Fiche 1 : Mon blason de l'alimentation

Activité courte	Activité longue
7 ans et plus	
Avoir conscience de soi Communiquer de façon constructive	

Matériel

- Stylos, feutres...
- Annexes

Introduction :

Cette activité permettra aux participants d'apprendre à mieux se connaître de manière ludique. Ils pourront également commencer à réfléchir sur leurs habitudes et comportements alimentaires.

Objectifs :

- Se présenter de façon ludique
- Apprendre à connaître le groupe

Techniques utilisées :

- Le blason

Déroulé de l'animation :

15 min **Temps 1 : Le blason en individuel**

Les participants complètent individuellement leur blason. Ils peuvent choisir d'écrire ou de dessiner certaines de leurs réponses.

30 min **Temps 2 : Restitution collective**

L'animateur propose ensuite aux participants de plier les blasons sous forme d'avion. (Schéma du pliage d'un avion en papier en Annexe 1.2). Les participants envoient ensuite les blasons en l'air. Puis, ils sont invités à aller chercher un avion tombé au sol pour deviner à quel participant il appartient.

Dans le cas où le groupe se connait peu, l'animateur peut proposer aux participants de présenter individuellement leur propre blason.

Pour aller plus loin :

- 25 techniques d'animation pour promouvoir la santé
- L'ARBRADI : Outil de réflexion et d'expression collectives
- Techniques d'animation en promotion de la santé

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Nutrition

Annexe 1.1 : Le blason de l'alimentation

MON BLASON DE L'ALIMENTATION

Complète ce blason pour te présenter

Manger ça sert à quoi ?

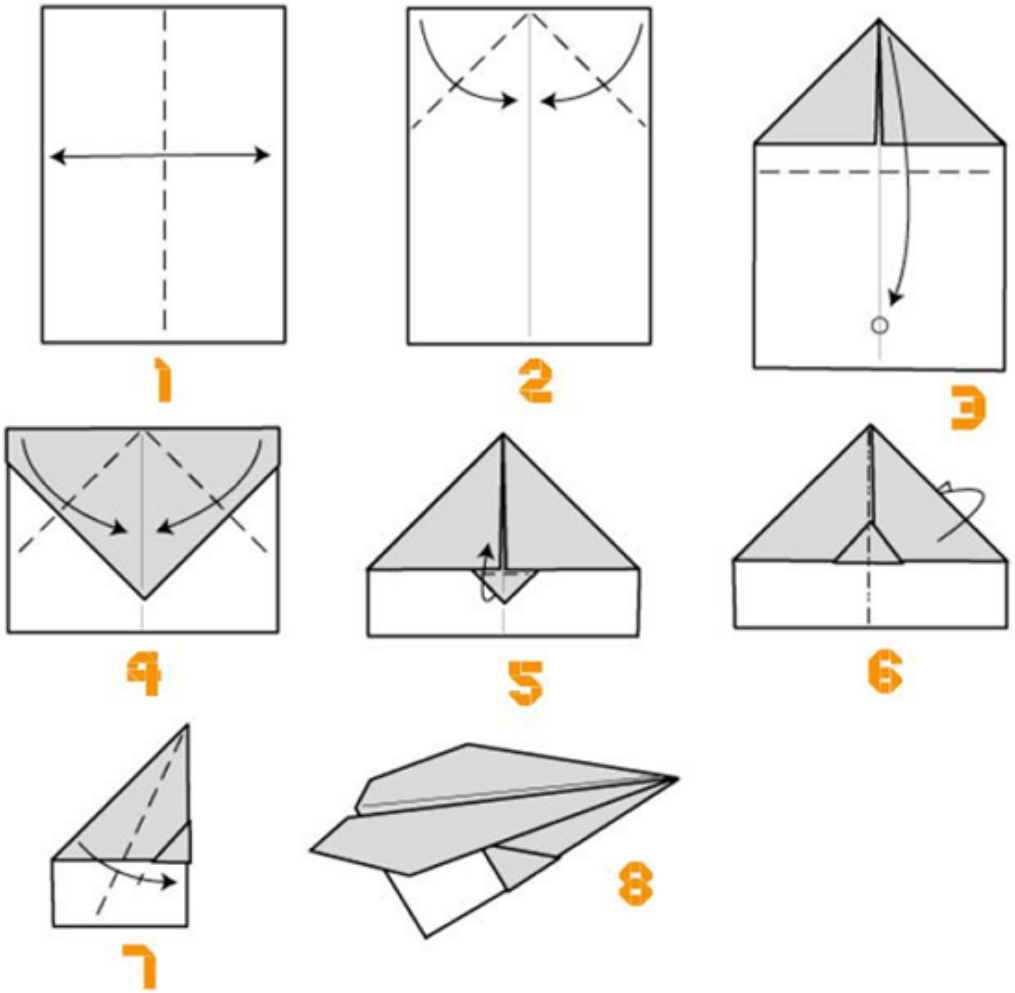
Des aliments, des plats que j'aime bien

Des aliments, des plats que je n'aime pas

Mon activité physique préférée

Un plat que j'aime bien cuisiner

Annexe 1.2 : Apprendre à plier un avion à papier



© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Fiche 2 : Pourquoi je mange ? Pourquoi je bouge ?

Activité courte	Activité longue
7 ans et plus	
Communiquer de façon constructive Avoir conscience de soi	

Matériel

- Un tableau
- Des post-it
- Des stylos
- Fiche d'accompagnement

Introduction :

Cette activité permettra aux participants d'exprimer leurs représentations sur l'activité physique et l'alimentation (= nutrition).

Objectifs :

- Eveiller sur l'importance de pratiquer une activité physique
- Comprendre l'intérêt d'une bonne alimentation
- Faire réfléchir les participants sur l'impact de la nutrition sur la santé et au niveau social

Techniques utilisées :

- Metaplan
- Débat

Déroulé de l'animation :

5 min Temps 1 : Animation de l'activité - collecte des idées

L'animateur interroge les participants : "Pourquoi nous mangeons ?" et "Pourquoi nous bougeons ?". Puis il propose aux participants d'écrire leurs idées sur post-it (une idée par post-it).

15 min Temps 2 : Restitution

L'animateur demande aux participants d'afficher leurs post-it et d'expliquer leurs idées.

15 min Temps 3 : Exploitation des idées

L'animateur classe les idées affichées au tableau. Il reformule ou précise les idées floues ou peu claires et regroupe les idées strictement identiques dans le but de dégager des thèmes pour les prochaines séances.

À la fin, de l'activité les résultats peuvent être résumés, par exemple, dans un tableau, un schéma ou une carte mentale (cf. fiche d'accompagnement).

Pour aller plus loin :

- Le petit cabas
- Photolangage Jeunes et alimentation

Moi, la nutrition et les autres
Moi et la nutrition
C'est quoi la nutrition ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Fiche accompagnement : Pourquoi je mange ? Pourquoi je bouge ?

Pistes de réponses :

Pourquoi je mange ?

- Besoins physiologiques
- Culture et croyances
- Partage
- Emotions
- Plaisir
- Santé

Pourquoi je bouge ?

- Besoins physiologiques
- Culture et croyances
- Partage
- Emotions
- Plaisir
- Santé
- Se déplacer

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Fiche 3 : Béret des aliments

Activité courte	Activité longue
7-8 ans	
Prendre des décisions constructives Réguler ses émotions Développer des relations constructives	

Matériel

- Un béret, une trousse, ou autre
- Des tissus/chiffons de 8 couleurs différentes (une par groupe d'aliments)
- Annexes

Introduction :

Cette activité permettra de revoir les différentes catégories d'aliments tout en pratiquant une activité physique ludique.

Objectifs :

- Revoir les groupes d'aliments et leurs composants
- Pratiquer une activité physique

Techniques utilisées :

- Jeu du béret

Déroulé de l'animation :

10 min Temps 1 : Rappel des différentes catégories d'aliments

L'animateur fait un rappel des différentes catégories d'aliments(cf. Annexe 3.1).

5 min Temps 2 : Explication des consignes

L'animateur constitue des équipes de 6 à 8 joueurs (cf. Guide animateur pour des techniques de constitution de groupe). Dans chaque équipe, chaque joueur représente un groupe d'aliments différent. Il est identifié avec une couleur de tissu selon son groupe, qu'il attache à la ceinture. (cf. Annexe 3.1)
Un participant ou l'animateur se place au centre de la pièce avec le béret à saisir par les autres joueurs et énonce un aliment (cf Annexe 3.1). Le joueur de chaque équipe qui correspond à la famille de l'aliment énoncé doit ramener le béret dans son camp.
L'équipe gagnante est celle qui a ramené le béret le plus de fois dans son camp sans se faire attraper son chiffon coloré par une autre équipe (si le chiffon attaché à sa ceinture est saisi, l'équipe qui l'attrape emporte le point). (cf. exemple en Annexe 3.2)

30 min Temps 3 : Réalisation du jeu

Lors du jeu, il est important que chaque famille d'aliments ait été annoncée pour que chaque joueur participe. Le jeu se termine quand une des équipes atteint 6 (ou plus selon le temps disponible). L'animateur peut également terminer le jeu en annonçant un plat composé (exemple "salade" ou "couscous") et tous les joueurs doivent courir pour attraper le béret en même temps.

Pour aller plus loin :

- Le petit toqué
- Nutrissimo junior : Découvre l'alimentation en t'amusant !

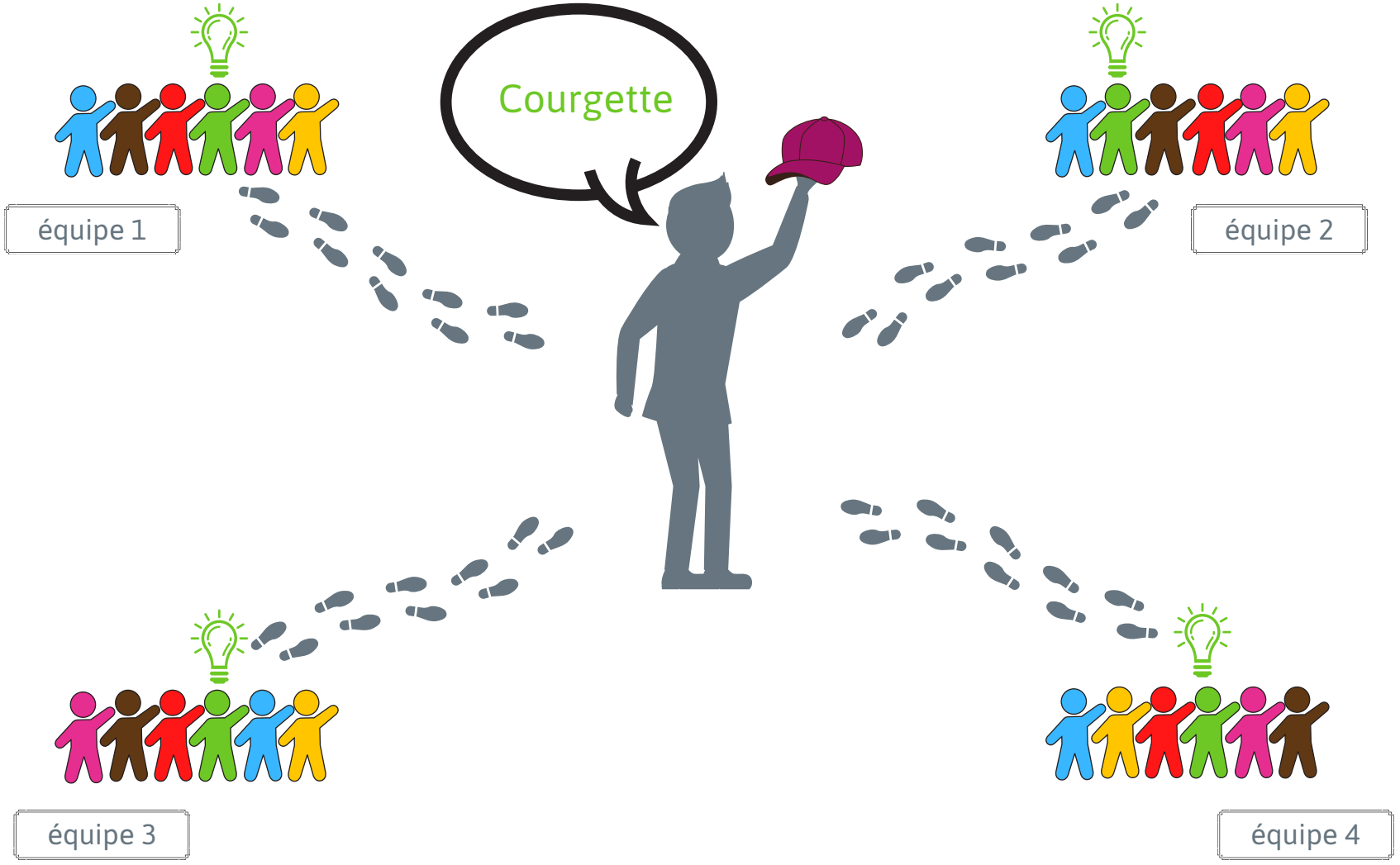
© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 3.1 : Les groupes d'aliments

Catégorie d'aliments	Exemple d'aliments
Fruits et légumes	Pomme, Abricot, Pêche, Banane, Carotte, Radis, Poireau, Navet, ...
Viande, poisson, oeuf	Oeuf, Saumon, Maquereau, Steack, Colin, Poulet, Crevette, ...
Produits laitiers	Yaourt, Roquefort, Comté, Lait, Brie, Fromage blanc, ...
Féculents et légumineuses	Pâtes, Riz, Semoule, Haricots rouges, Pois cassés, Quinoa, Boulgour, ...
Matières grasses	Beurre, Huile, Crème fraîche, Saindoux
Eau et boissons non sucrés	Eau, Thé, Café
Fruits oléagineux	Amande, Noisette, Cacahuète, Noix de cajou, ...
Produits sucrés, et/ou gras, salé	Bonbon, Chips, Gâteau, Soda, Charcuterie, ...

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 3 .2 : Exemple de disposition des équipes



© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Fiche 4 : L'activité physique et le sport : Où ? Pour qui ? Pourquoi ?

Activité courte	**Activité longue**
7 ans et plus	
Avoir conscience de soi Communiquer de façon constructive	

Matériel

- Des stylos ou feutres
- Annexes
- Fiche d'accompagnement

Introduction :

Cette activité permettra de faire la différence entre l'activité physique et le sport, et d'identifier différents lieux de pratique.

Objectifs :

- Faire la différence entre activité physique et sport.
- Identifier les lieux de pratique d'activité physique et/ou de sport autour de soi.
- Comprendre et expliquer les bienfaits de l'activité physique pour tous.

Techniques utilisées :

- Blason des idées
- Débat

Déroulé de l'animation :

20 min Temps 1 : Blason des idées

L'animateur crée des groupes de 4 personnes maximum (cf. Guide de l'animateur pour des techniques de constitution de groupe). Il distribue le blason (annexe 4.1) à chaque participant. Ils devront y répondre individuellement. Une fois terminé, chaque groupe partage ses idées en commun.

20 min Temps 2 : Blason des idées - Restitution

L'animateur invite les groupes à s'exprimer oralement sur les idées indiquées en commençant par la 1ère question pour l'ensemble des groupes et ainsi de suite. L'animateur note au tableau les différents termes importants.

25 min Temps 3 : Plan : Où pratiquer une activité physique et/ou un sport ?

Par groupe, l'animateur distribue un plan de leur environnement proche, il représente l'école, et son environnement (annexe 4.2). Le but pour les participants est d'indiquer les espaces, structures où il est possible de pratiquer une activité physique et/ou un sport. L'animateur représente au tableau le plan et indique l'ensemble des éléments exprimés par les participants pour donner une représentation globale et se rendre compte de la diversité des pratiques possibles.

10 min Temps 4 : Conclusion

L'animateur conclut, à l'aide de la fiche d'accompagnement en rappelant la différence entre sport et activité physique, et l'importance d'une pratique régulière.

Piste de poursuite :

Pourquoi est-il important de pratiquer une activité physique ? Trouver un slogan, réaliser une affiche à destination des élèves de l'école, du collège, ami(e)s etc. Possibilité de dessiner, imprimer des images, version numérique, etc.

Pour aller plus loin :

- Cartons des sensations physiques
- Expo Bien dans mes baskets !

Moi, la nutrition et les autres
Moi et la nutrition
C'est quoi la nutrition ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Fiche d'accompagnement : L'activité physique et le sport : Où ? Pour qui ? Pourquoi ?

Quelques repères : Activité physique et sport

L'activité physique

C'est quoi ?

On entend par activité physique tout mouvement produit par les muscles squelettiques, responsable d'une augmentation de la dépense énergétique.

OMS (Organisation Mondiale de la Santé)

Tous les mouvements de la vie quotidienne, y compris ceux effectués lors des activités de travail, de déplacement, domestiques ou de loisirs.

Pour qui ?

Il est recommandé de pratiquer une activité physique à tous les âges de la vie. Bien sûr ces activités doivent être adaptées à la personne.

Pourquoi ?

Pratiquer une activité physique est bénéfique pour la santé du coeur, du corps et de l'esprit et cela contribue à réduire le risque de maladies.

Le sport

C'est quoi ?

Le sport est une activité physique qui se réalise de manière organisée et codifiée*, institutionnalisée* et dans une logique de performance*.

***Codifié : avec un cadre (délimitation de terrain, durée...), et des règles (marquer, faute...).**
***Institutionnalisé : intégré dans une fédération sportive.**
***Logique de performance : c'est une compétition (donner le meilleur de soi-même).**

Message clé : il n'y a pas d'âge pour pratiquer une activité physique (adaptée), bienfaits sur la santé (physique, sociale, mentale + environnementale).

Quelques exemples d'activités physiques : jardinage, bricolage, ménage, promener son chien, s'arrêter un arrêt de bus avant le sien, prendre les escaliers et non l'ascenseur...

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 4.1 : Le blason des idées

Pour moi, un sport c'est ...

Pour moi, une activité physique c'est ...

Les pratiquants d'une activité physique peuvent être ...

Les bienfaits de la pratique d'une activité physique sont ...

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 4.2 : Plan de l'environnement proche

École

Quartier

Ville ou Village

Agglomération ou communauté de commune

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Fiche 5 : L'origine des aliments

Activité courte	**Activité longue**
7 ans et plus	
Avoir conscience de soi Communiquer de façon constructive Prendre des décisions constructives	

Matériel

- Annexes
- Fiche d'accompagnement

Introduction :

Cette activité permettra de sensibiliser les participants à une alimentation de qualité, c'est-à-dire une alimentation équilibrée, variée, respectueuse de l'environnement en abordant l'origine des aliments.

Objectifs :

- **Sensibiliser sur l'origine des aliments et à leurs complémentarités**
- **Sensibiliser à une alimentation de qualité**

Techniques utilisées :

- **Jeu de tri**
- **Brainstorming ou métaplan**
- **Débat**

Déroulé de l'animation :

15 min Temps 1 : L'origine des aliments

Pour débuter l'activité, l'animateur demande aux participants "d'après vous, d'où viennent les aliments ?". Il est possible d'utiliser la technique du brainstorming ou du métaplan pour cette première étape.

30 min Temps 2 : Nature et complémentarité des aliments

A l'aide des cartes d'aliments (Annexe 5.1), les participants doivent, seuls ou en binôme, associer à chaque aliment :

- une carte "Origine animale" ou "Origine végétale" (Annexe 5.2)
- une carte de couleur "Groupe d'aliments" (Annexe 5.3)

15 min Temps 3 : Restitution

L'animateur demande aux groupes de restituer leurs réponses.
Une fois les associations réalisées, l'animateur demande aux participants de nommer les aliments à favoriser et ceux à limiter (Annexe 5.4), pour prendre conscience de la place des produits végétaux et animaux dans notre alimentation.
L'animateur peut également demander au groupe : "Est-ce que des produits d'origine végétale peuvent remplacer dans notre assiette des produits d'origine animale ?" (cf. Fiche d'accompagnement)

Pour aller plus loin :

- Jeux des aliments
- Kit Nutrition
- D'où viennent les aliments ?

Moi, la nutrition et les autres
Moi et la nutrition
C'est quoi la nutrition ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Fiche d'accompagnement : L'origine des aliments

Est-ce que des produits d'origine végétale peuvent remplacer dans notre assiette des produits d'origine animale ?

Piste de réponses :

Il est possible de remplacer des produits d'origine animale par des produits d'origine végétale. Quelques exemples :

Il est possible de ne pas manger de viande, poisson ou œuf lors d'un repas ; à la place, il est possible de manger :

- des légumineuses (pois chiches, haricots rouges, haricots blancs, pois cassés, lentilles, etc.) avec un féculent (pâtes, riz, semoule, quinoa, pommes de terre, boulgour, etc.). Il est conseillé de les associer pour avoir un bon apport en protéine.
- des produits à base de soja (tofu, steak de soja, etc.)

En dessert, il existe également des desserts végétaux à base de soja pour remplacer les yaourts.
Pour remplacer le lait de vache (ou autres animaux), il existe des boissons à base d'amande, noisette, soja, etc.

Attention, ces produits contiennent moins de calcium et de protéines que les produits laitiers. Il est donc préférable de consommer des deux.

