phrases complètes et fais l'exercice proposé.

- Quels sont les repas principaux et les collations (dix-heures,etc.)?

_____

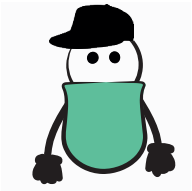
_____

- Que peux-tu faire si tu n'as pas faim le matin quand tu te lèves?

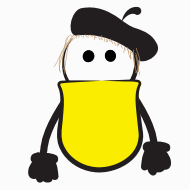
_____

_____

Marque sur la fiche *Manger au cours de la journée 1* les repas principaux en orange, les collations en jaune et les snacks en bleu.

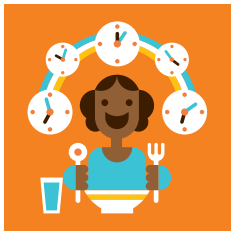


„Le matin, j'ai toujours très faim et je mange beaucoup au petit-déjeuner "



„Le matin, je bois un verre de lait et je mange davantage aux dix-heures."

Repas



Déroulement

- Classe les aliments énumérés en fonction des différents repas. Tu as le droit de placer le même aliment dans différentes catégories.
- Complète les repas avec des idées personnelles.

Spaghettis	*Riz*	*Noix/noisettes*	*Pain*	*Soupe*
Pomme	*Yogourt*	*Fromage*	*Houmous*	*Salade*
Oeuf au plat	*Tomates*	*Bircher muesli*	*Sushis*	*Fondue*

Petit-déjeuner

Dix-heures

Repas de midi/dîner

Quatre-heures/goûter

Souper

Valeurs nutritives et ingrédients

Déroulement

- Regarde attentivement les indications ci-dessous concernant les valeurs nutritives et les ingrédients. As-tu déjà vu une étiquette comme ça? Que signifient ces indications?
- Discutes-en en classe.
- Lis attentivement le texte d'information.

Nährwerte | valeurs nutritives | valori nutritivi	100 g	1 Riegel | bâton 32 g	%*
Energie | énergie | energia	1930 kJ (459 kcal)	620 kJ (147 kcal)	7%
Fett | matières grasses | grassi	19 g	6 g	9%
davon gesättigte Fettsäuren | dont acides gras saturés | di cui acidi grassi saturi	10 g	3 g	15%
Kohlenhydrate | glucides | carboidrati	63 g	20 g	8%
davon Zucker | dont sucres | di cui zuccheri	45 g	14 g	16%
Ballaststoffe | fibres alimentaires | fibre alimentari	4 g	1 g	
Eiweiss | protéines | proteine	7 g	2 g	4%
Salz | sel | sale	0,38 g	0,12 g	2%

* % der Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal) | % de l'apport de référence pour un adulte-type (8400 kJ/2000 kcal)
1 Packung = 9 Portionen | 1 emballage = 9 portions

Ingrédients : céréales 55,5% (farine de **blé** complet 31,4%, semoule de maïs), pâte à tartiner **noisette** cacao 18% (huiles de colza et de palme, sucre, **noisettes** 2,2%, maltodextrine, **lait** écrémé en poudre 1,2%, poudre de cacao maigre 1,2%, émulsifiant : lécithine de **soja**, arôme, antioxydant : Alpha-tocophérol (E 307)), dextrose, sucre, amidon de **blé**, huile de palme, sirop de glucose, sel, colorant : caramel (E 150c), correcteur d'acidité : phosphate trisodique, antioxydant : tocophérols. Vitamines (niacine, acide pantothénique, riboflavine (B2), vitamine B6, thiamine (B1), acide folique et vitamine (D) et minéraux (carbonate de calcium et fer).
Peut contenir des traces d'**arachides** et **fruits à coque.**

VALEURS NUTRITIVES

Les indications nutritives qui figurent sur les emballages des aliments fournissent des informations intéressantes sur les produits. Elles nous apprennent combien de calories un produit contient par 100 g. Elles nous renseignent aussi sur les nutriments contenus dans le produit. Ainsi, il est possible de savoir par exemple si un aliment est particulièrement gras ou sucré. En Suisse, ces indications sur les produits alimentaires sont obligatoires.

INGRÉDIENTS

La liste des ingrédients d'un produit alimentaire indique de quels ingrédients se compose l'aliment. L'ordre dans lequel les ingrédients apparaissent est particulièrement intéressant. Plus un ingrédient est énuméré tôt, plus sa part est importante dans le produit concerné. Sur l'image ci-dessus, par exemple, ce sont les céréales qui sont citées en premier.

Mon repas préféré

Déroulement

- Quel est ton repas préféré? Dessine-le ou décris-le.
- Discute des questions ci-dessous et réponds-y.

Mon repas préféré

Exercice

Discute des questions suivantes en classe et réponds-y ensuite par écrit.

- Qu'est-ce qui pourrait arriver si tu mangeais uniquement ton repas préféré?

- Aimes-tu bien goûter des nouveaux aliments que tu ne connais pas? Quel est l'avantage quand on goûte de nouvelles choses?

