

Un contenu didactique
de prévention et promotion
de la santé

Éducation nutritionnelle

Guide didactique

développé pour les
enseignant·e·s titulaires

Prim's

Table des matières

2

1	Contexte du support	4
2	Approche didactique	6
3	Références curriculaires	8
4	Vue d'ensemble des séquences	10
5	Séquences détaillées	12
	2P Alimentation par les 5 sens	12-16
	3P De l'eau, des légumes et des fruits, de la fraîcheur et des couleurs	18-22
	5P Alimentation variée et rythmée	24-29
	7P Alimentation, produits du monde et boissons sucrées	30-36
6	Références bibliographiques	37
7	Notes personnelles	38

Dans cette partie, le contexte du guide didactique est présenté de manière générale. En ce sens, il s'agit de mettre en lumière la façon dont le document a émergé ainsi que les bases sur lesquelles il est construit.

Genèse du support didactique

En 2021, le Service de l'enseignement (SEN) et la Fondation O2 ont collaboré à la réalisation d'un guide didactique pour l'Éducation nutritionnelle (EN). Il constitue le document officiel de référence pour les enseignant·e·s titulaires. La présente version - 3ème édition - sera diffusée dès l'année scolaire 2023-2024.

Objectifs et contenus

Le document précise les liens avec le Plan d'études romand (PER), les objectifs, l'ensemble des tâches à réaliser en amont des leçons, les aspects pratiques (nombre de périodes, budget, dédoublement d'une classe, entre autres) et les recommandations en matière d'hygiène. Les activités développées sont facilement réalisables en classe.

Indications nutritionnelles

Des indications nutritionnelles de référence sont intégrées aux différentes séquences didactiques. Ces données sont issues de la Société Suisse de Nutrition (SSN), instance nationale spécialisée et reconnue dans le domaine de la nutrition. Elles ont pour fonction d'informer les animateur·trice·s sur les éléments scientifiques importants.

Les contenus didactiques sont organisés principalement autour du disque alimentaire suisse pour les enfants des cycles 1 et 2. Ce support a été développé à l'attention des enfants entre 4 et 12 ans et donne des indications pour une alimentation équilibrée et un comportement alimentaire favorable à la santé. Des messages nutritionnels clés, associés à une recommandation pour bouger régulièrement, sont illustrés dans le disque alimentaire. Il est considéré comme l'outil le plus approprié pour l'enseignement de l'EN aux cycles 1 et 2, par rapport aux objectifs du PER.

Ancrage dans le PER

Au niveau du PER, l'EN fait partie intégrante du domaine *Corps et mouvement* durant les trois cycles - I, II et III. Les visées prioritaires aux cycles 1 et 2 sont exposées ci-dessous :

- connaître son corps, en prendre soin et reconnaître ses besoins physiologiques et nutritionnels ;
- développer ses ressources physiques et motrices, ainsi que des modes d'activités et d'expression corporelle ;
- préserver son capital santé par le choix responsable d'activités sportives et de pratiques alimentaires.

Les références curriculaires sont détaillées dans la suite du document.

Le chapitre traite en surface des éléments en lien avec la collaboration entre enseignant·e·s et animateur·trice·s, le cadre de fonctionnement à mettre en place avec les élèves ainsi que des indications pédagogiques et didactiques pour un environnement d'apprentissage adéquat.

Collaboration enseignant·e animateur·trice

L'enseignant·e titulaire est garant·e de la gestion de sa classe. Sa présence est donc obligatoire.

Cadre de fonctionnement

Chaque animateur·trice dispose de son propre « seuil de tolérance » en matière de bruit, d'agitation ou même de niveau de langage. L'animateur·trice explicite le cadre de fonctionnement en début de leçon : lever la main avant de prendre la parole, silence lors des activités, notamment.