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

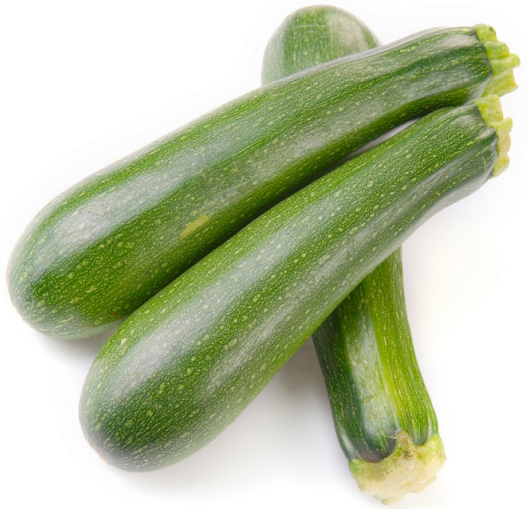
Annexe 5.1 : CARTES "ALIMENTS"

à imprimer autant de fois que nécessaire en fonction du nombre de participants

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 5.1 : CARTES "ALIMENTS"

à imprimer autant de fois que nécessaire en fonction du nombre de participants



© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 5.1 : CARTES "ALIMENTS"

à imprimer autant de fois que nécessaire en fonction du nombre de participants

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 5.1: CARTES "ALIMENTS"

à imprimer autant de fois que nécessaire en fonction du nombre de participants

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 5.1 : CARTES "ALIMENTS"

à imprimer autant de fois que nécessaire en fonction du nombre de participants

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

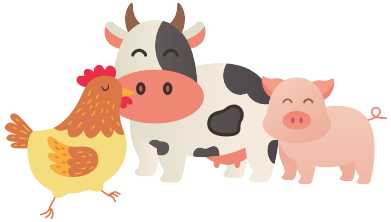
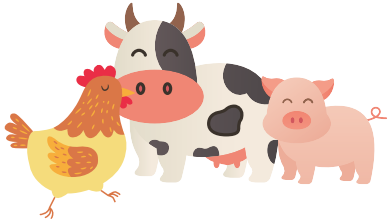
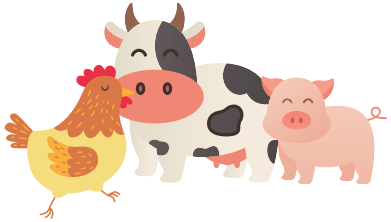
Annexe 5.1 : CARTES 'ALIMENTS"

à imprimer autant de fois que nécessaire en fonction du nombre de participants

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 5.2 : CARTES "ORIGINE DES ALIMENTS"

à imprimer autant de fois que nécessaire en fonction du nombre de participants

ORIGINE ANIMALE 	ORIGINE ANIMALE 	ORIGINE ANIMALE 
ORIGINE ANIMALE	ORIGINE ANIMALE	ORIGINE ANIMALE
ORIGINE ANIMALE	ORIGINE ANIMALE	ORIGINE ANIMALE

Moi, la nutrition et les autres

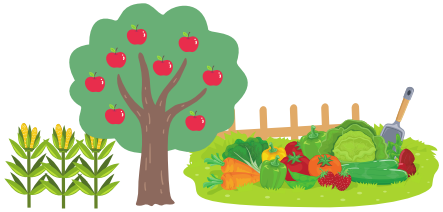
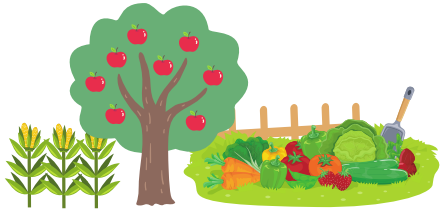
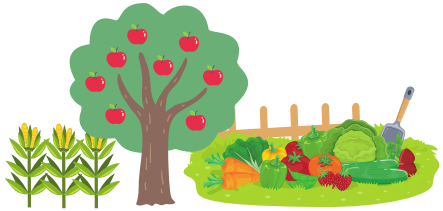
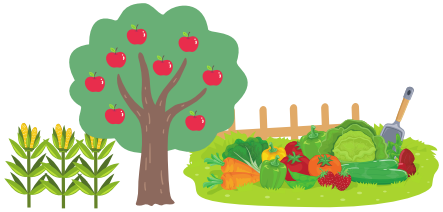
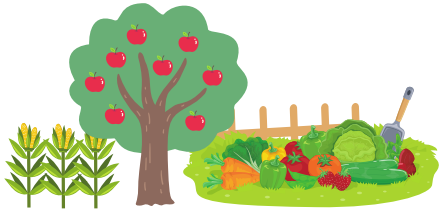
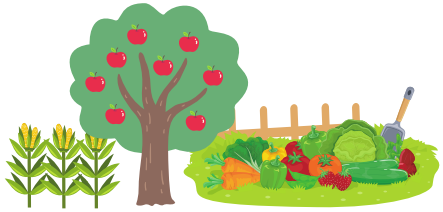
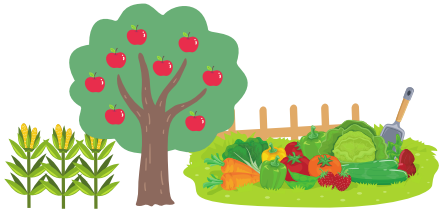
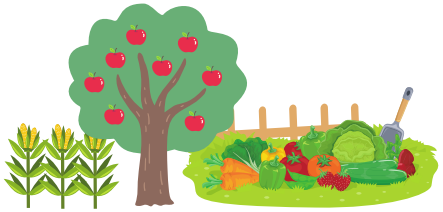
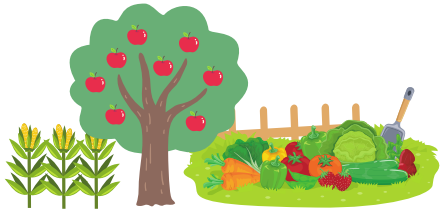
Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 5.2 : CARTES "ORIGINE DES ALIMENTS"

à imprimer autant de fois que nécessaire en fonction du nombre de participants

ORIGINE VEGETALE 	ORIGINE VEGETALE 	ORIGINE VEGETALE 
ORIGINE VEGETALE 	ORIGINE VEGETALE 	ORIGINE VEGETALE 
ORIGINE VEGETALE 	ORIGINE VEGETALE 	ORIGINE VEGETALE 

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 5.3 : CARTES "GROUPES D'ALIMENTS"

à imprimer autant de fois que nécessaire en fonction du nombre de participants

FRUITS ET LEGUMES	FRUITS ET LEGUMES	FRUITS ET LEGUMES
FRUITS ET LEGUMES	FRUITS ET LEGUMES	FRUITS ET LEGUMES
FRUITS ET LEGUMES	FRUITS ET LEGUMES	FRUITS ET LEGUMES

Moi, la nutrition et les autres

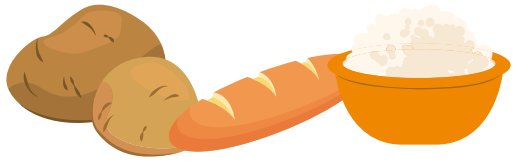
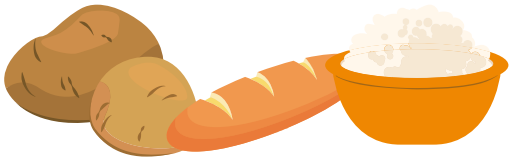
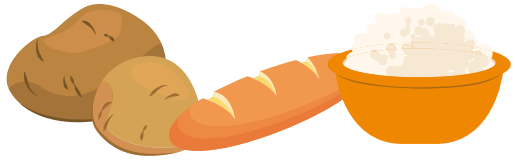
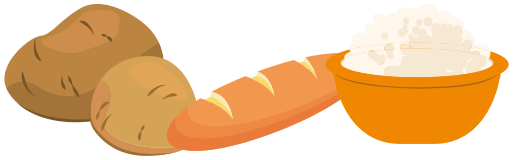
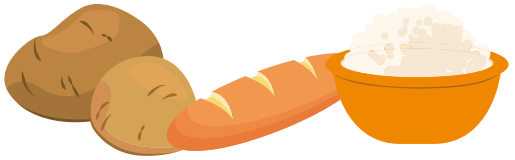
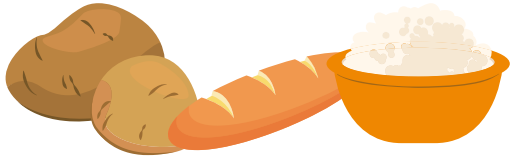
Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 5.3 : CARTES "GROUPES D'ALIMENTS"

à imprimer autant de fois que nécessaire en fonction du nombre de participants

FECULENTS 	FECULENTS	FECULENTS 
FECULENTS 	FECULENTS 	FECULENTS 
FECULENTS 	FECULENTS	FECULENTS

Moi, la nutrition et les autres

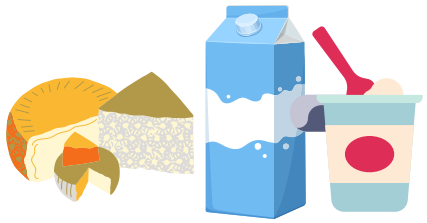
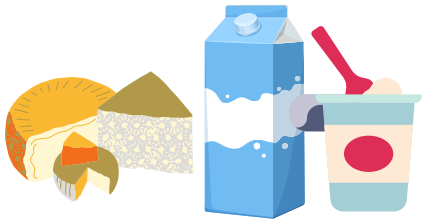
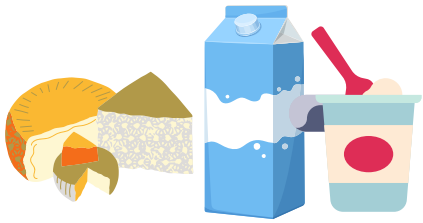
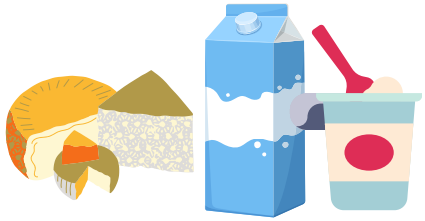
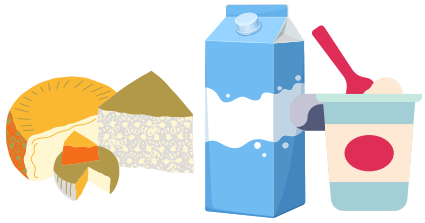
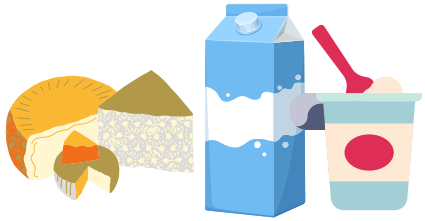
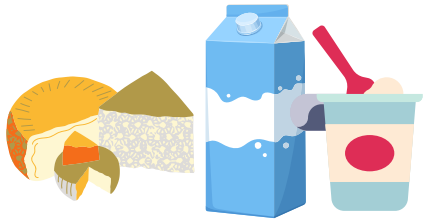
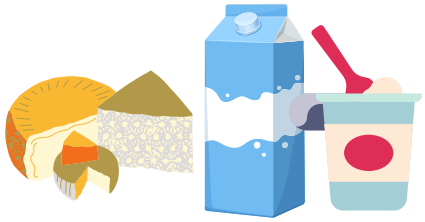
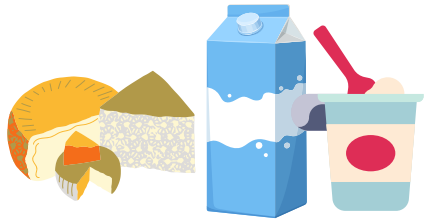
Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 5.3 : CARTES "GROUPES D'ALIMENTS"

à imprimer autant de fois que nécessaire en fonction du nombre de participants

LAIT, FROMAGE, YAOURT 	LAIT, FROMAGE, YAOURT 	LAIT, FROMAGE, YAOURT 
LAIT, FROMAGE, YAOURT 	LAIT, FROMAGE, YAOURT 	LAIT, FROMAGE, YAOURT 
LAIT, FROMAGE, YAOURT 	LAIT, FROMAGE, YAOURT 	LAIT, FROMAGE, YAOURT 

Moi, la nutrition et les autres

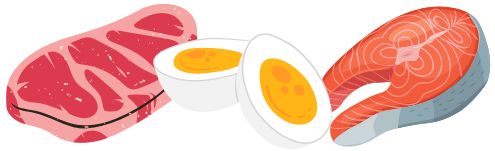
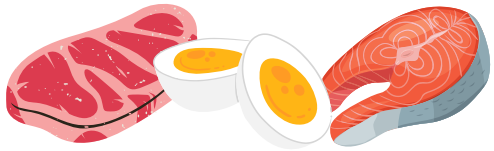
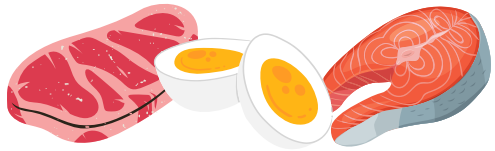
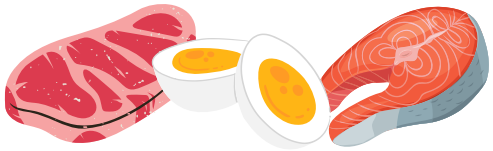
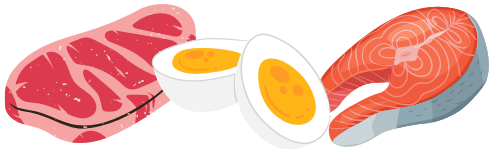
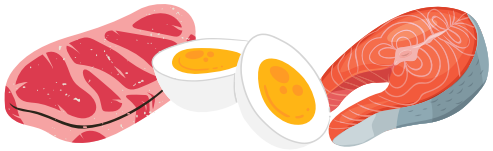
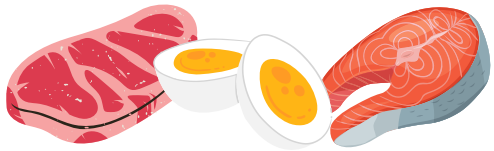
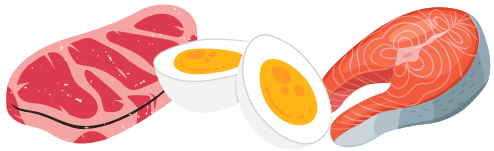
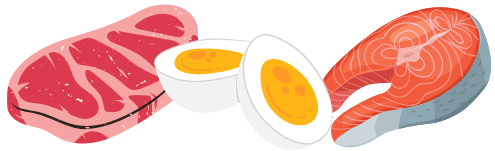
Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 5.3 : CARTES "GROUPES D'ALIMENTS"

à imprimer autant de fois que nécessaire en fonction du nombre de participants

VIANDE, POISSON, OEUF 	VIANDE, POISSON, OEUF 	VIANDE, POISSON, OEUF 
VIANDE, POISSON, OEUF 	VIANDE, POISSON, OEUF 	VIANDE, POISSON, OEUF 
VIANDE, POISSON, OEUF 	VIANDE, POISSON, OEUF 	VIANDE, POISSON, OEUF 

Moi, la nutrition et les autres

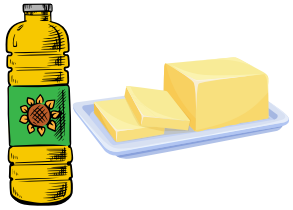
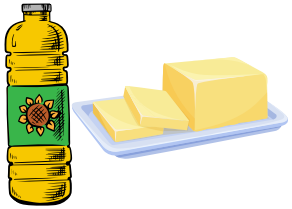
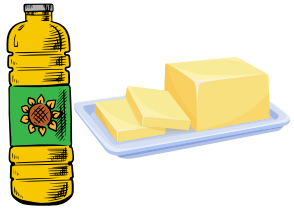
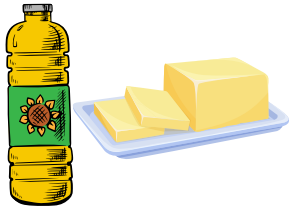
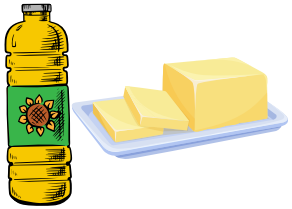
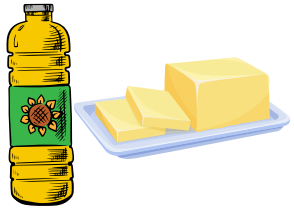
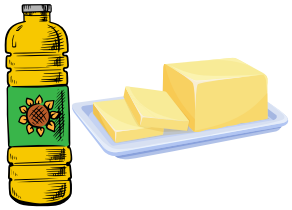
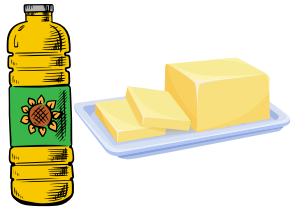
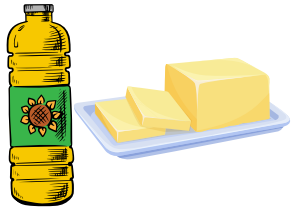
Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 5.3 : CARTES "GROUPES D'ALIMENTS"

à imprimer autant de fois que nécessaire en fonction du nombre de participants

MATIERES GRASSES 	MATIERES GRASSES 	MATIERES GRASSES 
MATIERES GRASSES 	MATIERES GRASSES 	MATIERES GRASSES 
MATIERES GRASSES 	MATIERES GRASSES 	MATIERES GRASSES 

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Nutrition

Annexe 5.4: Affiche - Les recommandations alimentaires du PNNS

Pour un mode de vie plus équilibré, commencez par

Augmenter ↗

Les fruits et légumes

Les légumes secs : lentilles, haricots, pois chiches, etc.

Les fruits à coque : noix, noisettes, amandes non salées, etc.

Le fait maison

L'activité physique

Aller vers ↗

Le pain complet ou aux céréales, les pâtes, la semoule et le riz complets

Les poissons gras et maigres en alternance

L'huile de colza, de noix, d'olive

Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée

Les aliments de saison et les aliments produits localement

BIO
Les aliments bio

Réduire ↘

L'alcool

Les produits sucrés et les boissons sucrées

Les produits salés

La charcuterie

La viande : porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats

Les produits avec un Nutri-Score D et E

Le temps passé assis

Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence

DT05-17719-A

MANGERBOUGER.FR

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Fiche 6 : Mon goût et mes 5 sens

Activité courte	**Activité longue**
7 ans et plus	
Avoir conscience de soi Prendre des décisions constructives	

Matériel

- 1 à 2 tablettes de chocolat ou autre aliment
- 2 gobelets par élève
- 2 bouteilles d'eau
- Du sel
- 1 assiette de divers aliments
- Annexes

Introduction :

Cette activité permettra aux participants de se questionner sur leurs 5 sens et leur importance dans leur alimentation.

Objectifs :

- Être capable d'identifier les sens qui impactent l'alimentation
- Repérer le rôle de chacun de nos sens dans l'alimentation
- Identifier l'étape où intervient chacun des sens dans l'alimentation et son importance
- Comprendre quelles différences il y a à consommer un plat préparé plutôt que de le cuisiner

Techniques utilisées :

- Atelier de découverte

Déroulé de l'animation :

Étape préalable : Préparation des îlots

L'animateur positionne 5 îlots de tables. (cf. Annexe 6.1 pour le détail des îlots)

45 min **Temps 1 : L'animation**

L'animateur compose 5 groupes de participants (cf. Guide de l'animateur pour des techniques de constitution de groupe). Chacun des groupes travaille pendant 5 à 10 minutes sur un îlot de tables. Les groupes tournent dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à revenir au point de départ.

A chaque îlot les participants découvriront un sens et devront remplir une fiche de réflexion.

20 min **Temps 2 : Conclusion**

Chaque groupe revient sur l'échange qu'il a eu avec la fiche de réflexion. L'animateur prend des notes sur un tableau.

Pour aller plus loin :

- L'aventure sensorielle dans l'alimentation
- Éducation alimentaire : 21 ateliers d'éveil au goût et aux 5 sens
- Les 5 sens et l'alimentation

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 6.1 : Description des îlots

Ilot 1 - La vue

- **Pour l'animateur :** placer les cartes images dans le désordre.
- **Pour les participants :** prendre connaissance des photos présente en Annexe 6.2 durant 5 minutes, puis réfléchir ensemble sur la fiche de réflexion (Cf. Fiche de réflexion îlot 1).

Ilot 2 - Le toucher

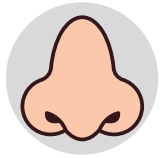
- **Pour l'animateur :** préparer une assiette contenant différents aliments de textures différentes (pain sec, peau d'orange, feuille de salade..)
- **Pour les participants :** toucher les aliments contenus dans l'assiette et répondre à la fiche de réflexion. (Cf. Fiche de réflexion îlot 2)

Ils peuvent le faire les yeux fermés.

Ilot 3 - L'ouïe

- **Pour l'animateur :** préparer une enceinte pour faire écouter la vidéo suivante : https://www.youtube.com/watch?v=T595MxiO4YU
- **Pour les participants :** écouter le son de la vidéo, puis répondre à la fiche de réflexion après échange dans le groupe. (Cf. Fiche de réflexion îlot 3)

Ils peuvent le faire les yeux fermés pour une meilleure concentration.



Ilot 4 - L'odorat

- **Pour l'animateur :** préparer deux carrés de chocolat (ou autre aliment - attention aux allergies !!)
- **Pour les participants :** L'animateur propose 1 carré de chocolat par participant. Il doivent prendre le temps de le déguster. Refaire le même exercice mais avec le nez bouché. Que constate t-on ? Répondre à la fiche de réflexion. (Cf. Fiche de réflexion îlot 4)

Ilot 5 - Le goût

- **Pour l'animateur :** préparer 2 gobelets par participant. Mettre sur la table une bouteille d'eau classique et la seconde contenant du sel sans les identifier. Distribuer un verre par participant. Dans un premier temps proposer l'eau normale. Dans un second, de l'eau salée.
- **Pour les participants :** Visuellement, il n'y a aucune différence entre les deux eaux, qu'en pensent les participants ? Répondre à la fiche de réflexion. (Cf. Fiche de réflexion îlot 5)

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 6.1 : Ilot 1 - La vue

Ilot 1 - La vue

- Que vous évoquent ces photos ?
- Les couleurs des aliments ont-elles une importance ?
- Que nous indique la vue dans le choix de nos fruits et légumes dans les supermarchés ?
- La vue peut-elle nous aider à savoir si un aliment est consommable ou non ?
- Ces photos nous mettent-elles en appétit ? Pourquoi ?
- Peut-on reconnaître les textures avec la vue ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 6.1 : Ilot 2 - Le toucher

Ilot 2 - Le toucher

- Quel est l'intérêt de toucher un aliment que l'on va manger ? A quoi cela sert ?
- Que nous indique le toucher dans le choix de nos fruits et légumes dans les supermarchés ?
- Le toucher peut-il nous aider à savoir si un aliment est consommable ou non ?
- Quelles textures reconnaissez-vous ?
- Quelles textures peuvent vous mettre en appétit ? Pourquoi ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

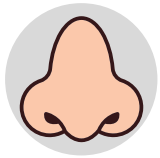
Annexe 6.1 : Ilot 3 - L'ouïe

Ilot 3 - L'ouïe

- Quels sons avez-vous reconnus ? Quelles sont les actions associées ?
- Ces sons vous ont-ils mis en appétit ? Pourquoi ?
- Sont-ils présents lorsque l'on consomme un plat préparé ? Pourquoi ?
- Écouter ces sons a-t-il fait travailler votre imagination ? Auriez-vous envie de voir les images ?
- Quel serait l'impact sur notre alimentation si nous perdions ce sens ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 6.1 : Ilot 4 - L'odorat



Ilot 4 - L'odorat

- Quelles différences faites-vous entre la dégustation du chocolat la première fois, puis avec le nez bouché ?
- Pouvez-vous en déduire le rôle de l'odorat dans l'alimentation ?
- Prendrions-nous autant de plaisir à manger si nous perdions ce sens ?
- Dans la rue vous est-il déjà arrivé qu'une odeur vous mette en appétit ? par exemple l'odeur des croissants chauds près d'une boulangerie
- Que ressentez-vous au niveau de votre corps qui vous indique que vous commencez à être en appétit ?
- Ce sens peut-il nous indiquer si un aliment est consommable ou non ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 6.1 : Ilot 5 - Le goût

Ilot 5 - Le goût

- Quelles différences entre les deux verres d'eau ? Quelle à été votre réaction ?
- Visuellement il n'y a pas de différence entre les 2 eaux, quel a été le rôle du goût ?
- Prendrions-nous autant de plaisir à manger si nous perdions ce sens ?
- Peut-on utiliser ce sens pour choisir nos aliments dans les magasins ? Les autres sens sont-ils importants ?
- Seul ce sens est sollicité lorsque nous mangeons un plat préparé ? Est-ce suffisant pour prendre du plaisir ?
- Ce sens peut-il nous indiquer si un aliment est consommable ou non ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 6.2 : Photo - Ilot 1 - La vue

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 6.2 : Photo - Ilot 1 - La vue

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 6.2 : Photo - Ilot 1 - La vue

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 6.2 : Photo - Ilot 1 - La vue

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 6.2 : Photo - Ilot 1 - La vue

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 6.2 : Photo - Ilot 1 - La vue

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 6.2 : Photo - Ilot 1 - La vue

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 6.2 : Photo - Ilot 1 - La vue

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 6.2 : Photo - Ilot 1 - La vue

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 6.2 : Photo - Ilot 1 - La vue

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 6.2 : Photo - Ilot 1 - La vue

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 6.2 : Photo - Ilot 1 - La vue

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Fiche 7 : Décrypte les étiquettes !