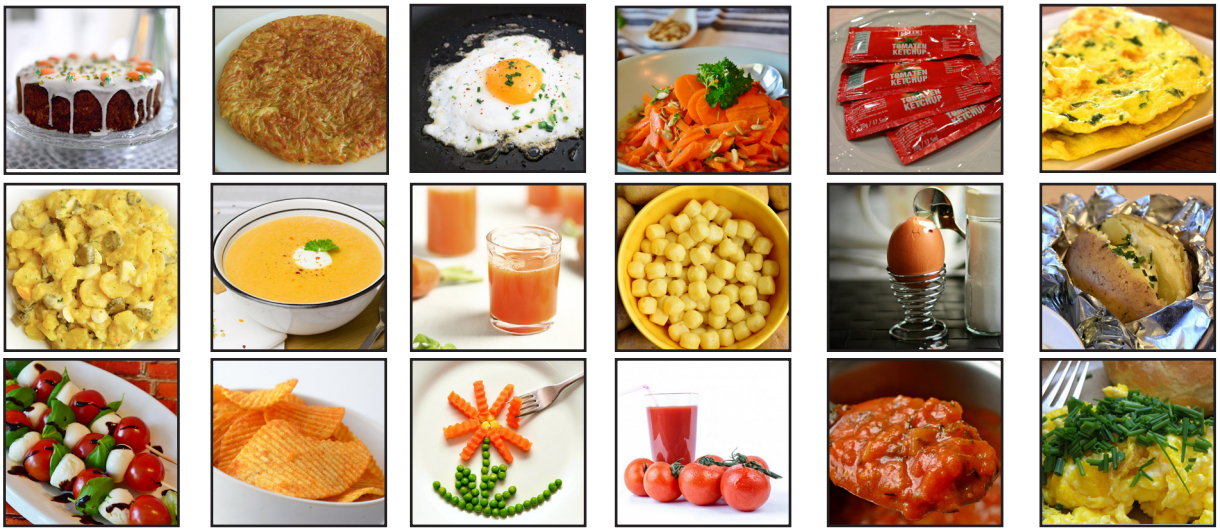
Un aliment – plusieurs plats

Memory

Un aliment – plusieurs plats

Déroulement

- Regarde les images ci-dessous. Quel plat correspond aux différents aliments?
- Découpe les images et colle-les au bon endroit.



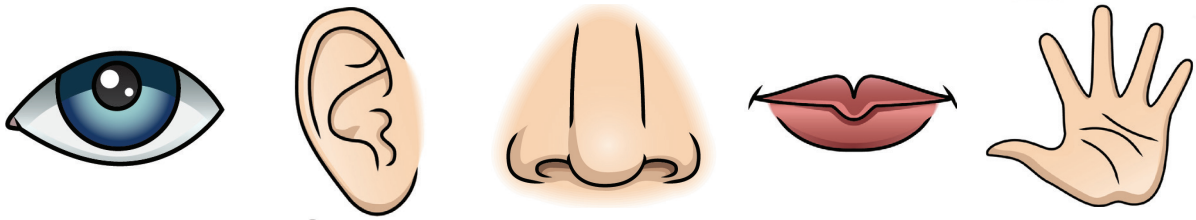
Savourer avec tous ses sens

Déroulement

- Lis le texte d'information.
- Fais les exercices proposés.

LES SENS HUMAINS

L'être humain a cinq sens: la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher. Un organe correspond à chacun de ces sens. On les appelle organes sensoriels. Ce sont les yeux, les oreilles, le nez, la langue et la peau.



LES SENS QUAND ON MANGE

Quels sont les sens utilisés quand on mange, à ton avis ? En premier, tu vas certainement penser au goût. Mais les quatre autres sens jouent eux aussi un grand rôle. Si un aliment a par exemple une autre couleur ou une autre consistance que d'habitude, c'est plutôt difficile de savoir ce que nous mangeons.

SAVOURER CE QUE L'ON MANGE

Comme tu le vois : manger fait intervenir tous les sens ! C'est pourquoi il faudrait prévoir assez de temps et ne pas simplement manger quelque chose sans y faire attention. Quand on mange, il s'agit de prendre le temps de savourer et de partager ce moment. Durant un repas commun, on peut passer un bon moment, se parler et apprécier les plats.

Exercices

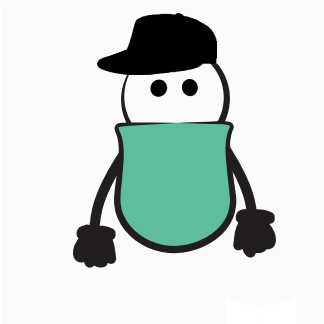
- Lis les proverbes suivants sur le plaisir de manger.
- Choisis un proverbe et explique-le avec tes mots.

Bien manger, c'est manger avec mesure. J. W. Goethe

On mange aussi avec les yeux. Proverbe allemand

Qui mange en hâte oublie de savourer. Proverbe allemand

«Le matin quand je suis encore au lit et que j'entends mes parents préparer le petit déjeuner, j'en ai l'eau à la bouche»



Manger dans différentes situations

Déroulement

- Regarde les photos.
- Discutes-en en classe.
- Dessine dans la case vide une situation de ta vie quotidienne où tu manges.

Sources

Nous indiquons ci-dessous toutes les sources qui ont servi à la réalisation de cet outil pédagogique.

Illustrations et photos de:
www.pixabay.com
www.shutterstock.com
www.sge-ssn.ch

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
Renate Heuberger, enseignante primaire 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.