Indications pédagogiques et didactiques pour l'animateur·trice

Pour une dispense optimale des cours, une série d'indications pédagogiques et didactiques est mise en évidence ci-dessous. Dans cette perspective, l'animateur·trice veille à :

- faire preuve de présence en s'imposant par la voix, le regard et le geste pour capter l'attention des élèves, donner les départs et les guider ;
- disposer de plusieurs techniques pour favoriser la réflexion des élèves. En demandant d'explicitier, de reformuler ou de justifier une idée. Par exemple :
 - « M. tu as dit que [...], mais peux-tu nous expliquer pourquoi tu penses ceci ? » ou « Y. a dit que [...], qu'en pensez-vous ? Etes-vous d'accord avec lui ? Pourquoi ? » ;
- ne pas véhiculer des stéréotypes de genre dans ses discours (notamment ne pas assigner un rôle à un genre (préparation de repas, par exemple). Dès la naissance, les enfants évoluent dans des univers où les stéréotypes de genre sont nombreux. Les recherches ont mis en évidence la multitude de mécanismes, souvent fins et diffus, par lesquels la société (la famille, l'école, les pair·e·s, les médias, entre autres) tend à créer ou à renforcer des rôles sociaux fondés sur le sexe ;
- faire participer activement chaque élève.

En outre, le mouvement peut améliorer la gestion de classe (difficultés d'attention, agitation ou bruit, entre autres). Ainsi, l'animateur·trice peut adapter les activités pour mettre les élèves en mouvement. Pour répondre à cette potentielle difficulté, des activités variées et rythmées sont proposées dans les différentes séquences didactiques.

Enfin, il convient de souligner que les élèves ont besoin de temps pour s'approprier les notions traitées. L'acquisition du vocabulaire spécifique peut être complexe, les erreurs fréquentes et normales.



Dans le Plan d'études romand (PER), l'Éducation nutritionnelle (EN) est incluse dans le domaine *Corps et Mouvement*.

Le tableau ci-dessous regroupe les visées prioritaires, par cycle :

Sens et besoins physiologiques

Cycle I

CM 15

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

- 1 ... en différenciant et en exerçant les cinq sens
- 2 ... en reconnaissant et en décrivant les caractéristiques de divers aliments
- 3 ... en identifiant les différentes saveurs (sucré, salé, acide, amer)
- 4 ... en affinant ses sensations
- 5 ... en exprimant ses envies, ses goûts et ses dégoûts

Équilibre alimentaire

CM 16

Percevoir l'importance de l'alimentation...

- 1 ... en observant son rythme biologique
- 2 ... en prenant conscience de la variété des aliments
- 3 ... en différenciant les types de boissons
- 4 ... en distinguant les aliments qui composent un repas
- 5 ... en reconnaissant les aliments de base et leur provenance (produits laitiers, pain, céréales, fruits, légumes)

Cycle II

CM 25

Identifier les besoins nutritionnels de l'organisme...

- 1 ... en percevant et en identifiant son rythme biologique (repas, activités, repos, sommeil)
- 2 ... en abordant les différentes phases de la digestion, de l'assimilation et de l'élimination
- 3 ... en reconnaissant les fonctions de l'alimentation
- 4 ... en affinant son approche sensorielle