Activité courte	**Activité longue**
10 ans et plus	
Avoir conscience de soi Prendre des décisions constructives	

Matériel

- Cartons de couleur : rouge / jaune /orange / vert clair / vert foncé
- Étiquettes d'aliments
- Fiches d'accomapgnement

Introduction :

Cette activité permettra aux participants de savoir décrypter les étiquettes des emballages alimentaires et de les sensibiliser au Nutriscore.

Objectifs :

- Développer l'esprit critique des participants quant à leurs choix alimentaires
- Sensibiliser à la qualité nutritionnelle variable des produits alimentaires

Techniques utilisées :

- Activité de positionnement

Conseil pour l'animation :
Si vous n'avez pas le Nutriscore sur l'emballage des produits alimentaires, vous pouvez utiliser le site internet ou l'application OpenFoodFact. Avec l'application, il vous suffit de scanner le produit pour avoir le Nutriscore.

Déroulé de l'animation :

Étape préalable :
L'animateur récupère et demande aux participants de ramener des emballages de produits alimentaires pour les utiliser lors de l'atelier.

10 min **Temps 1 : Introduction**
L'animateur questionne les participants sur ce qui se trouve sur une étiquette alimentaire, et sur le Nutriscore et son utilisation. Puis, l'animateur diffuse la vidéo sur le Nutriscore "Le dispositif Nutri-Score - Infographie pédagogique".

45 min **Temps 2 : Explication des consignes et réalisation de l'activité**
Par deux ou par équipe, les participants sont invités à voter pour la lettre du Nutriscore correspondant à l'aliment présenté.

10 min **Temps 3 : Conclusion**
Le groupe débriefe sur la notion de qualité nutritionnelle et sur l'importance de comparer les produits d'une même catégorie entre eux, et de lire les étiquettes.

Pour aller plus loin :

- Jeu du Nutriscore
- Pousscady

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Fiche d'accompagnement : Décrypte les étiquettes !

Les éléments de l'étiquetage alimentaire

Dénomination de vente :

Brownie au chocolat

Certains produits ont une dénomination "fantaisie", la dénomination légale de vente se trouve le plus souvent au niveau de la liste des ingrédients. Elle doit être le plus précise possible.

Ingrédients :

Sucre ; oeufs frais ; farine de blé ; huiles de tournesol) ; chocolat 12% (sucre, pâte de cacao) ; eau ; pépites de chocolat 4,9% (sucre, pâte de cacao, beurre de cacao, émulsifiant : lécithine de soja, arôme naturel de vanille) ; sel ; émulsifiants : lécithine de colza, E471 ; poudre à lever : E500 ; arôme ; conservateur : E202.

Les ingrédients sont présentés par ordre pondéral décroissant.
Il existe 14 allergènes à étiquetage obligatoire, ils sont présentés en gras.
Plus la liste des ingrédients est longue et avec des ingrédients que vous ne connaissez pas, plus le produit est transformé et donc moins bon pour la santé !
Il est conseillé d'éviter les produits contenant plus de 3 additifs (qui sont des substances ajoutées à un aliment, pour des raisons technologiques ou pour en améliorer certaines caractéristiques (colorants, conservateurs, arômes, modificateur de texture, etc. Ils peuvent être mentionnés sous leur nom ou par un code EXXX)

Les dates de péremption :

A consommer jusqu'au ....

= DLC (Date limite de consommation), la consommation après cette date présente un danger pour la santé.

A consommer de préférence avant le ....

= DDM (Date de Durabilité minimale), peut être consommé après la date mentionnée. La date indiquée est celle à partir de laquelle les qualités gustatives et nutritionnelles sont altérées.

Autre éléments

Code barre, poids net, mode de conservation et d'emploi, estampille vétérinaire, labels qualités,....

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Fiche d'accompagnement : Décrypte les étiquettes !

Les éléments de l'étiquetage alimentaire

Informations nutritionnelles

	Pour 100g	Pour 1 part (30g)
Valeur énergétique	1880 kJ 450 kcal	564 kJ 135 kcal
Protéines	5,3 g	1,6 g
Glucides	54 g	16 g
dont sucres	23 g	10g
Lipides	23 g	8,9 g
dont acides gras saturés	4 g	1,25 g
Fibres	1,4 g	0,7 g
Sel	0,4 g	0,12 g

Souvent la seule ligne regardée, mais ce n'est pas le seul critère de la qualité nutritionnelle d'un aliment.

Correspond à la quantité de sucre simple (ou sucre rapide) présent dans l'aliment, naturellement présent ou ajouté (il faut donc regarder la liste des ingrédients !)

Le sel et le sodium sont différents : 1 g de sel = 0,4 g de sodium.
Il est conseillé de ne pas dépasser plus de 6 g de sel par jour.

Ce sont les lignes à surveiller, car consommées en excès, elles peuvent avoir des conséquences sur l'état de santé.

Correspond à la quantité d'acide gras saturés dans les lipides totaux.
Les acides gras saturés sont souvent appelé "le mauvais gras" car c'est eux qui sont à ne pas consommé en excès. En excès ils sont des conséquences néfastes sur le santé.

Utile pour comparer 2 produits entre eux.

Permet de savoir ce qu'on mange réellement

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

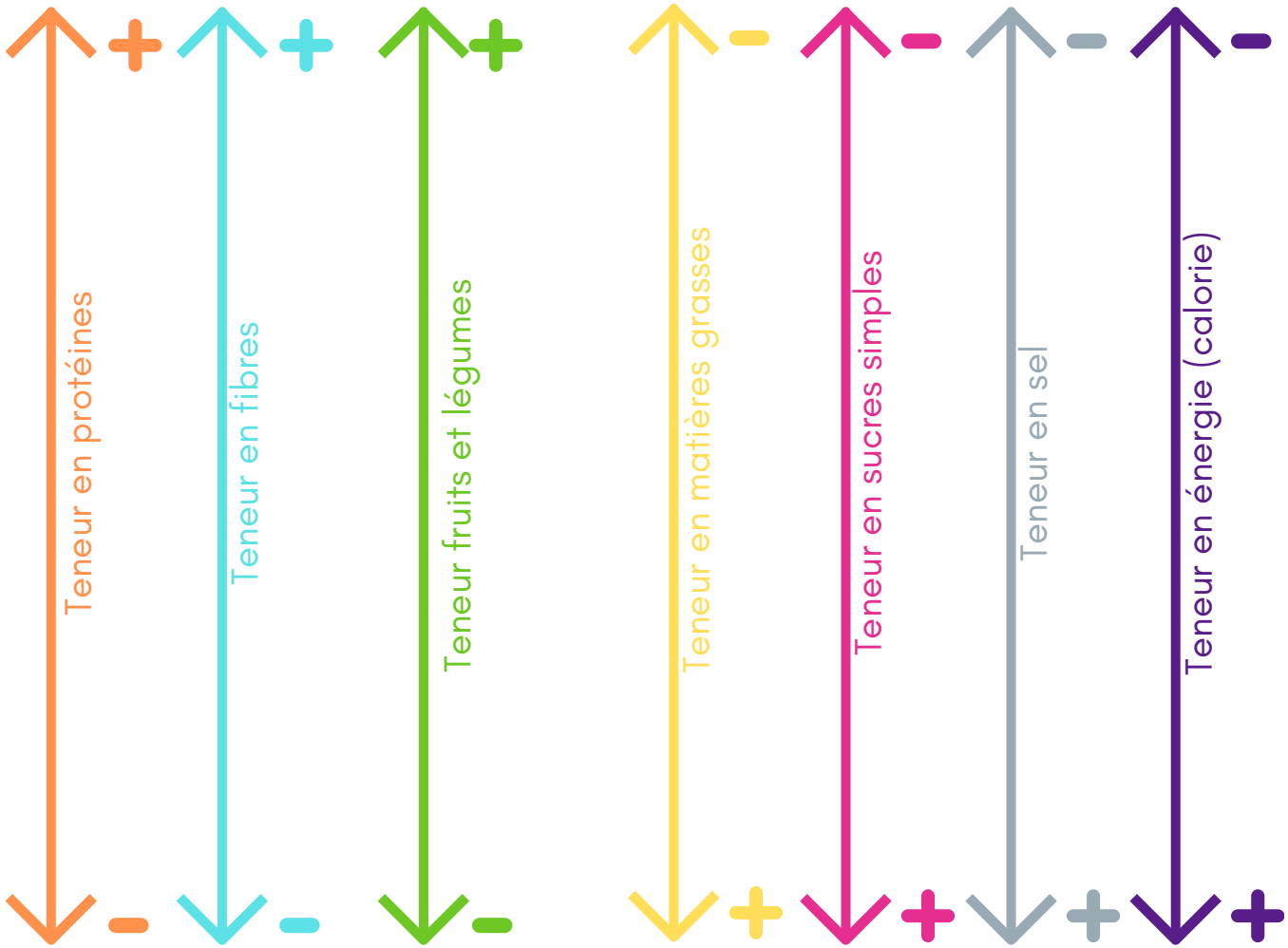
C'est quoi la nutrition ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Fiche d'accompagnement : Décrypte les étiquettes !

Des repères pour le Nutriscore

Le Nutri-Score prend en compte le tableau des valeurs nutritionnelles ainsi que certains ingrédients. Il tient compte de la teneur en aliments et nutriments à encourager (fibres, protéines, fruits, légumes, légumes secs...) et des éléments à limiter (calories, sucres, sel...).



© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Fiche 8 : Sucre, sel et matière grasse cachés

Activité courte	**Activité longue**
7 ans et plus	
Résoudre des difficultés Prendre des décisions constructives Avoir conscience de soi	

Matériel

- Ciseaux
- Annexes
- Fiche d'accompagnement

Introduction :

Cette activité permettra aux participants d'estimer les quantités de sucre, sel et matière grasse cachés dans des aliments.

Objectifs :

- Estimer et analyser la quantité de sucre, sel et matière grasse que peut contenir un produit alimentaire, et les comparer aux recommandations officielles du PNNS (Programme National Nutrition Santé).
- Développer un esprit critique vis-à-vis de certains produits alimentaires concernant leur teneur en sucre, sel et matière grasse cachés.

Technique utilisée :

- Associer les photos et symboles

Déroulé de l'animation :

5 min Temps 1 : Présentation de l'activité

Divisés en groupes de 4 environ (cf. Guide de l'animateur pour constituer des groupes), les participants devront associer une quantité de sucre, sel et matière grasse (annexe 8.4) à la photo de produits alimentaires ou plats préparés proposée en annexe 8.2.
Chaque groupe possède une "fiche repères" (Annexe 8.1) avec les recommandations des quantités à ne pas dépasser dans une journée.

30 min Temps 2 : Association des photos et des symboles de quantités

Les participants ont 10 minutes par atelier (1 photo par atelier) pour se mettre d'accord sur les quantités de sucre, sel et matière grasse, et découvrir la réponse (Annexes 8.3).

15 min Temps 3 : Débriefing avec tous les participants de l'activité

L'animateur anime un débat de réflexion autour des réponses (cf. fiche d'accompagnement) :

- Êtes-vous tombé juste sur les quantités ? Sinon, avez-vous sur ou sous-estimé les quantités comprises dans ces produits alimentaires ?
- On peut facilement consommer ces produits dans une journée, qu'en pensez-vous par rapport aux recommandations quotidiennes ?
- A votre avis, pourquoi les quantités de sucre, sel et matière grasse sont importantes ?
- Pourquoi met-on du sucre dans un plat salé ?
- Si vous consommiez ces aliments, seriez-vous prêt à changer vos habitudes ? Si oui, par quoi pourrait-on les remplacer ?
- Peut-on manger certains de ces produits occasionnellement ?

Pour aller plus loin :

- SugarLand : 60 jours en immersion sur la planète sucre
- Les recommandations d'apport en sucres
- Graisses et sucres cachés

Moi, la nutrition et les autres
Moi et la nutrition
C'est quoi la nutrition ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Fiche d'accompagnement : Sucre, sel et matière grasse cachés

- **On peut facilement consommer ces produits dans une journée, qu'en pensez-vous par rapport aux recommandations quotidiennes ?**

  Les recommandations correspondent à tout ce que l'on consomme dans une journée entière. Si nous comptabilisons tout ce qui est consommé dans la journée, nous nous rendons compte que le quota est vite atteint. Nous avons constaté avec cette activité que ces aliments sont riches en sucre, sel et matière grasse en comparaison aux recommandations quotidiennes. S'ils sont consommés chaque jour cela serait mauvais pour la santé et pourrait entrainer obésité et diabète par exemple.

- **A votre avis pourquoi les quantités de sucre, sel et matière grasse sont importantes ? De même, pourquoi met-on du sucre dans un plat salé ?**

  Nous sommes naturellement attirés par ce qui est sucré, salé et gras. Les industriels l'ont bien compris et peuvent jouer avec ces trois composants pour nous faire aimer et donc acheter leurs produits.

- **Si vous consommez ces aliments allez-vous changer vos habitudes ? Si oui, par quoi on pourrait les remplacer ?**

  Les céréales de petit déjeuner : les céréales de petit déjeuner à destination des enfants sont très sucrées et peu intéressantes nutritionnellement. Il est plus intéressant de consommer des céréales complètes, tel que du muesli ou granola.

  Les pâtes à tartiner : ici, c'est une moyenne, il est intéressant de regarder les ingrédients ou le Nutriscore pour les comparer. Vous pouvez également la réaliser vous-même, beaucoup de recettes de pâtes à tartiner sont à disposition.

  Pour les conserves de légumes vous l'avez vu, attention à celles qui contiennent du sucre. Vous pouvez les remplacer par des légumes frais ou surgelés. Pour être sûr, vous pouvez vous référer à la liste des ingrédients. Pour cela vous pouvez vous aider de la fiche 7 "Décrypte les étiquettes".

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

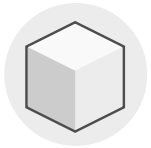
Fiche d'accompagnement : Sucre, sel et matière grasse cachés

Est-ce grave de manger certains de ces produits de temps en temps ?

Même si ces produits alimentaires semblent être trop riches en sucre et/ou sel et/ou matière grasse, il n'est pas interdit d'en consommer. Il faut simplement veiller à ce que ce soit occasionnel et non régulier.

Les recommandations :

Matière grasse : un plat comportant plus de 10 % de graisses est considéré comme gras d'après le Programme National Nutrition Santé (PNNS). 10% se traduit par 10g de lipides pour 100g de produit.



Sucre : Pour les 8-13 ans il est recommandé de consommer un produit faiblement sucré qui ne contient pas plus de 5g de sucres par 100g ou 2,5g de sucres par 100 mL. De plus, Un produit salé ne devrait pas avoir de sucre ajouté.

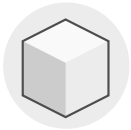
Sel : 4 à 6 g.

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 8.1 : Fiche repères

Fiche Repères

Matière grasse : un plat comportant plus de 10 % de graisses est considéré comme gras. 10% se traduit par 10g de lipides pour 100g de produit.

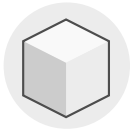


Sucre : Un produit peu sucré ne contient pas plus de 5g de sucre par 100g ou 2,5g de sucre par 100 mL. Un produit salé ne devrait pas avoir de sucre ajouté.

Sel : 4 à 6 g par jour

Fiche Repères

Matière grasse : un plat comportant plus de 10 % de graisses est considéré comme gras. 10% se traduit par 10g de lipides pour 100g de produit.

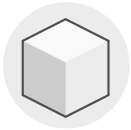


Sucre : Un produit peu sucré ne contient pas plus de 5g de sucre par 100g ou 2,5g de sucre par 100 mL. Un produit salé ne devrait pas avoir de sucre ajouté.

Sel : 4 à 6 g par jour

Fiche Repères

Matière grasse : un plat comportant plus de 10 % de graisses est considéré comme gras. 10% se traduit par 10g de lipides pour 100g de produit.

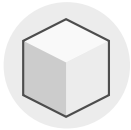


Sucre : Un produit peu sucré ne contient pas plus de 5g de sucre par 100g ou 2,5g de sucre par 100 mL. Un produit salé ne devrait pas avoir de sucre ajouté.

Sel : 4 à 6 g par jour

Fiche Repères

Matière grasse : un plat comportant plus de 10 % de graisses est considéré comme gras. 10% se traduit par 10g de lipides pour 100g de produit.



Sucre : Un produit peu sucré ne contient pas plus de 5g de sucre par 100g ou 2,5g de sucre par 100 mL. Un produit salé ne devrait pas avoir de sucre ajouté.

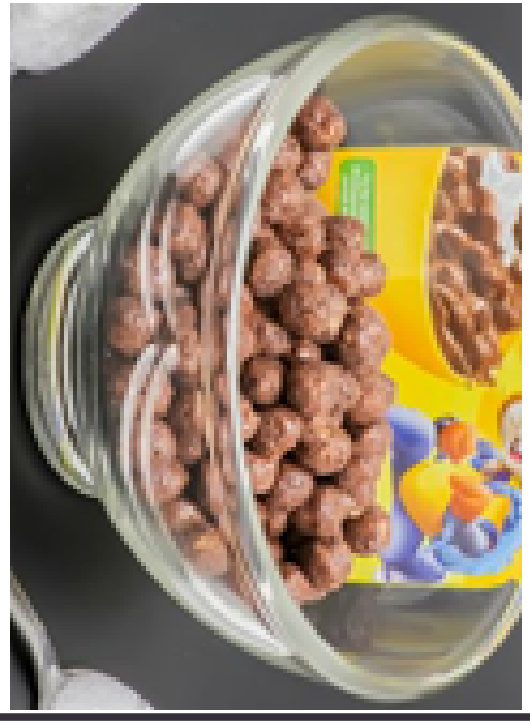
Sel : 4 à 6 g par jour

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 8.2 : Cartes 'Aliments'

Brique de lait chocolaté

Céréales du petit déjeuner



Moi, la nutrition et les autres
Moi et la nutrition
C'est quoi la nutrition ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 8.2 : Cartes 'Aliments'

Boite de conserve de légumes

Pâte à tartiner au chocolat

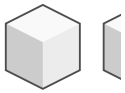
© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 8.3: Réponses

Boite de conserve de légumes

Pour une boite de légumes :

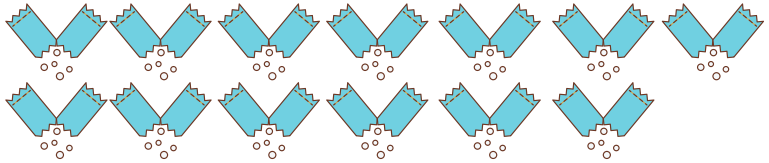
6 g de sucre :



Certaines conserves de légumes peuvent avoir jusqu'à 20 g de sucre !

1 g de matières grasses :

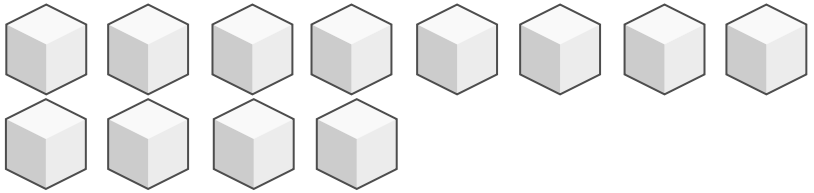
13g de sel :



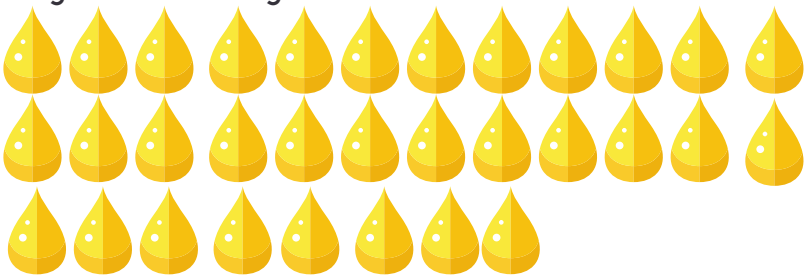
Pâte à tartiner au chocolat

5 cuillères à soupe (100 g) :

58g de sucre :



32 g de matières grasses :



1g de sel :

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

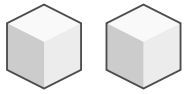
Annexe 8.3 : Réponses

Les réponses apportées sont une moyenne pour la catégorie d'aliment. Certains aliments sont plus ou moins riches en sucre, sel et matière grasse, c'est variable d'une marque à une autre. Données de référence : table ciqual.

Brique de lait chocolaté

Pour une petite brique :

10 g de sucre :



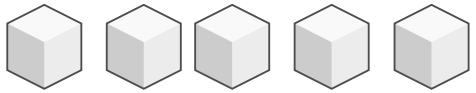
1 g de matières grasses :

<1g de sel :

Céréales du petit déjeuner

Pour 30g : un fond de bol ou une petite coupelle (voir photo).

24.6g de sucre :



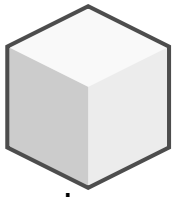
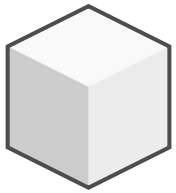
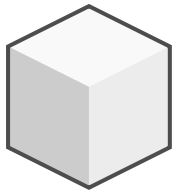
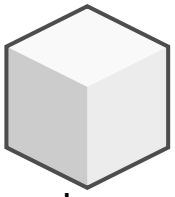
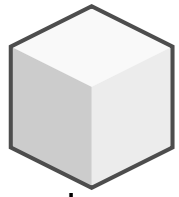
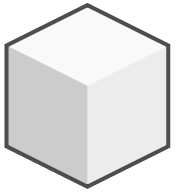
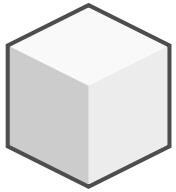
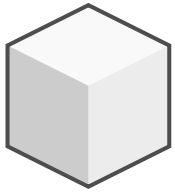
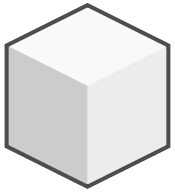
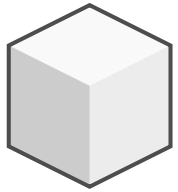
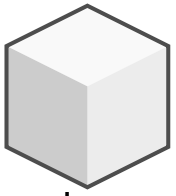
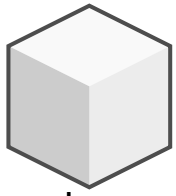
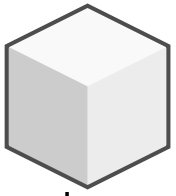
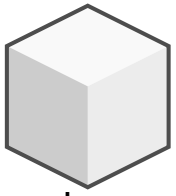
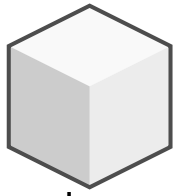
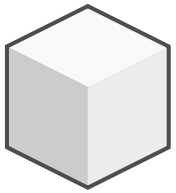
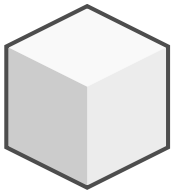
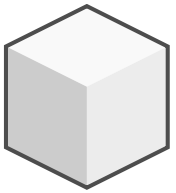
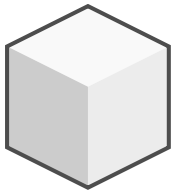
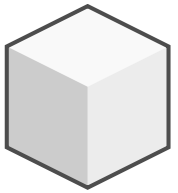
6 g de matières grasses :

<1g de sel :

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 8.4 : CARTES 'Sucre'

à imprimer en 8 exemplaires soit 2 exemplaires par produit alimentaire

 5g de sucre	 5g de sucre	 5g de sucre	 5g de sucre	 5g de sucre
 5g de sucre	 5g de sucre	 5g de sucre	 5g de sucre	 5g de sucre
 5g de sucre	 5g de sucre	 5g de sucre	 5g de sucre	 5g de sucre
 5g de sucre	 5g de sucre	 5g de sucre	 5g de sucre	 5g de sucre

Moi, la nutrition et les autres

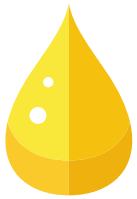
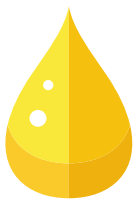
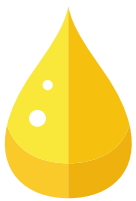
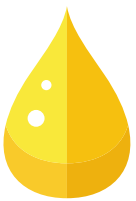
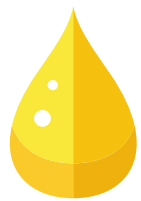
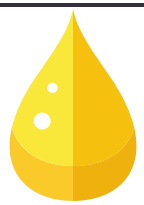
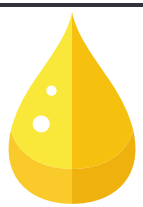
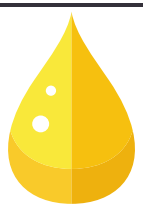
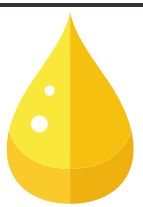
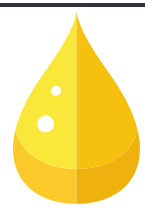
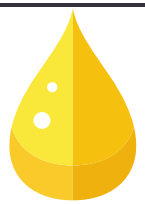
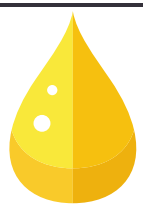
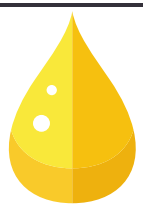
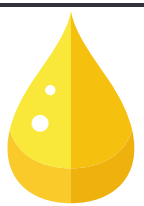
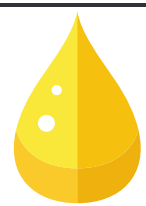
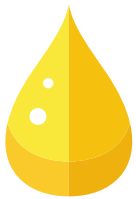
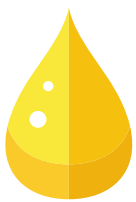
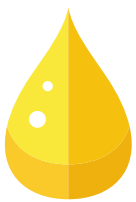
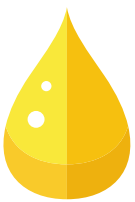
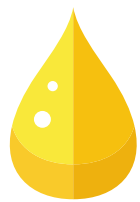
Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 8.4 : CARTES 'Matières grasses'

à imprimer en 8 exemplaires soit 2 exemplaires par produit alimentaire

 1g de matière grasse	 1g de matière grasse	 1g de matière grasse	 1g de matière grasse	 1g de matière grasse
 1g de matière grasse	 1g de matière grasse	 1g de matière grasse	 1g de matière grasse	 1g de matière grasse
 1g de matière grasse	 1g de matière grasse	 1g de matière grasse	 1g de matière grasse	 1g de matière grasse
 1g de matière grasse	 1g de matière grasse	 1g de matière grasse	 1g de matière grasse	 1g de matière grasse

Moi, la nutrition et les autres

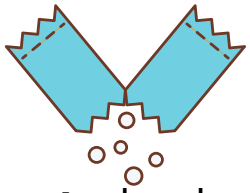
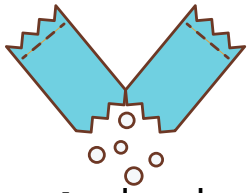
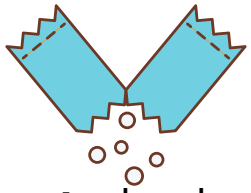
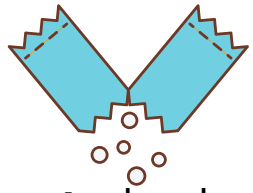
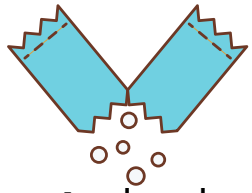
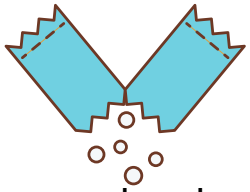
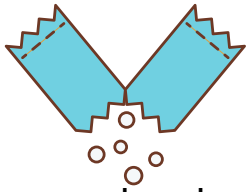
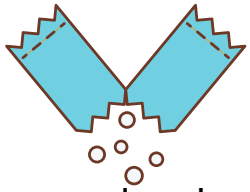
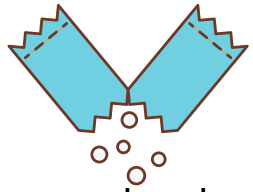
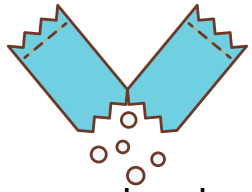
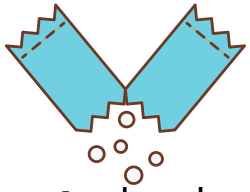
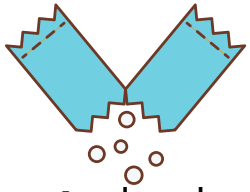
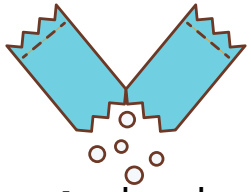
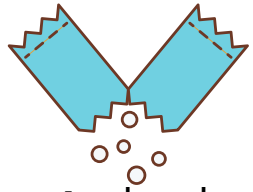
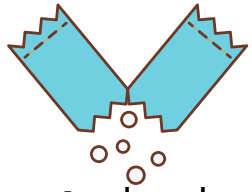
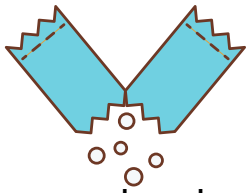
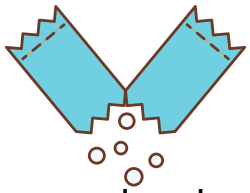
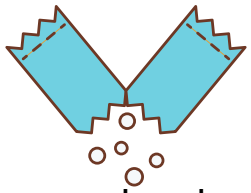
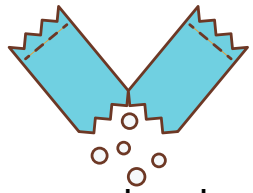
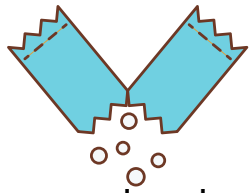
Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 8.4 : CARTES 'Sel'

à imprimer en 4 exemplaires soit 1 exemplaire par produit alimentaire

 1g de sel	 1g de sel	 1g de sel	 1g de sel	 1g de sel
 1g de sel	 1g de sel	 1g de sel	 1g de sel	 1g de sel
 1g de sel	 1g de sel	 1g de sel	 1g de sel	 1g de sel
 1g de sel	 1g de sel	 1g de sel	 1g de sel	 1g de sel

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Fiche 9 : La roue du p'tit déjeuner

Activité courte	**Activité longue**
7 ans et plus	
Avoir conscience de soi Prendre des décisions constructives	

Matériel

- Ciseaux, colle
- Annexes
- Fiche d'accompagnement

Introduction :

Cette activité permettra de composer un petit déjeuner équilibré en fonction de ses goûts. La roue construite pourra être conservée par chacun.

Objectifs :

- Identifier l'importance du petit déjeuner
- Savoir composer un petit déjeuner équilibré en fonction de ses goûts

Techniques utilisées :

- Brainstorming
- Construction d'une roue des groupes d'aliments

Déroulé de l'animation :

15 min **Temps 1 : Importance du petit déjeuner**

En utilisant la technique du brainstorming, l'animateur questionne les participants sur l'importance de prendre un petit déjeuner : "Savez-vous pourquoi c'est important de prendre un petit déjeuner ?".

25 min **Temps 2 : Composition du petit déjeuner**

L'animateur questionne les participants sur les composants possibles (les groupes d'aliments) du petit déjeuner, et associe une couleur à chacun. Vous pouvez vous aider de la fiche d'accompagnement.
Puis, en petit groupe, l'animateur demande aux participant de classer les "étiquettes aliments" correspondant aux groupes d'aliments abordés.
Une fois les groupes d'aliments clairement identifiés, l'animateur présente à nouveau les groupes un par un en reprécisant leur importance et ce qu'ils apportent au corps.

20 min **Temps 3 : Assemblage individuel de la roue**

L'animateur distribue à chaque participant une roue (Annexe 9.1). Il leur demande de coller les aliments sur les couleurs (groupe d'aliments). L'objectif étant que les participants collent au moins un aliment dans chaque couleur non hachurée pour avoir un petit déjeuner équilibré.
L'animateur explique pourquoi la taille de chaque couleur est différente (Fiche d'accompagnement).

Variante :
Vous réalisez une roue à l'aide de disque de couleur, représentant chaque groupe d'aliments, sur lesquels les enfants collent les aliments, le tout relié par une attache parisienne.
Vous pouvez faire le lien avec la fiche 12 "Le tour du monde des petits déjeuners".

Pour aller plus loin :

- Jeu de l'oie "P'tit déj"

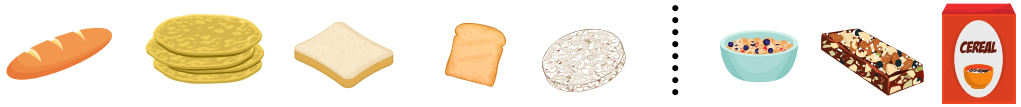
© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Fiche d'accompagnement : La roue du p'tit déjeuner

Groupe d'aliments	Couleur	Repère consommation	Rôles
Fruits et légumes		A chaque repas	Apportent de l'eau (hydratation), des fibres (régulent la digestion), vitamines (différents rôles selon les vitamines, ex : vitamine C (renforce les défenses immunitaire) et minéraux (différents rôles selon les minéraux)
Féculents		A chaque repas	Apportent des glucides complexes (source d'énergie), des vitamines. Si ce sont des légumineuses ou des féculents complets, ils apportent aussi des fibres (régulent la digestion).
Produits laitiers		3 à 4 par jour	Apportent du calcium (constitue les os), et des vitamines.
Boisson		1,5 L par jour environ	Permet l'hydratation du corps, apporte des minéraux
Viande, poisson, œufs		1 à 2 fois par jour	Apportent des protéines (constituants des muscles, d'hormones, ... de différents éléments du corps)
Fruits oléagineux		20g par jour (une petite poignée)	Apportent des acides gras insaturés (= le bon gras) (rôle dans le développement du cerveau, des yeux, des neurones), des minéraux et vitamines.
Matières grasses		A chaque repas environ 10 g	Apportent des acides gras différents si ce sont des matières grasses végétales ou animales (source d'énergie).
Produits sucrés, et/ou gras, et/ou salé		A limiter, à manger en petite quantité	Pour le plaisir !

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Fiche d'accompagnement : La roue du p'tit déjeuner

Groupe d'aliments	Couleur	Repère consommation	Rôles
Fruits et légumes		Les jus de fruits ne sont pas un fruit mais un produit sucré !	
Féculents		 Les céréales dont les mueslis, et les barres de céréales peuvent êtres riches en sucre simple et matières grasses ajoutés, ils n'entrent donc pas dans cette catégorie mais dans celle des produits sucrés et/ou salé et/ou gras.	
Produits laitiers			
Boisson		Les jus de fruits ne sont pas une boisson mais un produit sucré ! Le Jus d'amande est une boisson s'il n'y a pas de sucre ajouté, sinon c'est un produit sucré !	

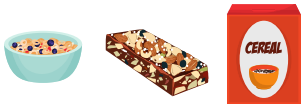
Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Fiche d'accompagnement : La roue du p'tit déjeuner

Groupe d'aliments	Couleur	Repère consommation	Rôles
Viande, poisson, œufs			
Fruits oléagineux			
Matières grasses			
Produits sucrés, et/ou gras, et/ou salé		 Les céréales dont les mueslis, et les barres de céréales peuvent être riches en sucre simple et matières grasses ajoutés, quand c'est le cas ils entrent donc dans cette catégorie et non dans celle des féculents. Les jus de fruits ne sont pas un fruit ou une boisson mais un produit sucré ! Le jus d'amande est un produit sucré s'il y a du sucre ajouté.	

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

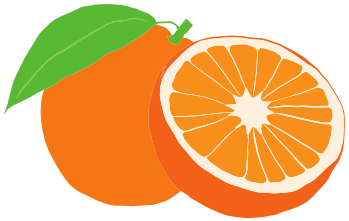
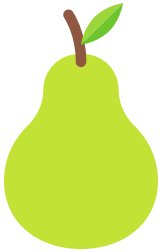
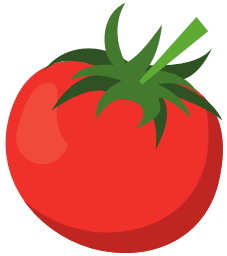
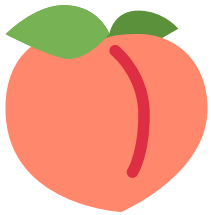
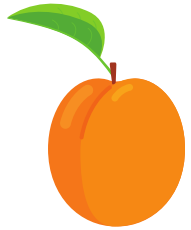
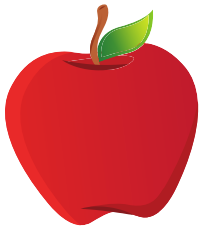
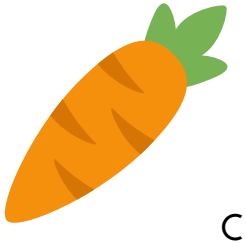
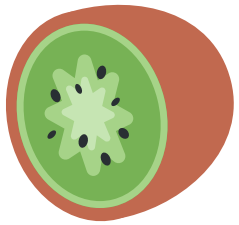
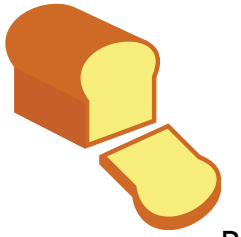
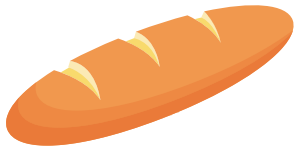
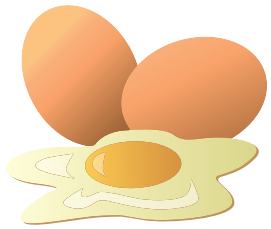
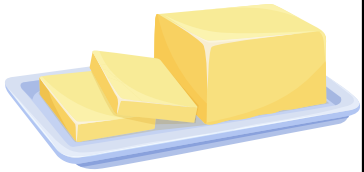
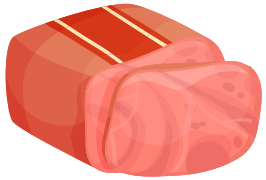
C'est quoi la nutrition ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 9.1 : La roue du p'tit déjeuner

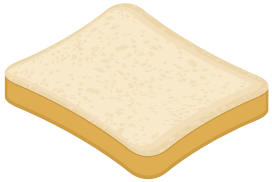
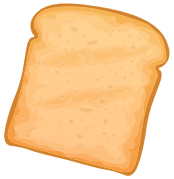
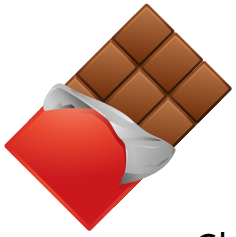
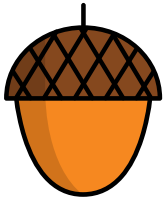
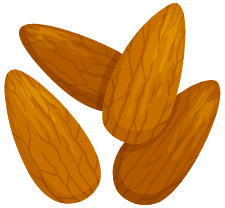
© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 9.2 : Les cartes aliments

 Orange	 Poire	 Tomate	 Pêche	 Abricot
 Pomme	 Carotte	 Kiwi	Croissant	 Brioche
Cookies	 Pain	Fromage	 Œufs	Céréales
Lait	Yaourt aux fruits	 Beurre	Banane	 Jambon blanc

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 9.2 : Les cartes aliments

Crêpes	 Pain de mie	 Biscotte	Pâte à tartiner	Confiture
Miel	Jus d'orange	Eau	Bonbon	Chips
Camembert	Yaourt nature	 Chocolat	 Noisette	Noix
 Amande	Jus d'amande	Muesli	Barre de céréales	Galette de riz

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Fiche 10 : Pause goûter

Activité courte	Activité longue
7 ans et plus	
Avoir conscience de soi Communiquer de façon constructive Prendre des décisions constructives	

Matériel

- Stylos, feutres…
- Annexe
- Fiche d'accompagnement

Introduction :

Cette activité permettra aux participants d'apprendre de manière ludique à créer un goûter équilibré. Ils pourront également commencer à réfléchir sur leurs habitudes et l'utilisation de produits sucrés pour le goûter

Objectifs :

- Composer un goûter
- Identifier les aliments phares du goûter

Technique utilisée :

- Cartes aliments

Déroulé de l'animation :

15 min **Temps 1 : Le mixeur**
Les participants par groupe de 2 doivent, parmi un ensemble de cartes aliments (Annexe 10.1), composer leur goûter.

30 min **Temps 2 : Restitution collective**
L'animateur propose ensuite aux participants de présenter la composition de leur goûter.

15 min **Temps 3 : Présentation des recommandations pour composer un goûter**
L'animateur présente les recommandations. Un goûter doit être composé de deux familles d'aliments parmi les trois suivantes : 1 produit laitier et/ou un produit céréalier et/ou un fruit.

Pour aller plus loin :

- Stratégies pour améliorer les comportements des enfants au goûter

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Janvier 2023)

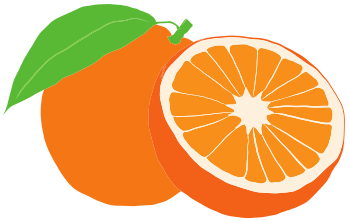
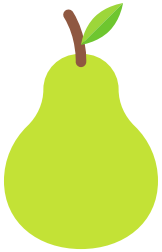
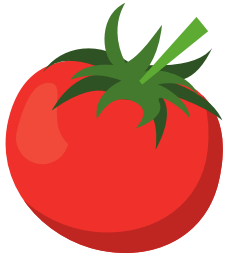
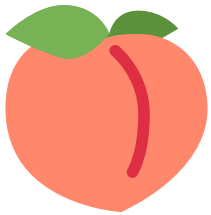
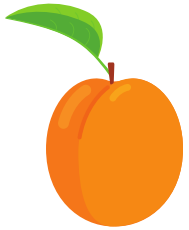
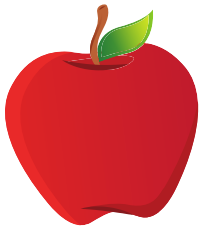
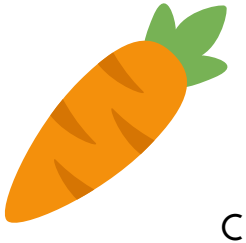
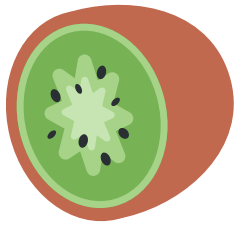
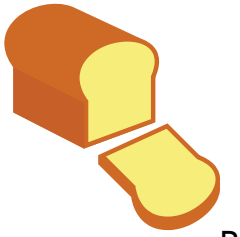
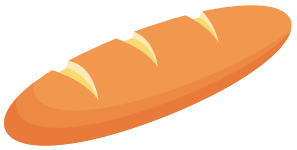
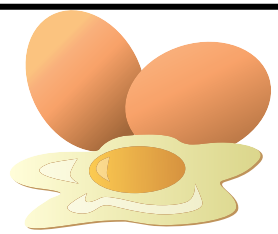
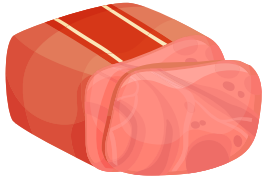
Fiche d'accompagnement : Pause goûter

Un goûter doit être composé de deux familles d'aliments parmi les trois suivantes : 1 produit laitier et/ou un produit céréalier et/ou un fruit. Si vous donnez des biscuits, évitez surtout ceux qui ont un Nutri-Score E.