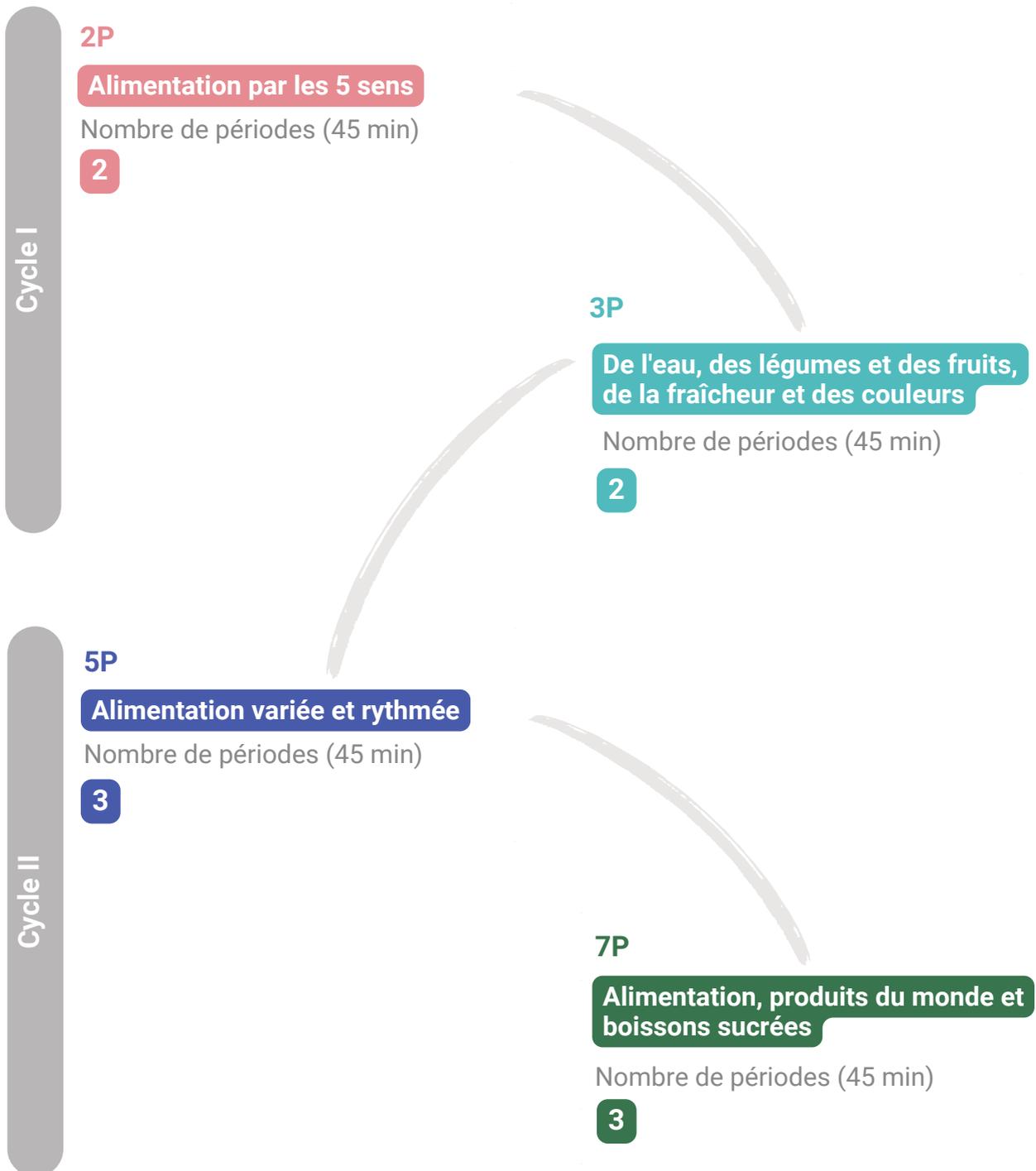
CM 26

Identifier les notions de base d'une alimentation équilibrée...

- 1 ... en identifiant ses besoins alimentaires et hydriques
- 2 ... en observant ses habitudes alimentaires
- 3 ... en reconnaissant et en classant par groupe les différents aliments
- 4 ... en repérant les équivalences alimentaires
- 5 ... en composant un repas simple

L'Éducation nutritionnelle (EN) traite au total 4 thématiques, au niveau primaire. Les degrés concernés sont la 2P, 3P, 5P et 7P.

Une vue d'ensemble des séquences didactiques, par degré, est présentée ci-dessous :



Alimentation par les 5 sens

Vue d'ensemble

Degré **2P**Nb leçons annuelles **2**Budget par élève **5 CHF**Dédoublage possible **dès 12 élèves**

Cette séquence d'enseignement permet à l'élève de travailler la notion des sens et des saveurs à travers l'expérimentation et le jeu. Les élèves sont invité·e·s à goûter des aliments et à partager leurs habitudes alimentaires. Ainsi, l'alimentation est traitée en prenant en compte toutes ses formes et pas uniquement par une approche nutritionnelle - peu efficace à long terme.

La perception des saveurs dépend du système sensoriel individuel. De fait, certains élèves perçoivent les saveurs d'un même aliment faiblement ou de manière soutenue. L'élève est sensibilisé·e au fait que ses goûts et dégoûts peuvent s'expliquer. Ses perceptions peuvent être différentes de celles de ses pair·e·s et l'élève respecte ces différences.