Moi, la nutrition et les autres
Moi et la nutrition
C'est quoi la nutrition ?

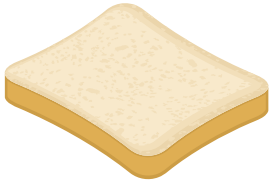
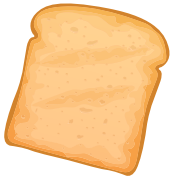
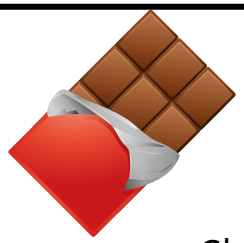
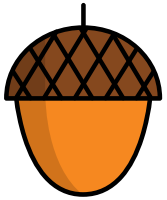
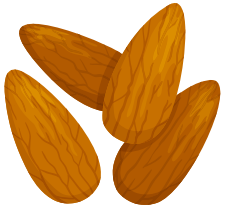
© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 10.1 : Les cartes aliments

 Orange	 Poire	 Tomate	 Pêche	 Abricot
 Pomme	 Carotte	 Kiwi	Croissant	 Brioche
Cookies	 Pain	Fromage	 Œufs	Céréales
Lait	Yaourt aux fruits	Beurre	Banane	 Jambon blanc

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 10.1 : Les cartes aliments

Crêpes	 Pain de mie	 Biscotte	Pâte à tartiner	Confiture
Miel	Jus d'orange	Eau	Bonbon	Chips
Camembert	Yaourt nature	 Chocolat	 Noisette	Noix
 Amande	Jus d'amande	Muesli	Barre de céréales	Galette de riz

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Fiche 11 : Laisse-moi le temps de digérer

Activité courte	**Activité longue**
7 à 9 ans	
Avoir conscience de soi Communiquer de façon constructive	

Matériel

- Annexes
- Fiche d'accompagnement

Introduction :

Cette activité permettra aux participants de découvrir les différents organes du système digestif et de comprendre les différentes étapes de décomposition d'un aliment.

Objectifs :

- Apprendre à reconnaître les différents organes du système digestif
- Comprendre le rôle du système digestif et son importance
- Faire réfléchir sur l'impact de l'alimentation sur la santé

Techniques utilisées :

- Echange
- Associer les images, définitions et actions

Déroulé de l'animation :

Etape préalable :
L'animateur imprime les schémas et découpe des étiquettes pour les participants (Annexes 11.1, 11.2, 11.3).

10 min Introduction : Qu'est-ce que la digestion ?
Les participants sont placés par groupe de 4 à 5 (cf. Guide d'animateur pour des techniques de constitution de groupe). L'animateur pose la question suivante à l'ensemble des groupes : Qu'est-ce que c'est la digestion ?

20 min Temps 1 : Le système digestif
La première étape consiste à retrouver le nom de chaque organe grâce aux étiquettes (Annexes 11.2 et 11.3). Ensuite, replacer les cartes et étiquettes (grises) des différents organes du système digestif sur le schéma du corps humain (Annexe 11.1).

20 min Temps 2 : Le parcours des aliments
Les participants doivent replacer les étapes de la digestion sur le schéma, à partir des étiquettes "actions des organes" (vertes) (Annexe 11.3). Ces étapes de digestions sont possibles grâce aux sucs digestifs (étiquettes bleues) et permettent d'absorber les nutriments (étiquette rouge) (Annexe 11.3).

10 min Conclusion
L'animateur fait un point avec l'ensemble des participants sur les différents schémas proposés, reprend les idées de chaque groupe et conclut en expliquant le rôle des organes, de la digestion et de son importance pour le fonctionnement normal de notre corps (Fiche d'accompagnement).

Pour aller plus loin :

- Corps humain
- Le livre des miam, glourps, glou, plop ! : un livre plop-up délirant pour tout savoir sur la digestion
- Mastiquer, digérer, éliminer

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Fiche d'accompagnement : Laisse-moi le temps de digérer

Quelques repères

- **C'est quoi la digestion ?**
  C'est la transformation de notre nourriture en nutriments. On parle aussi de dégradation ou décomposition des aliments.

- **C'est quoi les sucs digestifs ?**
  Les sucs digestifs sont des substances chimiques, plutôt liquides, dont le rôle est de rendre les aliments plus petits pour faciliter la digestion. Parmi ces sucs, il y a la salive dans la bouche composée d'une enzyme, le suc gastrique dans l'estomac qui se compose d'acide chlorhydrique et de pepsine (une enzyme). Il y a également le suc pancréatique, situé dans le pancréas, composé de différentes enzymes.

- **C'est quoi les nutriments ?**
  Ce sont des substances apportées par l'alimentation qui contribuent au bon fonctionnement de notre corps en assurant le développement et l'entretien de l'organisme. Autrement dit, **ils apportent de l'énergie et les éléments nécessaires au renouvellement de nos cellules.** Les protéines, les glucides, les lipides, les vitamines, les sels minéraux et les oligoéléments sont des nutriments.

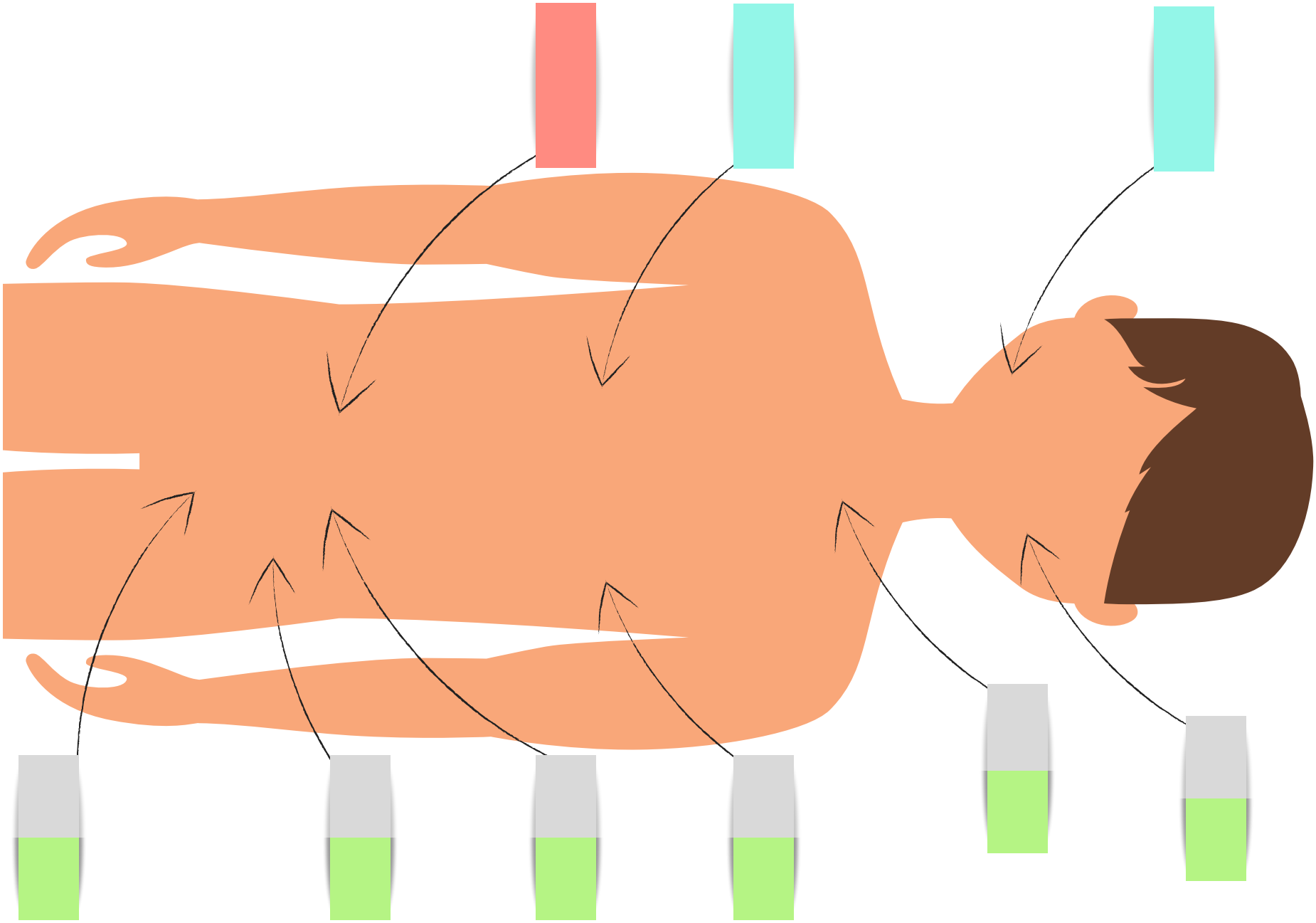
- **Quel est le parcours des aliments ?**
  Les aliments entrent dans la **bouche**, la **mastication** réduit les aliments et la **salive** facilite la **progression** dans l'l'**œsophage**. Une fois dans l'**estomac**, les aliments sont **malaxés** et broyés par des mouvements, les **sucs gastriques** vont les décomposer. A leur sortie les aliments sont réduits en bouillie et arrivent dans l'**intestin grêle**, ils vont avancer tout doucement et vont terminer leur décomposition en **nutriments** (sous l'action de la bile et des sucs pancréatiques) pour pouvoir être **absorbés**. Les aliments progressent ensuite dans le **gros intestin** où les selles vont se **former** et où le reste de l'eau va être filtrée et sera rejetée en urine. Enfin les selles vont être **stockées** dans le **rectum** avant d'être **éjectées** par l'**anus**.

Pistes de réflexion supplémentaires :

- **La durée de la digestion ? Une alimentation équilibrée, quelle importance ?**
  Une digestion complète dure environ 24 heures, de la digestion jusqu'aux selles. Le passage des aliments débute par la bouche avec la durée de mastication, puis descendent dans l'œsophage pendant quelques secondes. Dans l'estomac les aliments restent 4 heures en moyenne, en fonction de l'alimentation. Ensuite dans l'intestin grêle, environ 4 heures, puis le plus long, 16 heures dans le gros intestin.
  Une alimentation équilibrée, riche en fruits et légumes facilitera la digestion. A l'inverse une alimentation en trop grande quantité et trop riche, grasse et sucrée rendra la digestion plus difficile et plus longue.

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 11.1 : Affiche - Le système digestif



C'est quoi la nutrition ?

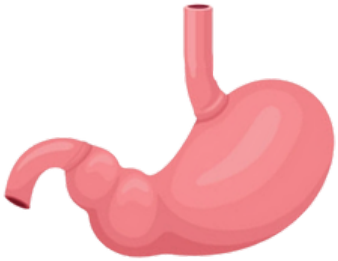
Moi et la nutrition

Moi, la nutrition et les autres

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 11.2 : Cartes "ORGANES"

à imprimer autant de fois que nécessaire en fonction du nombre de participants



© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 11.3 : Etiquettes digestion

à imprimer autant de fois que nécessaire en fonction du nombre de participants

ORGANES

RECTUM ANUS | OESOPHAGE | BOUCHE | ESTOMAC | INTESTIN GRÊLE | GROS INTESTIN

ACTIONS DES ORGANES

MASTICATION | PROGRESSION | MALAXER | ABSORPTION | FORMATION RECUPERATION | STOCKAGE EJECTION

LES SUCS DIGESTIFS

SALIVE | SUCS GASTRIQUES

SUBSTANCE ALIMENTAIRE

NUTRIMENTS

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

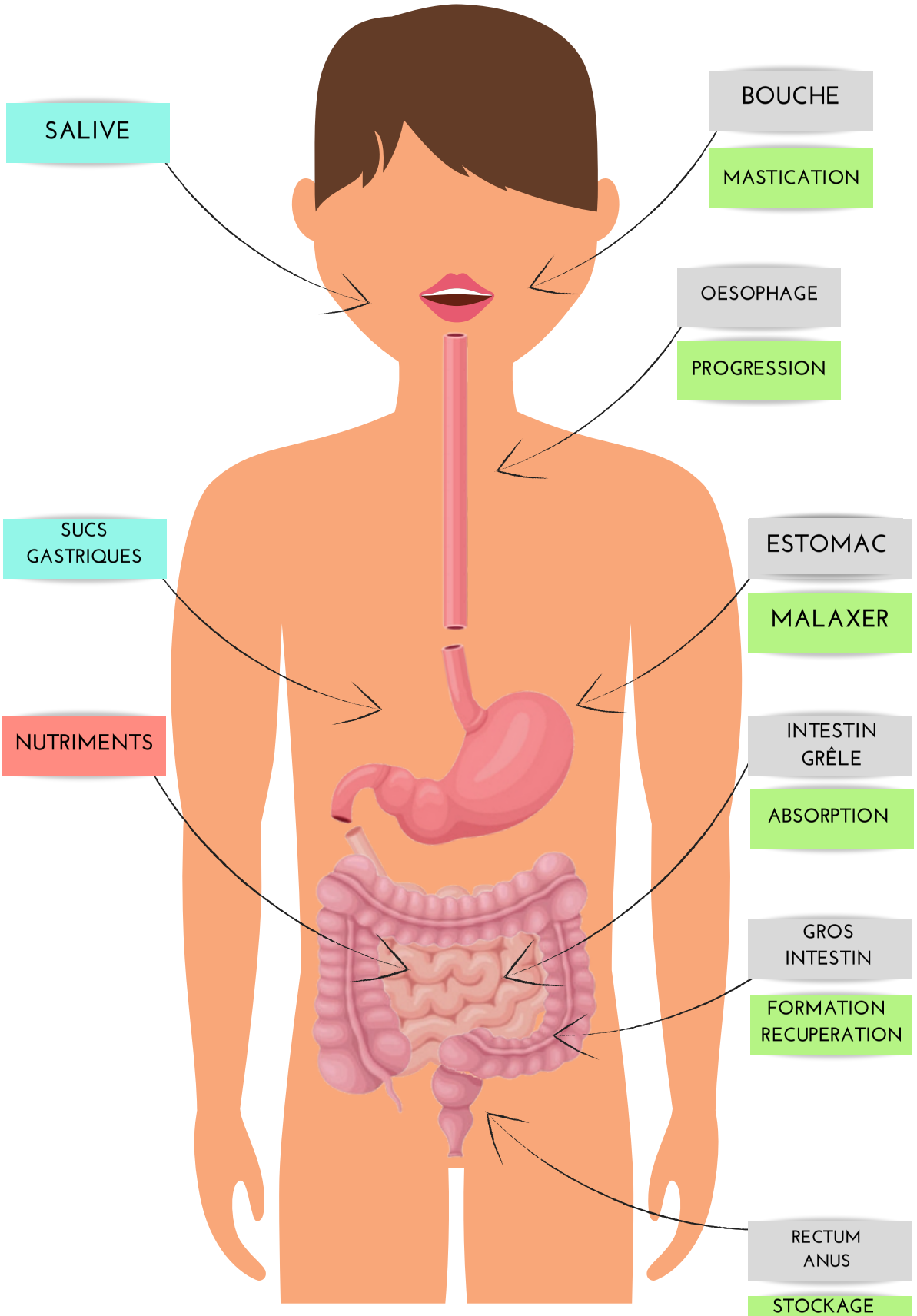
C'est quoi la nutrition ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Nutrition

Annexe 11.4 : Affiche - Le système digestif (réponses)

Schéma corrigé - AFFICHE - Le système digestif



© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Fiche 12 : Nutri'piste

Activité courte	**Activité longue**
9 ans et plus	
Communiquer de façon constructive Résoudre des difficultés Développer des relations constructives	

Matériel

- Annexes
- Fiche d'accompagnement

Introduction :

Cette activité permettra aux participants d'améliorer leurs connaissances sur l'alimentation en pratiquant une activité physique.

Objectifs :

- Travailler en équipe
- Connaître les principes de l'équilibre alimentaire
- Pratiquer une activité physique

Techniques utilisées :

- Jeu de piste
- Enigmes à résoudre

Déroulé de l'animation :

30 min En amont : Préparation

L'animateur installe les différentes épreuves dans le lieu où est organisé le jeu de piste (cf. Annexe 12.1). En fonction du nombre de participants, le jeu peut se dérouler individuellement ou en petites équipes.

1h30 Temps 1 : Déroulement des épreuves

L'animateur explique les consignes aux participants et leur distribue un livret d'activités (cf. Livret d'activités). Il joue le rôle du maître du jeu.
Il oriente les participants vers les différentes épreuves du jeu de piste, sur le même principe qu'une course d'orientation. Dès qu'une équipe a répondu à une épreuve celle-ci doit être validée par le maître du jeu, qui les orientera ensuite vers l'épreuve suivante. L'équipe qui termine en premier est déclarée vainqueur. Le jeu se termine lorsque l'ensemble des équipes a résolu toutes les épreuves.

30 min Temps 3 : Restitution

A l'issue du jeu de piste, l'animateur prend le temps de restituer les réponses aux énigmes (cf. Livret de réponses). Il peut rappeller ensuite les différents groupes d'aliments et leurs rôles.

Pour aller plus loin :

- Quiz Nutri ado
- Le petit cabas

Moi, la nutrition et les autres
Moi et la nutrition
C'est quoi la nutrition ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

épreuve 1 : rébus

Décryptez ce rébus. Notez les réponses dans votre livret et répondez aux questions.

QUESTION 1 : A quel groupe d'aliments appartient l'aliment trouvé ?

QUESTION 2 : Combien de fois devez-vous en consommer chaque jour ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

épreuve 2 : mots croisés

Complétez ces mots croisés. Notez les réponses dans votre livret et répondez aux questions.

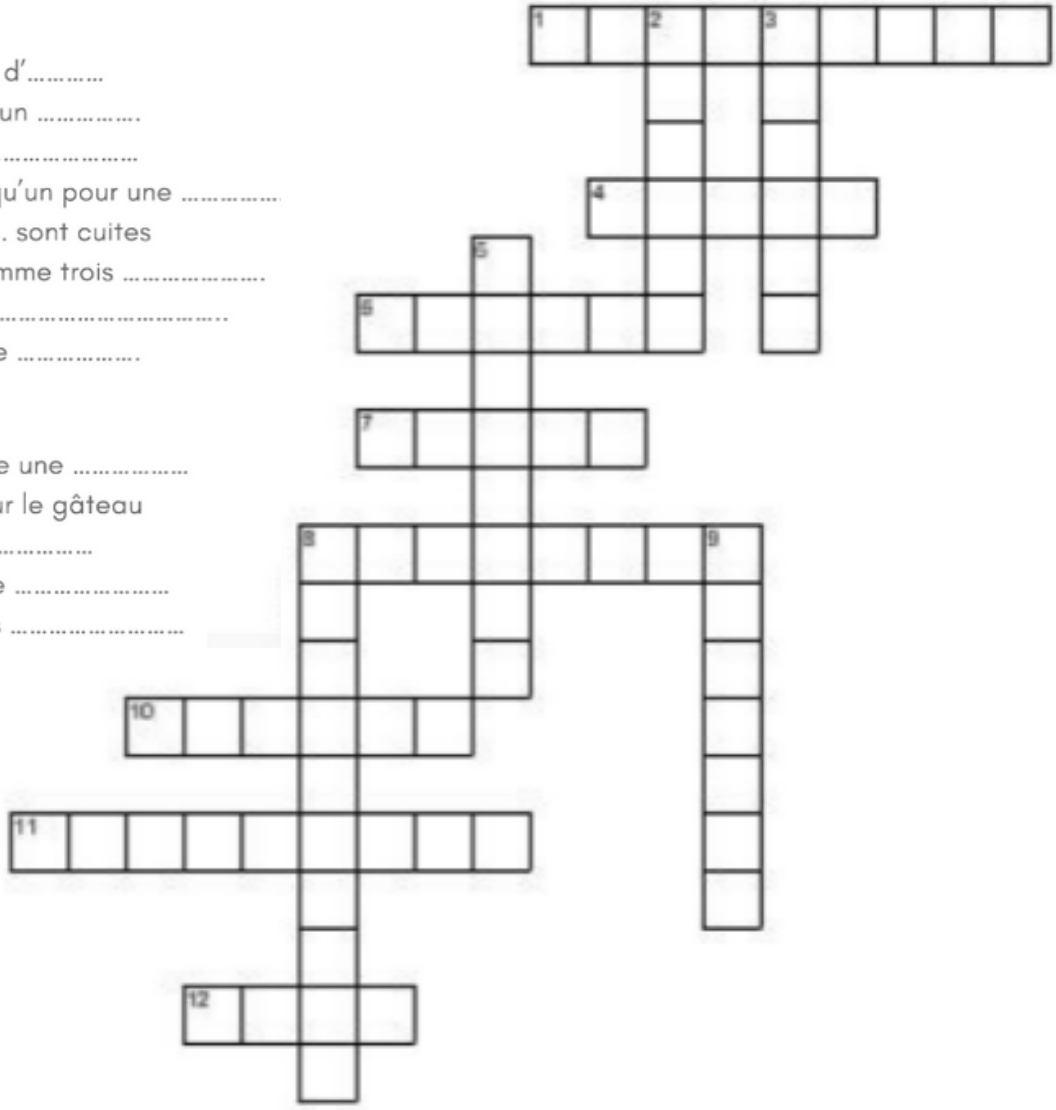
1-Avoir un cœur d'.....

Horizontal

1-Avoir un cœur d'.....
4-Ne plus avoir un .....
6-Ramener sa .....
7-Prendre quelqu'un pour une .....
8-Les ..... sont cuites
10-Etre haut comme trois .....
11-Recevoir une .....
12-Se prendre le .....

Vertical

2-Rouge comme une .....
3- La ..... sur le gâteau
5-La fin des .....
8-Appuyer sur le .....
9- Raconter des .....



QUESTION 1 : A quel groupe d'aliments appartiennent les mots trouvés ?

QUESTION 2 : Combien de fois devez-vous en consommer chaque jour ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Nutrition

Annexe 12.1 : Epreuves Nutri'piste

épreuve 3 : mots cachés

Retrouvez les mots cachés. Notez les réponses dans votre livret et répondez aux questions.

Farine
Blé
Haricot
Pâte
Boulgour
Riz
Pain
Patate
Flageolets
Semoule
Lentille
Pois chiche
Biscotte
Céréales
Quinoa

T	V	A	Y	P	A	T	A	T	E	O	P	Z	M
F	L	A	G	E	O	L	E	T	S	K	S	F	H
S	E	M	O	U	L	E	X	P	F	S	G	A	J
L	E	N	T	I	L	L	E	J	S	U	T	J	K
B	O	U	L	G	O	U	R	X	Y	Y	A	A	T
B	I	S	C	O	T	T	E	Q	A	H	C	Z	E
M	Q	U	I	N	O	A	Q	J	L	D	F	V	J
I	E	J	P	A	I	N	K	L	T	J	T	O	R
O	C	A	J	U	N	D	J	S	U	I	Y	W	Q
P	O	I	S	K	C	H	I	C	H	E	P	Z	T
F	A	R	I	N	E	C	É	R	É	A	L	E	S
H	A	R	I	C	O	T	J	O	A	Z	E	L	O
A	P	Â	T	E	Y	E	R	M	S	B	L	É	Y
K	O	R	I	Z	I	M	A	E	F	O	F	Y	U

QUESTION 1 : A quel groupe d'aliments appartiennent les mots cachés dans la grille ?

QUESTION 2 : Combien de fois devez-vous en consommer chaque jour ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 12.1 : Epreuves Nutri'piste

épreuve 4 : chiffre 8

Coloriez les cases avec le chiffre "8" sur votre livret. Découvrez le mot caché et répondez aux questions.

1	6	9	4	3	1	6	9	4	3	5	1	6	9	4	3	1	6	9	4	3	7	9	2	1	6	9	4	3	1	6	9	4	3	1
4	8	8	8	8	4	8	8	8	8	8	4	8	8	8	8	4	8	7	5	3	6	1	8	4	8	8	8	8	4	8	8	8	8	4
5	8	4	6	2	5	8	4	6	2	8	5	8	1	4	8	5	8	8	9	4	3	8	8	5	8	6	4	8	5	8	4	6	2	5
6	8	7	3	9	6	8	7	3	9	8	6	8	2	7	8	6	8	3	8	4	8	4	8	6	8	3	1	8	6	8	7	3	9	6
3	8	8	8	1	3	8	8	8	8	8	3	8	6	9	8	3	8	6	4	8	2	2	8	3	8	8	8	8	3	8	9	8	8	3	8	8	8	5	3
2	8	7	9	3	2	8	1	8	2	6	2	8	1	3	8	2	8	9	7	6	4	3	8	2	8	6	4	8	2	8	6	4	8	2	8	4	6	2	2
9	8	4	5	6	9	8	2	6	8	4	9	8	4	6	8	9	8	4	9	3	2	4	8	9	8	3	1	8	9	8	3	1	8	9	8	7	3	9	9
5	8	6	3	2	5	8	7	9	3	8	5	8	8	8	8	5	8	2	1	7	6	3	8	5	8	6	4	8	5	8	8	8	8	5	8	8	8	8	5
3	6	9	4	3	3	6	9	4	3	6	3	6	9	4	3	3	6	9	4	3	7	1	9	3	6	9	4	3	3	6	9	4	3	3	6	9	4	3	3

QUESTION 1 : Quel est le mot caché ?

QUESTION 2 : A quel groupe d'aliments appartient ce produit ?

QUESTION 3 : Combien de fois devez-vous en consommer chaque jour ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

épreuve 5 : mots codés

Décodez les mots.. Notez les réponses dans votre livret et répondez aux questions.

11	2	7	4	9	1

10	2	9	7	3

2	9	7	3

6	8	7	12	2	15

13	8	10	14	4	4	8	7	5

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
T	O	F	L	D	S	U	A	E	B	P	M	C	I	N

QUESTION 1 : A quel groupe d'aliments appartiennent les mots trouvés ?

QUESTION 2 : Combien de fois devez-vous en manger chaque jour ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Nutrition

Annexe 12.1 : Epreuves Nutri'piste

épreuve 6 : mots mélangés

Décodez les mots.. Notez les réponses dans votre livret et répondez aux questions.

REBUER

CACHEMIREFER

IULESH

ONIDXUSA

QUESTION 1 : A quel groupe d'aliments appartiennent ces produits ?

QUESTION 2 : Pouvez-vous en manger à chaque repas ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Nutrition

Annexe 12.1 : Epreuves Nutri'piste

épreuve 7 : charades

Résolvez les charades. Notez les réponses dans votre livret et répondez aux questions.

Charade 1 :

Mon premier est le son « dur » de la lettre « G »
Mon deuxième est une note de musique
Mon troisième est le bruit du serpent

Et mon tout se mange surtout en été
Qui suis-je ?

Charade 2 :

Mon premier est une friandise à base de cacao

Et mon tout est un aliment plus ou moins sucré
produit à partir de la fève de cacao.
Qui suis-je ?

QUESTION 1 : A quel groupe d'aliments appartiennent ces deux produits ?

QUESTION 2 : Pouvez-vous en manger à chaque repas ? Pourquoi ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Nutrition

Annexe 12.1 : Epreuves Nutri'piste

épreuve 8 : puzzle

Trouvez l'aliment caché. Notez la réponse dans votre livret et répondez aux questions.

QUESTION 1 : A quel groupe d'aliments appartient ce produit ?

QUESTION 2 : Pouvez-vous en manger à chaque repas ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

épreuve 9 : activité physique

Reliez les pictogrammes aux activités physiques proposées.. Notez les réponses dans votre livret et répondez aux questions.

- Basketball
- Aller à l'école à pied
- Ranger ma chambre
- Football
- Aller chercher le pain à vélo
- Saut à la corde à sauter
- Aller à la piscine
- Arroser le jardin
- Faire une balade en famille

QUESTION 1 : D'après vous, 'faire du sport' et 'pratiquer une activité physique', c'est la même chose ?

QUESTION 2 : Combien de temps par jour est-il recommandé de pratiquer une activité physique ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Fiche 13 : Le tour du monde des petits déjeuners

Activité courte	**Activité longue**
7 ans et plus	
Avoir conscience de soi Communiquer de façon constructive	

Matériel

- Annexes
- Fiche d'accompagnement

Introduction :

Cette activité permettra aux participants de découvrir les diversités culturelles en matière de petit déjeuner.

Objectifs :

- Valoriser la diversité culturelle en matière de petit déjeuner.
- Éveiller l'esprit critique des participants vis-à-vis de leurs compositions et des recommandations nutritionnelles françaises.

Technique utilisée :

- Débat

Déroulé de l'animation :

10 min **Temps 1 : Introduction**

L'animateur propose un tour de table où chacun présente ce qu'il mange au petit déjeuner. Puis, il questionne les participants sur la composition des petits-déjeuners selon les cultures.

45 min **Temps 2 : Explication des consignes et réalisation de l'activité**

L'animateur constitue des groupes (cf. Guide animateur pour des techniques de constitution de groupe). Les participants sont invités à analyser une ou plusieurs images des petits déjeuners d'un ou plusieurs pays : composition, produits sucrés, produits gras, équilibre alimentaire... (Annexe 13.1)

10 min **Temps 3 : Conclusion**

Chaque équipe critique la composition du petit-déjeuner qu'elle a analysé.
L'animateur complète à l'aide de la fiche d'accompagnement.

Variante :

Il est possible de proposer aux participants de réaliser des exposés sur les petits-déjeuners dans le monde par deux ou par équipe.

A la suite des exposés, il sera possible de questionner les participants sur la composition des petits déjeuners selon les cultures : composition, produits sucrés, produits gras, équilibre alimentaire, etc.

Pour aller plus loin :

- Exposition A table ! Peter Menzel

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Fiche d'accompagnement : Le tour du monde des petits-déjeuners

Pays	Les +	Les -
Etats-Unis	Fruits (si présent) Oeuf = protéines	Matières grasses +++ (saucisse, pommes de terre sauté) Sucre +++
Angleterre	Haricot blanc apporte fibre +++ Fruits et légumes crus	Matières grasses +++ (saucisse, champignons frits, légumes frits, boudin noir)
Allemagne	Fromage et yaourt = apporte calcium Pas seulement du pain blanc	Matières grasses +++ (charcuterie, fromage) Pas de fruits et légumes
Japon	Peu calorique Légumes Bonne matières grasses Protéines (tofu, poissons)	
Chine	Peu calorique Complet (tous les groupes d'aliments)	Manque fruits et légumes crus
Inde	Légumineuses Blés complets Légumes	Matières grasses +++ (fritures)

Moi, la nutrition et les autres
Moi et la nutrition
C'est quoi la nutrition ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Fiche d'accompagnement : Le tour du monde des petits-déjeuners

Pays	Les +	Les -
Espagne	Huile d'olive (bons acides gras)	Manque fruits et légumes frais Matières grasses (friture)
Italie		
Egypte	Fèves apporte fibres +++ Légumes verts	Matières grasses et sucre +++ (cornetto, viennoiseries, biscuits) Pas ou peu de fruits et légumes Huiles ajoutées

Source:
http://web.ac-reims.fr/dsden52/ercom/documents/competences_sociales_et_civiques/190325_petit_dejeuner_ressources_documents/langues_vivantes/petits_dejeuners_du_monde_v2.pdf
https://www.franceinter.fr/culture/que-mange-t-on-pour-le-petit-dejeuner-ici-et-ailleurs-tour-du-monde-gastronomique-et-societal

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 13.1 : Le tour du monde des petits déjeuners

Petit déjeuner allemand

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 13.1 : Le tour du monde des petits-déjeuners

Le petit déjeuner allemand est un repas à part entière comprenant à la fois des saveurs sucrées et salées.

Il varie suivant les régions mais globalement on retrouve toujours les ingrédients de base comme la charcuterie, le yaourt, le fromage, les saucisses et les œufs.

L'élément clé de ce petit déjeuner allemand reste les brötchen, petits pains (individuels ou tranchés) de différentes variétés (pain blanc, pain aux céréales, pain de campagne, etc... sans oublier le bretzel).

Café, jus d'orange, eau sont les boissons les plus répandues pour un petit déjeuner traditionnel en Allemagne.

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 13.1 : Le tour du monde des petits-déjeuners

Petit-déjeuner américain

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 13.1 : Le tour du monde des petits-déjeuners

Le petit déjeuner américain est un mélange de cultures diverses : irlandaise, allemande…

Le sucré et le salé s'invitent à la table matinale des Américains.

On y retrouve divers aliments que l'on peut manger seuls ou combiner avec d'autres, comme par exemple : pancakes ou gaufres servis nappés de sirop d'érable, confiture, miel ; muffins, toasts grillés au beurre, yaourt, céréales (flocons d'avoine, mueslis aux fruits secs), fruits, œuf (omelette, œuf brouillé, œuf au plat), bacon, saucisses, hash browns (galettes de pommes de terre hachées et sautées) et des bagels.

Des boissons : jus de fruits : pommes, oranges, canneberges, verre de lait, café allongé légèrement caféiné et souvent parfumé (noisette, chocolat, …)

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 13.1 : Le tour du monde des petits -déjeuners

Petit-déjeuner anglais

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 13.1 : Le tour du monde des petits-déjeuners

L'english breakfast, petit déjeuner traditionnel, est composé de toasts avec du beurre et de la marmelade, mais aussi et surtout d'œufs, de bacon grillé, de saucisses grillées, de haricots blancs à la tomate, de champignons frits et de pommes de terre sautées, boudin noir, bubble and squeak (légumes frits issus d'éventuels restes de repas du dimanche (Sunday Roast).

Boissons : ce repas est accompagné de jus d'orange, de café ou de thé.

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 13.1 : Le tour du monde des petits-déjeuners

Petit-déjeuner espagnol

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 13.1 : Le tour du monde des petits-déjeuners

Le matin, on consomme un café, souvent au lait. Pris à la maison ou au comptoir, c'est d'ailleurs souvent la seule chose que les Espagnols ont dans le ventre avant d'aller travailler.
Vers 10h, lors de la pause du matin en Espagne, on peut déguster le célèbre et délicieux pan con tomate (pain à la tomate).
A côté de cette tartine arrosée d'huile d'olive et recouverte d'une purée de tomates on retrouve généralement une part de tortilla ou des poivrons frits.

L'institution du « desayuno » espagnol ce sont les churros, ces beignets recouverts de sucre que l'on trempe dans un épais chocolat chaud, aujourd'hui plus largement consommés le week-end ou les lendemains de fête.

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 13.1 : Le tour du monde des petits-déjeuners

Petit-déjeuner italien

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 13.1 : Le tour du monde des petits-déjeuners

Pour les Italiens, le cappuccino s'accompagne d'un cornetto, la version locale – et très sucrée – du croissant.
Le cornetto, dont la consistance se situe entre celle du croissant et de la brioche, est parfois servi nature, mais le plus souvent, il est fourré de confiture, de miel, de chocolat, de pâte à tartiner ou de crème pâtissière.

Quand le petit déjeuner n'est pas pris au bar, le café est généralement allongé avec du lait.

Pour les enfants, un simple lait chaud, nature ou chocolaté, fait office de boisson.
Le cornetto peut être remplacé par n'importe quel biscuit, viennoiserie ou pâtisserie, ou encore par du pain ou des biscottes, garnis avec du beurre et de la confiture.

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 13.1 : Le tour du monde des petits-déjeuners

Petit-déjeuner chinois

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 13.1 : Le tour du monde des petits-déjeuners

En Chine, comme dans la plupart des pays asiatiques, le petit déjeuner est un repas comme les autres. Il se compose, à ce titre, de mets traditionnels salés qui varient donc selon les régions et les familles.

On peut toutefois retenir un certain nombre de classiques :

- La bouillie de riz (composée de riz longuement bouilli, servi crémeux dans un bol avec son liquide de cuisson)
- Les nouilles agrémentées d'ingrédients variés (légumes, viandes, crevettes…).
- Les brioches cuites à la vapeur, nature ou farcies de viandes ou de légumes.
- Les raviolis farcis et cuits dans un bouillon.
- Les crêpes à l'œuf, sortes de pancakes cuits sur une plaque chaude avec un œuf cassé dessus et une garniture au choix (oignon vert haché, herbes aromatiques, pickles, sauce…).
- Les œufs durs recuits dans de la sauce soja mélangée avec des feuilles de thé, ce qui leur donne une couleur étonnante pour les Occidentaux.
- Les longs beignets de pâte frite qui ressemblent un peu à des churros salés.

- Boisson : le tout est le plus souvent arrosé de thé noir.

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 13.1 : Le tour du monde des petits-déjeuners

Petit-déjeuner égyptien

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 13.1 : Le tour du monde des petits-déjeuners

En Egypte, le petit déjeuner comprend habituellement un plat salé appelé foul, qui est un ragoût de fèves au cumin, de pois chiches, d'un œuf dur et de quelques légumes verts, d'ail et de citron et peut être accompagné de piment de Cayenne, avec de l'huile d'olive.

On peut déguster un pain spécial appelé Eish Baladi qui fait parfois office de couvert.

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 13.1 : Le tour du monde des petits-déjeuners

Petit-déjeuner indien

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 13.1 : Le tour du monde des petits-déjeuners

Les petits déjeuners indiens varient énormément en fonction de la région… Voici quelques mets que l'on peut déguster :
L'idli est un gâteau salé moelleux (sud de l'Inde et dans les pays voisins)
Les idlis sont préparés en cuisant à la vapeur une pâte fermentée composée d'un mélange d'urad (soja noir) et de riz, et servis avec un chutney de noix de coco et garnis de tomates, un mélange d'oignons ou différents légumes, incorporés dans la pâte.

Le masala dosa est un plat simple et délicieux du sud de l'Inde. Il peut être consommé à tous les repas. Il est composé d'une dosa (crêpe croustillante à base de pâte de riz et de lentille urad dal), et d'un masala (mélange épicé) de pommes de terre. Il est accompagné de sauces : chutneys à la noix de coco et à la tomate ainsi qu'une sauce sambar (plat végétarien par excellence à base de lentilles auxquelles on ajoute des épices et les légumes).

Le puri bhaji ou puri subji est un mets très populaire en Inde du Nord, constitué de puri (pain frit) et d'un curry de pommes de terre.

L'upuma est généralement composé de semoule de blé entier (variations faites de riz, de vermicelles ou de perles de sagou). Une large gamme de légumes peut y être incorporée ainsi que des légumineuses (cuites ou germées), des noix de cajou et des arachides.

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 13.1 : Le tour du monde des petits-déjeuners

Petit-déjeuner japonais

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 13.1 : Le tour du monde des petits-déjeuners

Au-delà de nos habitudes européennes, le petit déjeuner japonais se tourne exclusivement vers le salé : accompagnés de thé vert, on y mange un bol de riz, de la soupe miso, du poisson grillé et des légumes marinés, une omelette, du tofu et du natto (haricots de soja fermentés).

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Fiche 14 : Les produits locaux et circuits courts

Activité courte	Activité longue
7 ans et plus	
Avoir conscience de soi Communiquer de façon constructive	

Matériel

- Annexes
- Fiche d'accompagnement

Introduction :

Cette activité permettra d'aborder avec les participants la question des circuits courts. Ils découvriront l'intérêt de manger des produits locaux.

Objectifs :

- Informer sur les circuits courts et circuits longs
- Sensibiliser aux bienfaits pour la santé des produits locaux

Techniques utilisées :

- Jeu du labyrinthe
- Quiz
- Débat

Déroulé de l'animation :

15 min **Temps 1 : Informer sur les circuits courts et circuits longs**

L'animateur explique la définition des circuits courts et longs en s'appuyant sur la définition donnée dans la fiche d'accompagnement.
En binôme, les participants doivent retrouver les 3 chemins parcourus par Hector, Andine et Cerise avant d'arriver dans leur assiette (Annexe 14.1) .
L'animateur pose ensuite les 3 questions (Annexe 14.2) à l'oral sur les circuits courts et longs et explique la différence entre ces deux circuits à l'aide des réponses données dans la fiche d'accompagnement.

30 min **Temps 2 : Sensibiliser les participants aux bienfaits pour la santé des produits locaux**

L'animateur invite les participants à créer des groupes de 3 à 4 personnes (cf. Guide de l'animateur pour des techniques de constitution de groupe) et à répondre aux questions quiz (Annexe 14.3.).
L'animateur explique ensuite les réponses en exposant les bienfaits pour la santé de manger local.

Pour aller plus loin :

- Dis, comment ça pousse ? : Le coffret
- Manger local, s'approvisionner en circuit court : Le défi d'une alimentation responsable en région Centre-Val de Loire
- Nutrichamps

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Fiche d'accompagnement : Les produits locaux et circuits courts

Définitions

Un **circuit court*** est un mode de commercialisation des produits agricoles qui s'exerce :

- Soit par la vente directe du producteur au consommateur
- Soit avec un seul intermédiaire

Il comprend donc au maximum un intermédiaire, dans un rayon de :

- 30 km pour les produits agricoles comme les fruits et les légumes cultivés près de chez soi (dans un rayon de 30 km)
- 80 km pour les produits transformés comme le fromage ou la charcuterie.

Un **circuit long** comprend au minimum deux intermédiaires entre le producteur et le consommateur et peut provenir de plus loin.

*Définition du Ministère de l'Agriculture (2009)

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

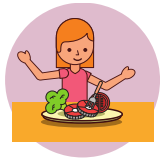
Annexe 14.1 : Labyrinthe des tomates

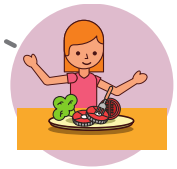
Sauras-tu retrouver le chemin parcouru par Hector, Andine et Cerise avant d'arriver dans ton assiette ?

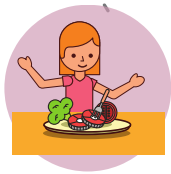
Hector

Andine

Cerise







PRODUCTEUR

Il plante et cultive la tomate lui même.

GROSSISTE

Il achète en volume, stocke, vend et livre en lots

DISTRIBUTEUR

Il achète, stocke et vend à ses clients

CONSOMMATEUR

Il achète et consomme le produit.

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 14.2 : Questions/réponses labyrinthe

Quel circuit a emprunté Hector ?

- ☐ Court
- ☐ Long

Quel circuit a emprunté Andine ?

- ☐ Court
- ☐ Long

Quel circuit a emprunté Cerise ?

- ☐ Court
- ☐ Long

Réponses

Hector a emprunté un circuit court

Andine a emprunté un circuit long

Cerise a emprunté un circuit court

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 14.3 : Cartes Quiz

à imprimer en recto/verso en bord court avec la page suivante

Est-ce qu'un légume biscornu est moins bon ?

- Oui
- Non

A quel moment un maraîcher de circuit court cueille-t-il ses légumes ?

- A maturité (le légume est mûr)
- 2 semaines avant qu'il soit mûr

Peut-on acheter les mêmes fruits ou légumes en circuits courts dans toute la France ?

- Oui
- Non

Un produit de circuit court est-il forcément bio ?

- Oui
- Non

Les produits des circuits courts sont bénéfiques pour l'environnement car :
(plusieurs choix possibles)

a. Il y a moins d'emballages plastiques
b. Il y a moins de transport/co2
c. Il y a moins de terre sur les légumes

Si je n'ai pas de potager, où puis-je cueillir des légumes ?

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 14.3 : Cartes Quiz

On les cueille à maturité

Les maraîchers récoltent une fois que le légume est mûr. C'est au cours de la maturation que s'élabore la qualité des fruits (accumulation de sucres et d'acides, production d'arômes, modifications de la texture...). La période pendant laquelle le produit garde une qualité optimum est éphémère. Plus la période d'entreposage est longue, plus les fruits et les légumes perdent des vitamines.

Non

Un légume est naturellement difforme et sale. Les fruits et légumes moches sont des aliments qui ne rentrent pas dans la norme de calibrage de la grande distribution. Ils sont souvent difformes ou plus gros, et ne sont pas vendus avec les fruits et légumes « sans défaut ». Ils ont pourtant les mêmes apports nutritionnels. Les légumes peuvent être lavés a l'eau de javel, nacrés avec de la cire protectrice pour les rendre luisants, les légumes sont donc moins naturels.

Non

Il peut provenir d'un circuit court et ne pas être bio et inversement, il peut être bio et pourtant venir de très loin.

Non

Au contraire de la grande distribution, la vente en circuit court ne provient que de produits pouvant être récoltés localement.
Cela dépend des régions, de l'ensoleillement, de la pluie... En France, les clémentines ne sont produites qu'en Corse par exemple.
Les fruits et légumes sont récoltés en fonction des saisons.

Dans une cueillette

Cela permet de rencontrer un producteur local et de faire de l'activité physique en marchant le long des allées de légumes avec une brouette ou un panier.

a. Moins d'emballage et b. Moins de transport

Moins d'emballage car on achète en vrac (sans barquette, sans filet)
Moins de transport en camion, train, et même avion
Les effets sont bénéfiques sur l'environnement et de ce fait se répercutent sur notre santé (pollution de la nature, de l'air, des océans,...)

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 14.3 : Cartes Quiz

à imprimer en recto/verso en bord court avec la page suivante

Si on achète en circuit court on achète (plusieurs choix possibles) :

a. Dans un supermarché
b. Dans un magasin de proximité
c. Sur le marché

Où grandit un poisson ? (plusieurs choix possibles)

a. Dans la mer
b. Dans une rivière
c. Dans un bassin d'élevage

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 14.3 : Cartes Quiz

Les 3 réponses sont possibles Comprendre comment sont cultivés/élevés les produits que l'on mange nous permet de faire un choix resoponsable plutôt que de se faire imposer une façon de consommer.	**Les 3 réponses sont possibles** Sur le marché, dans une cueillette, directement chez les propriétaires ou dans des supermarchés. Tous peuvent vendre des produits locaux. Les circuits courts témoignent aussi d'une forme de solidarité entre consommateurs et producteurs.

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Fiche 15 : La saisonnalité des fruits et légumes

Activité courte	**Activité longue**
7 ans et plus	
Avoir conscience de soi Communiquer de façon constructive	

Matériel

- Vidéoprojecteur ou télévision
- 4 paniers ou bannettes
- Annexes
- Fiche d'accompagnement

Introduction :

Cette activité permettra d'apprendre à connaître les légumes et fruits de saison et à s'alimenter de façon responsable.

Objectifs :

- Connaître la saisonnalité des fruits et des légumes
- Comprendre l'intérêt pour sa santé de consommer des produits de saison

Techniques utilisées :

- Brainstorming
- Jeu du panier

Déroulé de l'animation :

20 min Temps 1 : La saisonnalité des fruits et des légumes

L'animateur demande aux participants de former 4 groupes (cf. Guide animateur pour des techniques de constitution de groupe).
Il diffuse la vidéo (Les fruits et légumes de saison - C'est pas sorcier) avec comme consigne de citer, à l'issue de la diffusion, au moins un fruit et un légume qui pousse pour chaque saison. L'animateur recueille les réponses et les note au tableau en les classant grâce à la fiche d'accompagnement.
Puis, l'animateur demande aux 4 groupes de remplir 4 paniers avec les images fournies en Annexe 15.1 :

- 1 panier avec les fruits et légumes que l'on trouve dans un jardin en automne
- 1 panier avec les fruits et légumes que l'on trouve dans un jardin en hiver
- 1 panier avec les fruits et légumes que l'on trouve dans un jardin au printemps
- 1 panier avec les fruits et légumes que l'on trouve dans un jardin en été

20 min Temps 2 : Consommer de saison pour sa santé

L'animateur demande aux participants "Pourquoi consommer des fruits et légumes de saison ?". Des pistes de réponses sont proposées dans la fiche d'accompagnement.

Piste de poursuite :

Pour les professeurs, il est possible de laisser le bon panier de saison à disposition dans la salle de classe et de le changer en fonction des saisons mais aussi l'agrémenter avec ses élèves au cours de l'année.

Pour aller plus loin :

- Quelle saison ?
- Dis, comment ça pousse ? : Le coffret
- Ludobio

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

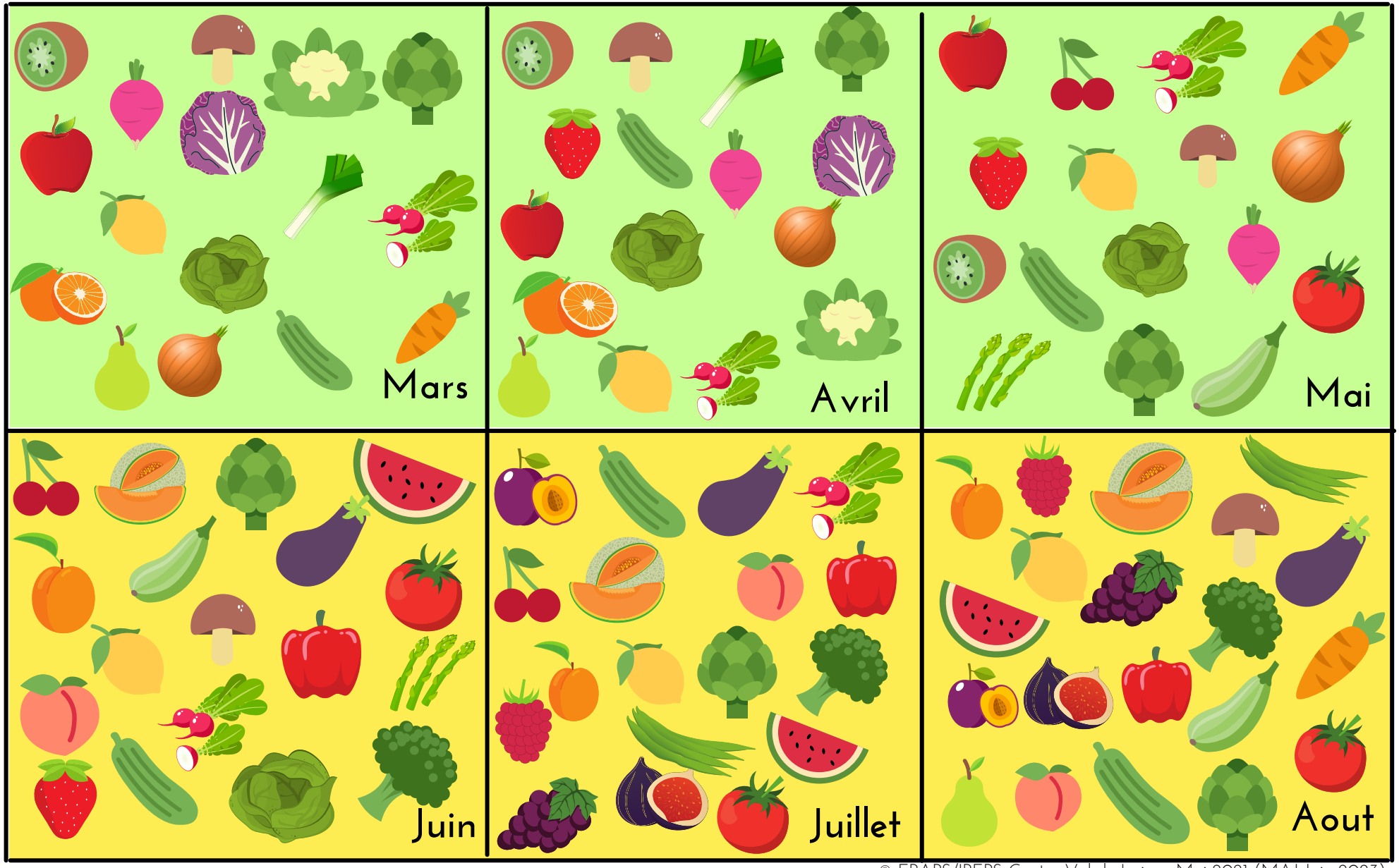
© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Fiche d'accompagnement : La saisonnalité des fruits et légumes

Printemps

Eté

Calendrier des fruits et légumes de saison (Ademe) à télécharger



Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

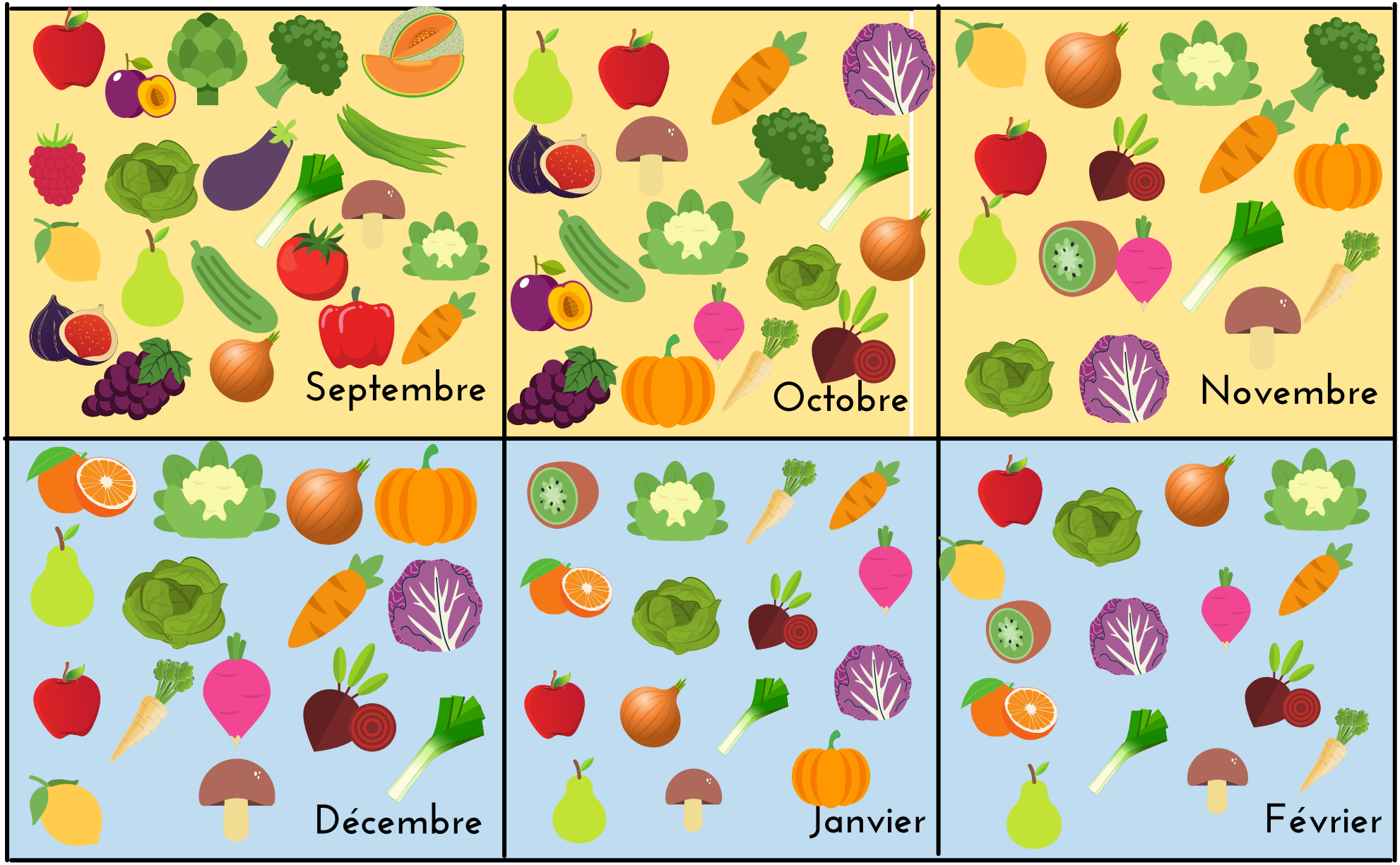
© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Fiche d'accompagnement : La saisonnalité des fruits et légumes

Automne

Hiver

Calendrier des fruits et légumes de saison (Ademe) à télécharger



Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Fiche d'accompagnement : La saisonnalité des fruits et légumes

Pourquoi manger de saison ?

Manger de saison comporte de nombreux avantages. Cela ne concerne pas seulement les fruits et les légumes. La saisonnalité concerne également les poissons et les fruits de mer.

- **Les produits de saison sont souvent plus économiques…**

Lorsque vous faites vos courses, pensez à privilégier les produits de saison, qui sont souvent moins chers !

Les fruits et légumes de saison sont généralement moins chers car ils ne poussent pas sous des serres chauffées et peuvent être cultivés proche de chez nous : ils sont récoltés puis rapidement consommés. Ils ne nécessitent donc pas de stockage en chambre froide et, généralement, ont peu voyagé. Autant de coûts en moins qui permettent d'abaisser le prix final.

Manger de saison permet de faire des économies, mais ce ne sont pas les seuls bénéfices.

- **Pour profiter de plus de qualités gustatives**

Manger de saison, c'est (re)découvrir le bon goût des produits.
La saisonnalité respecte les cycles de la nature. Ainsi, les fruits et les légumes de saison auront plus de chance d'avoir totalement mûri et seront souvent plus savoureux que les fruits et légumes qui arrivent à maturité pendant le transport.
Manger de saison permet parfois de découvrir de nouveaux aliments, des fruits et légumes que nous n'avons pas l'habitude de consommer ou auxquels nous n'aurions pas pensé, une bonne façon de varier son alimentation et de se faire plaisir en découvrant de nouvelles saveurs.

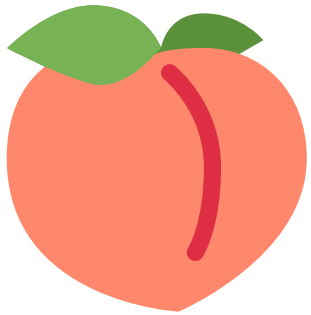
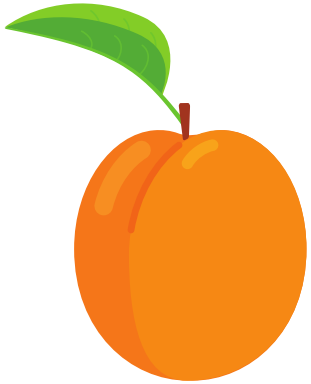
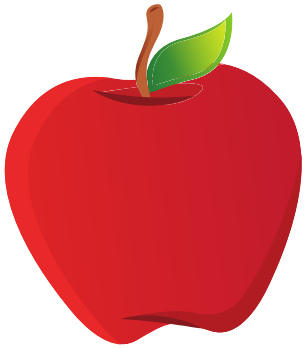
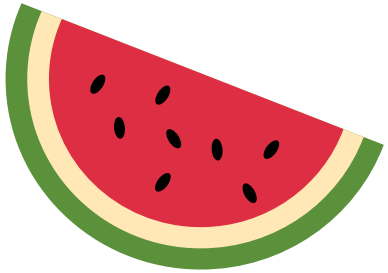
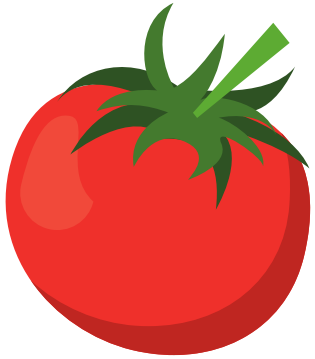
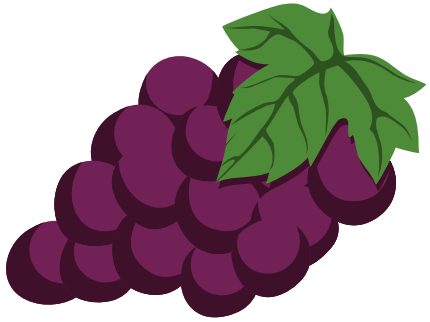
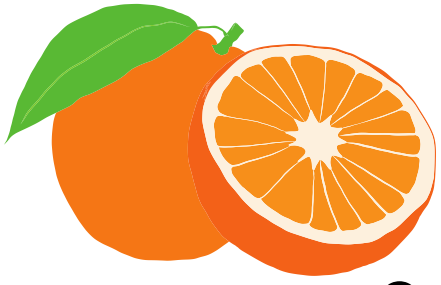
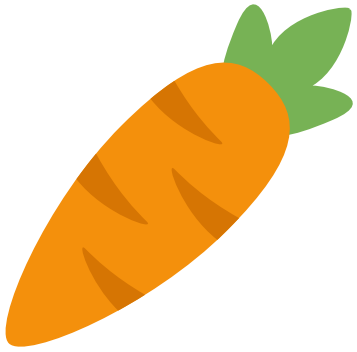
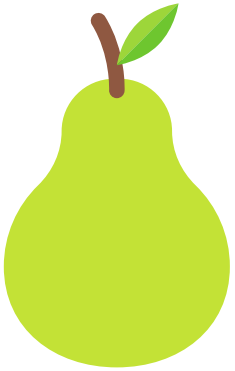
- **Pour réduire son impact écologique**

Le saviez-vous ?
Une tomate produite localement, mais sous une serre chauffée, génère environ 4 fois plus de gaz à effet de serre que la même tomate produite à la bonne saison.
Les produits hors-saison sont parfois importés par avion, en bateau ou en camion - qui sont des moyens de transport polluants - et ont parfois parcouru des milliers de kilomètres avant d'arriver dans votre panier. Ils doivent être conservés en chambre froide et stockés en attendant leur vente. Des étapes gourmandes en énergie… Les produits de saison, au contraire, n'ont pas été produits sous des serres chauffées et ont peu voyagé. Respecter la saisonnalité des produits, c'est donc un bon moyen de préserver la planète et de payer moins cher ses aliments.

Source : Manger Bouger https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/bien-manger-sans-se-ruiner/bien-manger-en-preservant-la-planete-sans-se-ruiner-c-est-possible/pourquoi-et-comment-manger-de-saison-nbsp#:~:text=Manger%20de%20saison%20permet%20parfois,en%20d%C3%A9couvrant%20de%20nouvelles%20saveurs.

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 15.1 : Les cartes fruits et légumes

 Pêche	 Abricot	 Pomme
 Pastèque	 Tomate	 Raisin
 Orange	 Carotte	 Poire

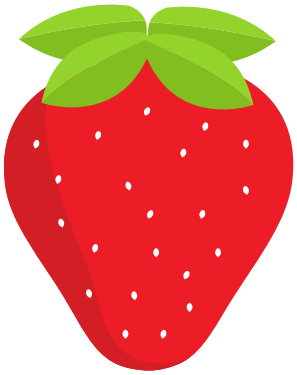
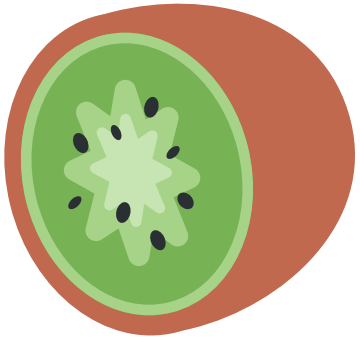
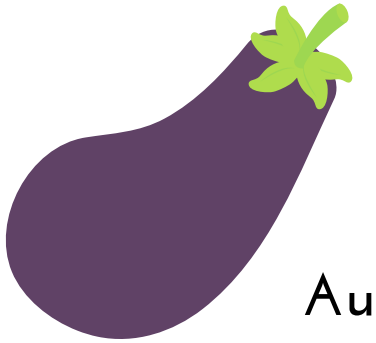
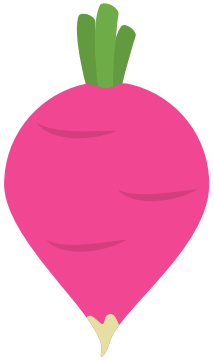
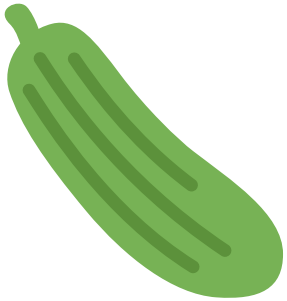
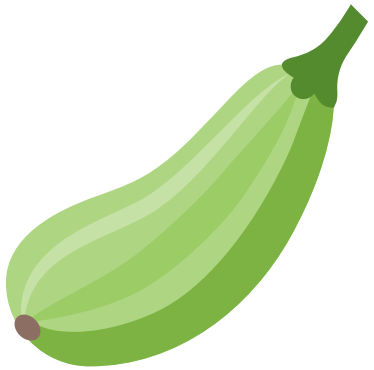
Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 15.1 : Les cartes fruits et légumes

 Fraise	Brocolis	 Kiwi
 Aubergine	 Navet	 Concombre
Champignon	Citrouille	 Courgette

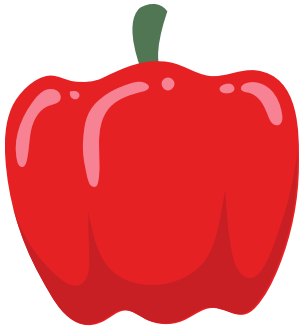
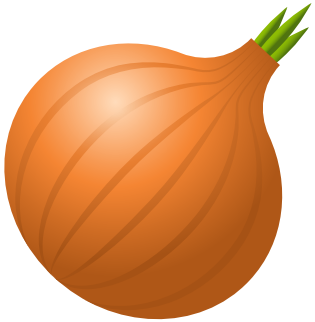
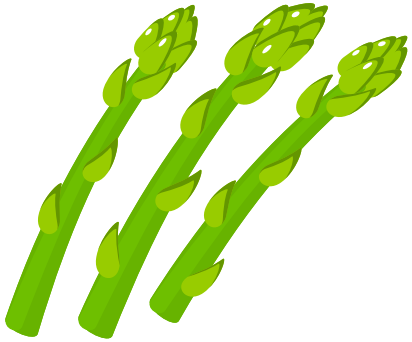
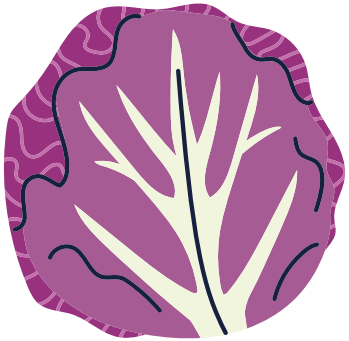
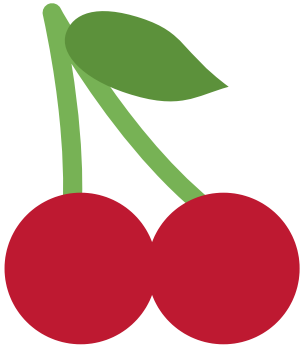
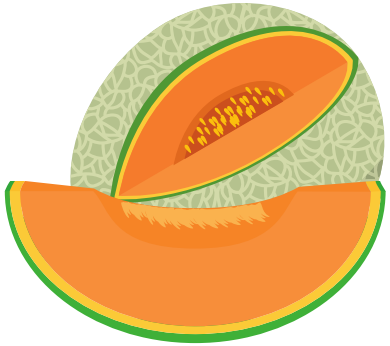
Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 15.1 : Les cartes fruits et légumes

 Poivron	Artichaut	Chou-fleur
 Oignon	 Asperge	 Chou rouge
 Cerise	 Melon	Haricots verts

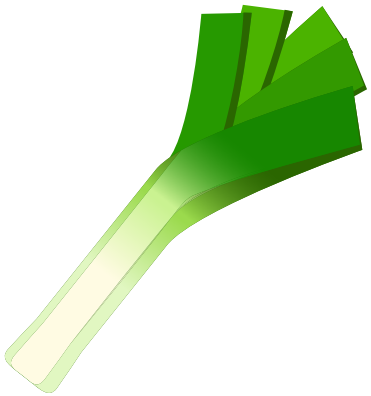
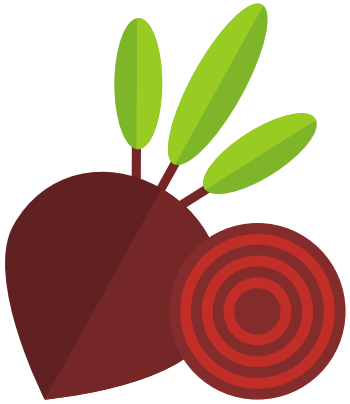
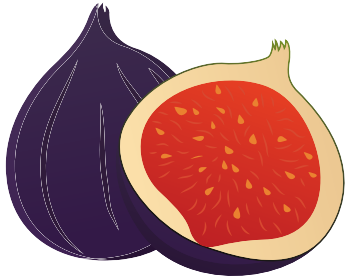
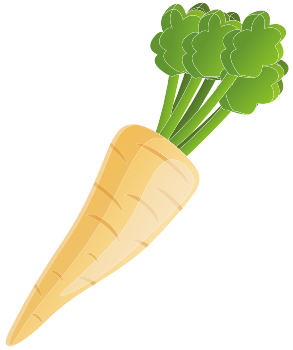
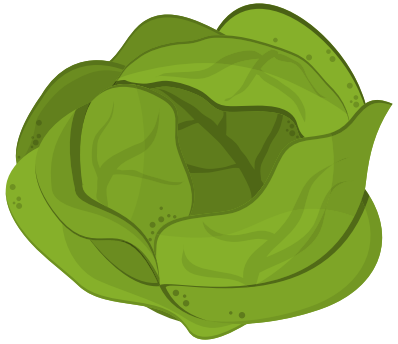
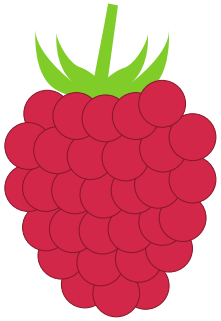
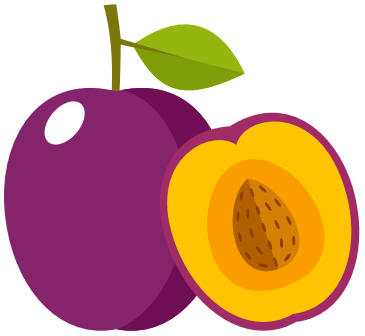
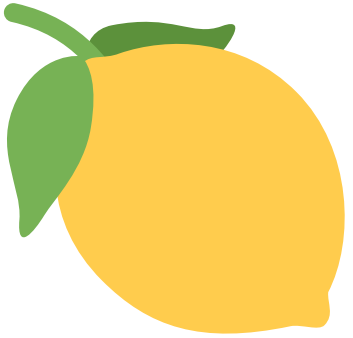
Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 15.1 : Les cartes fruits et légumes

Radis	 Poireau	 Betterave
 Figue	 Panais	 Salade
 Framboise	 Prune	 Citron

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Fiche 16 : De la pub jusque dans mon assiette

Activité courte	**Activité longue**
7 ans et plus	
Avoir conscience de soi Communiquer de façon constructive Prendre des décisions constructives	

Matériel

- Magazines, affiches, emballages alimentaires
- Annexes
- Fiche d'accompagnement

Introduction :

Cette activité permettra d'exercer un regard critique sur les publicités alimentaires.

Objectifs :

- Identifier les lieux et supports où se trouvent les publicités pour prendre conscience de leurs diversités.
- Développer un esprit critique face aux arguments de vente de l'industrie alimentaire.
- Sensibiliser les participants aux risques pour la santé du marketing alimentaire.

Techniques utilisées :

- Brainstorming
- Echange

Déroulé de l'animation :

Etape préalable :

L'animateur demande aux participants, lorsque c'est possible, de ramener des publicités alimentaires (magazines, affiches, emballages) ou il s'en procure. Il est important de regrouper celles-ci pour ne pas faire répétition.

30 min Temps 1 : Localiser la pub

Pour les participants le but est de lister tous les lieux/supports où l'on peut trouver de la publicité. Les participants s'expriment à l'oral, l'animateur prend note au tableau. Une fois à court d'idées, il est important de regrouper les idées par catégories : magasins, médias (TV, radio, Réseaux Sociaux, ...), rues, transports en commun, etc. Puis l'animateur recentre sur les lieux où trouver de la publicité alimentaire, ils seront sensiblement identiques.

35 min Temps 2 : Analyser et interpréter la pub

L'animateur constitue des groupes de 4 à 5 participants (cf. Guide animateur pour des techniques de constitution de groupe). Il distribue la fiche critère (cf. Annexe 16.1) et la publicité, une pour deux au maximum. Il demande aux participants d'identifier les différents critères sur la publicité et de les noter sur la fiche. Une fois les critères remplis, l'animateur fait une mise en commun pour visualiser les différences entre les publicités.

10 min Temps 3 : Conclusion : Qu'est-ce qu'il faut retenir ?

L'animateur propose aux participants de discuter ensemble de la dernière question : "Est-ce que tu achèterais le produit ? Pourquoi ?" La réflexion peut être facilitée en faisant le lien entre les publicités et la notion de santé. (cf. fiche accompagnement).

Pour aller plus loin :

- Outils Réseau CANOPE - CLEMI "Exercer son esprit critique face à la pub"
- Des slogans dans mon assiette - Culture&Santé

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Fiche d'accompagnement : De la pub jusque dans mon assiette

Pistes de réflexion supplémentaires :

- **Sur quelles catégories d'aliments portent principalement les publicités pour les enfants ?**
  Les publicités portent principalement sur les produits gras, produits sucrés et produits salés.
- **A votre avis sur quels types de produits portent principalement ces publicités pour les enfants ?**
  La restauration rapide (Fast food), les chocolats et les boissons sucrées sont les trois secteurs qui font l'objet du plus gros montant d'investissements publicitaires alimentaires.
- **La majorité des publicités concernent-elles des aliments bons pour la santé ?**
  48% des investissements publicitaires, sur l'ensemble des médias, concernent des produits de Nutri-Score D et E, c'est à dire avec une faible qualité nutritionnelle.
- **Pour les entreprises alimentaires, quel est l'objectif de la publicité ? Sur quels médias la voyez-vous en majorité ?**
  L'objectif est de vendre un maximum de produits. La majorité (60%) des investissements publicitaires sont faits à la télévision et 20% sur internet.
- **Quel est l'intérêt de comprendre le fonctionnement du marketing alimentaire ?**
  Les enfants sont particulièrement vulnérables au marketing alimentaire, du fait notamment de leur moindre capacité à discerner son objectif et à faire des choix rationnels et conscients.

Source : (Escalon H, Serry AJ, Resche C. Exposition des enfants et des adolescents à la publicité pour des produits gras, sucrés, salés. Saint-Maurice : Santé publique France : 2020. 69 p.)

Pour aller plus loin :

- **Apprendre aux participants la lecture des étiquettes cf. Fiche 7 : Décrypte les étiquettes**
  Cela permet d'apprendre à vérifier les informations notées sur les publicités concernant la nourriture, par la lecture d'une étiquette. Par exemple : un produit dont la teneur est réduite en sucre, est-elle vraiment plus basse par rapport à celui que j'achète habituellement ?

- **Analyser et interpréter une pub à la maison**
  En utilisant la fiche critère, analyser une publicité télévisuelle alimentaire.
  S'aider de la famille présente à la maison pour l'interpréter si besoin.

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 16.1 : De la pub jusque dans mon assiette

J'analyse la publicité

LE BUT EST DE DÉCRIRE CE QUE TU VOIS SUR LA PUBLICITÉ !

- Pour qui est faite cette pub ? ☐ Enfants ☐ Adolescents ☐ Adultes ☐ Personnes âgées ☐ Tout public
- Quel est le produit ? .....
- Pour toi le décor est : ☐ Réel ☐ Irréel
- Pour toi la pub est : ☐ Drôle ☐ Choquante ☐ Triste ☐ Fait rêver ☐ Surprend
- Quel est le slogan ? .....
- Pour toi, est-il vrai ? ☐ Oui ☐ Non ☐ Je ne sais pas
- Le produit est-il bon pour la santé ? ☐ Oui ☐ Non ☐ Je ne sais pas
- Est-ce que tu as confiance en cette pub ? ☐ Oui ☐ Non

Pourquoi ? .....

Est-ce que tu demanderais à tes parents d'acheter ce produit ?

☐ Oui ☐ Non

Pourquoi ?

.....

J'analyse la publicité

LE BUT EST DE DÉCRIRE CE QUE TU VOIS SUR LA PUBLICITÉ !

- Pour qui est faite cette pub ? ☐ Enfants ☐ Adolescents ☐ Adultes ☐ Personnes âgées ☐ Tout public
- Quel est le produit ? .....
- Pour toi le décor est : ☐ Réel ☐ Irréel
- Pour toi la pub est : ☐ Drôle ☐ Choquante ☐ Triste ☐ Fait rêver ☐ Surprend
- Quel est le slogan ? .....
- Pour toi, est-il vrai ? ☐ Oui ☐ Non ☐ Je ne sais pas
- Le produit est-il bon pour la santé ? ☐ Oui ☐ Non ☐ Je ne sais pas
- Est-ce que tu as confiance en cette pub ? ☐ Oui ☐ Non

Pourquoi ? .....

Est-ce que tu demanderais à tes parents d'acheter ce produit ?

☐ Oui ☐ Non

Pourquoi ?

.....

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Fiche 17 : Les aventures d'Ilan

Activité courte	**Activité longue**
7 ans et plus	
Réguler ses émotions Résoudre des difficultés Communiquer de façon constructive	

Matériel

- Annexe

Introduction :

Cette activité permettra aux participants de prendre conscience des différentes émotions qui peuvent être liées à l'alimentation et sa santé, et de trouver les solutions pour se sentir mieux à travers des saynètes.

Objectifs :

- Identifier les émotions et pouvoir les exprimer
- Réfléchir au lien entre environnement et émotions
- Identifier le ou les problèmes et réfléchir ensemble à des solutions

Techniques utilisées :

- Saynètes
- Débat

Déroulé de l'animation :

15 min **Temps 1 : Appropriation des saynètes**

L'animateur propose les différentes saynètes. Elles peuvent être écrites, lues, projetées sur un écran ou mises en situation sur l'idée du « jeu de rôle ».

30 min **Temps 2 : Expression des émotions**

Échanges autour des saynètes : demander aux participants d'exprimer les émotions ressenties lors de chaque saynète.
Voir les pistes de réflexion (cf annexe 17.1).

20 min **Temps 3 : Piste de solution**

L'animateur propose de refaire les saynètes pour apporter les solutions ou alternatives aux différentes situations

Pour aller plus loin :

- Au dela des apparences : les clés de l'estime de soi
- Plaisir et vitamines / Bien dans mes baskets !
- L'alimentation - Tout goûter, c'est jouer

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 17.1 : Les aventures d'Ilan

SAYNETES	REPERES POUR L'ANIMATION
Ilan et la cantine Ilan est un garçon qui ne mange pas beaucoup depuis qu'il est tout petit. Il est en 6ème et ses parents l'ont inscrit à la cantine scolaire. Tous les midis, il y va à reculons. Pourtant ses copains mangent aussi à la cantine. Parfois le surveillant de cantine fait remarquer à Ilan que son plateau est soit peu rempli (par exemple il n'a pris que le plat principal) soit qu'il n'a rien mangé de tous les plats qu'il avait pris.	• Que se passe-t-il ? • Comment se sent Ilan ? • Qu'est-ce que ses copains, le surveillant de cantine pourraient faire ?
Evan et Ilan Evan et Ilan adorent jouer aux jeux en ligne ensemble. Ils passent de bons moments devant leur écran à communiquer grâce à leur casque. Ils font même leurs devoirs ensemble. Quand il rentre de l'école, Ilan se précipite dans sa chambre mais avant il passe par la cuisine pour prendre de quoi goûter, et finalement Ilan comme Evan grignotent beaucoup pendant leurs parties et n'ont plus très faim au moment du dîner.	• Que pensez-vous de leur situation ? • Comment se sentent-ils ? • Est-ce bien de manger dans sa chambre ? • Pourquoi est-il important de prendre des repas en commun ? à heure régulière ? • Comment gérer sa faim quand on rentre tard de l'école ?
Maelle et Ilan Maelle adore porter de beaux habits et prend beaucoup soin d'elle avant d'aller à l'école. Elle est assez populaire et a plein de copines. Pourtant celles-ci ont remarqué que Maelle parlait moins et semblait préoccupée. Elles insistent auprès d'elle pour savoir ce qui ne va pas. Maelle finit pas avouer qu'elle voudrait ressembler à sa chanteuse préférée et que pour cela elle doit perdre ses bourrelets. Mais elle ne sait pas trop comment faire car elle aime bien manger et a peur que sa maman s'en rende compte.	• Qu'est-ce que les copines pourraient lui dire ? • Qu'est-ce que Maelle pourrait faire ? • Quel(s) est/sont le/les problèmes ? • Quels sont les critères de beauté quand on a 10 ans ? • Pourquoi est-on influencé par les idoles ?

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe Fiche 17.1 : Les aventures d'Ilan

SAYNETES	REPERES POUR L'ANIMATION
Ilan Ilan adore le foot mais à cause de la crise sanitaire il ne peut plus faire ses activités sportives dans son club. Il ne sait plus trop comment faire pour continuer à faire du sport. Il s'entraine des fois chez lui mais finit par se faire mal ou par se faire gronder car il bouge partout ! "On ne joue pas au ballon dans une maison" !!	› Que pensez-vous des décisions d'Ilan ? › Comment se sent t-il ? › Que pourriez vous lui conseiller comme activités, en connaissez vous ?
Ilan et ses parents Comme tous les dimanches midi, Ilan et ses parents vont manger chez ses grands-parents. Le repas se déroule bien jusqu'au moment où ses grands-parents se disputent assez violemment. Ilan et ses parents n'osent plus parler, et ils n'ont plus envie de manger.	› Que se passe-t-il ? › Que ressentent Ilan et ses parents ? › Pourquoi n'ont-ils plus envie de manger ? › Selon vous, nos émotions influencent-elles notre façon de manger ? Si oui, comment ?

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Fiche 18 : Info/Intox nutrition

Activité courte	**Activité longue**
7 ans et plus	
Résoudre des difficultés Prendre des décisions constructives Avoir conscience de soi	

Matériel

- Scotch type masking tape
- Annexes

Introduction :

Cette activité permettra aux participants de développer leur esprit critique au sujet de l'alimentation à l'aide d'un info/intox.

Objectifs :

- Diffuser des connaissances valides concernant l'alimentation
- Favoriser l'autonomisation et la responsabilisation face aux choix alimentaires
- Amener les participants à réfléchir à des situations concrètes sur l'alimentation et l'activité physique

Techniques utilisées :

- Jeu de la ligne

Déroulé de l'animation :

5 min **Temps 1 : Animation de l'activité - collecte des idées**

L'animateur réalise trois colonnes à l'aide de scotch qu'il positionne au sol.
Il lit à voix haute une carte Info/Intox (cf annexe 18.1). Les participants se placent dans la colonne de droite s'ils pensent que c'est juste, que c'est une information. A gauche s'ils pensent que c'est faux, que c'est une intox. Si les participants ne savent pas ils ont la possibilité de rester au milieu.

Une fois les participants répartis dans une des colonnes ils s'expriment sur leur choix. Comment justifient-ils que c'est une info ou une intox ?

5 min **Temps 2 : Positionnement**

Dans un second temps, l'animateur propose aux participants, s'ils le souhaitent, de changer de position et d'aller dans une autre colonne. Le discours des autres participants les a-t-il fait changer d'avis ? Ceux se trouvant au milieu ont-ils pris position ? Laisser les participants ayant changé de place s'exprimer.

30 min **Temps 3 : Suite de l'animation**

L'animateur passe ensuite aux cartes suivantes en procédant de la même façon.

Pour aller plus loin :

- Premières énigmes à table !
- Éducation nutritionnelle de l'enfant
- Kit Nutrition : aide à l'élaboration de vos actions en nutrition

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 18.1 : Cartes Info/Intox

INFO/INTOX Nutrition

Les yaourts font partie de la famille des produits laitiers.

INFO/INTOX Nutrition

Les aliments gras sont indispensables pour être en bonne santé.

INFO/INTOX Nutrition

Les sucreries sont indispensables pour un bon équilibre alimentaire.

INFO/INTOX Nutrition

L'huile est moins grasse que le beurre.

INFO/INTOX Nutrition

Le beurre est un produit d'origine végétale.

INFO/INTOX Nutrition

Manger 1 fruit et 1 légume par jour apporte assez de vitamines pour couvrir les besoins du corps.

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 18.1 : Cartes Info/Intox

INFO Mais il ne faut pas en consommer de grandes quantités. Il est préférable de favoriser les matières grasses d'origine végétale à celles d'origine animale.	INFO Tout comme les fromages et le lait. Les produits laitiers sont caractérisés par une teneur importante en calcium. Attention aux faux amis, comme les crèmes desserts qui ne sont pas des yaourts mais des produits sucrés !
INTOX Le niveau calorique est plus élevé mais l'huile est une source de gras plus intéressante pour la santé.	INTOX Mais on peut en consommer un peu pour se faire plaisir !
INTOX Il en faudrait 5 portions : 2 portions de fruit et 3 portions de légume. Attention une portion est équivalente à un poing de main (1 pomme, 2 clémentines, 1/4 d'ananas, 2 kiwis, une poignée de cerises..)	INTOX Il est d'origine animale et provient principalement du lait de vache en France. Il peut être fait également avec du lait de chèvre, chamelle, brebis, etc.

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 18.1 : Cartes Info/Intox

INFO/INTOX Nutrition

Quand on voit "sans sucre ajouté" cela veut dire qu'il n'y a pas de sucre dans le produit.

INFO/INTOX Nutrition

Il existe 4 goûts différents.

INFO/INTOX Nutrition

La tomate est un légume qui pousse en hiver.

INFO/INTOX Nutrition

Le poireau est un légume qui pousse en hiver.

INFO/INTOX Nutrition

Les fraises sont des fruits qui poussent en hiver.

INFO/INTOX Nutrition

Les pommes sont des fruits récoltés en automne.

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 18.1 : Cartes Info/Intox

INFO Sucré, salé, amer, acide (et parfois on parle de l'umami)	INTOX Il y a le sucre du produit initial mais ils n'en n'ont pas rajouté. Exemple : une compote sans sucre ajouté contiendra seulement le sucre des pommes.
INFO Il existe deux types de poireaux selon leur variété : • les poireaux d'été qu'on récolte de juillet à septembre et • les poireaux d'hiver qu'on récolte de septembre à avril	INTOX Les premières arrivent au printemps.
INFO On récolte les pommes de fin juillet à octobre.	INTOX Selon les variétés, les premières arrivent au printemps et peuvent donner jusqu'au début de l'automne.

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 18.1 : Cartes Info/Intox

INFO/INTOX Nutrition

Il existe un calendrier des saisons pour les poissons et fruits de mer comme pour les fruits et légumes.

INFO/INTOX Nutrition

Il existe un calendrier des saisons pour les fromages comme pour les fruits et légumes.

INFO/INTOX Nutrition

A votre âge, il est recommandé de pratiquer 30 minutes d'activité physique tous les jours.

INFO/INTOX Nutrition

Il existe 7 groupes d'aliments.

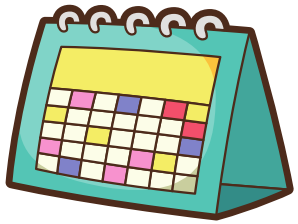
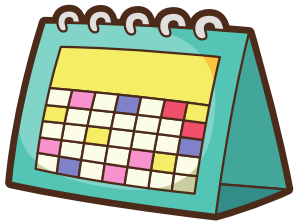
INFO/INTOX Nutrition

Manger un fruit et boire du jus de fruit c'est la même chose.

INFO/INTOX Nutrition

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 18.1 : Cartes Info/Intox

INFO 	INFO 
INTOX Féculents ; fruits et légumes ; produits laitiers ; viande poisson œufs ; matière grasse ; produits sucré, salé, gras ; boissons ; fruits oléagineux	INTOX Pour les enfants il est recommandé de pratiquer 1 h d'activité physique modérée à intense par jour.
	INTOX Avec un jus de fruit on perd beaucoup, voire toutes les fibres et on consomme plus de fruits donc plus de sucre. Comme le jus est liquide il va être absorbé plus vite par le corps et c'est moins avantageux. Aujourd'hui les jus de fruits sont classés avec les sodas.

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)