Les habitudes familiales différenciées peuvent être mises en évidence. L'alimentation est un sujet sensible. Il est important de favoriser l'ouverture d'esprit et le respect de la diversité du rapport à l'alimentation, conditionné par des facteurs multiples : culture, religion, régimes, entre autres.

Les deux leçons sont suivies.

Matériel

Documents

Courrier à transmettre à la direction

Disque alimentaire SSN (à afficher)

Pyramide alimentaire en vinyle

Banque d'images correspondant à tous les étages de la pyramide alimentaire

Illustration des 5 sens

Illustration des saveurs

Spécifique

Par élève 3-6 sacs en coton opaque

1 verre

3 cuillères

4 bouteilles préparées contenant une solution

- salée
- sucrée
- acide (acide citrique)
- amère (arôme amande amère)

Liste des achats

Pour 12 élèves

3 yogourts

Colorants alimentaires

3-6 aliments à choix

1 litre de jus de pommes/ruits

2 pommes

Documents à distribuer aux élèves

Aucun

Références PER PER

Sens et besoins physiologiques

CM 15

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

- 1 ... en différenciant et en exerçant les cinq sens
- 2 ... en reconnaissant et en décrivant les caractéristiques de divers aliments
- 3 ... en identifiant les différentes saveurs (sucré, salé, acide, amer)
- 4 ... en affinant ses sensations
- 5 ... en exprimant ses envies, ses goûts et ses dégoûts

Compétences visées

Au terme de la séquence, les élèves sont capables de :

1. Citer les 5 organes sensoriels et leurs fonctions
2. Reconnaître plusieurs fruits et légumes locaux
3. Enumérer les 4 saveurs et associer quelques aliments à chacune
4. Employer un vocabulaire spécifique aux 5 sens et aux 4 saveurs

Messages clés issus du disque alimentaire



Référence
 sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
 ssn Société Suisse de Nutrition
 ssn Società Svizzera di Nutrizione

Savourer avec tous ses sens

Prendre le temps de savourer et manger ensemble aussi souvent que possible rend les repas encore meilleurs.

Discuter pendant les repas, sans être distraits par les smartphones, tablettes, télévision ou journaux, favorise le plaisir à table.

Manger est une expérience sensorielle : ce que nous voyons, sentons, goûtons, touchons et entendons peut nous faire envie comme nous dégoûter.

Les enfants ne sont pas toujours bien disposés envers les nouveaux aliments. Patience et confiance sont payantes.

Indications nutritionnelles pour les animateur·trice·s 1/2

Les **papilles gustatives** sont concentrées à la surface de la langue où elles distinguent les 4 saveurs principales : sucré, salé, acide et amer.

Une 5ème saveur a été officiellement reconnue (en 2002) : **umami**. Traduite généralement par savoureux, elle laisse une sensation goûteuse, durable et appétissante.

Au moment où les protéines se décomposent en plus petits éléments – les acides aminés –, de l'acide glutamique libre se forme, responsable de l'umami. Le lait maternel ayant un goût umami, nous sommes attirés dès notre plus jeune âge par cette saveur à connotation positive.

Indications nutritionnelles pour les animateur·trice·s 2/2

La **carte de la langue** d'après laquelle les goûts sont répartis sur différentes zones de la langue est une idée encore répandue mais fautive. Tous les goûts sont perçus sur la langue. Il n'y a pas de zone spécialisée dans la détection des goûts.

La **faim** répond au besoin physiologique de manger. La faim peut être ressentie de différentes manières: maux de ventre, le ventre fait du bruit, sensation de ventre vide, faiblesse ou manque d'énergie. Elle peut être accompagnée de nervosité et/ou d'irritabilité.

L'envie peut être liée aux émotions (ex : ennui, joie, tristesse, colère) ou à la stimulation des sens (passer devant une boulangerie et sentir le pain frais, voir une publicité pour du chocolat). L'envie de manger ne se manifeste pas par des signes physiques et ne répond pas à un besoin physiologique (du corps).

La satiété correspond à la disparition de la sensation de faim. Elle est la résultante de réactions en cascade déclenchées par diverses hormones liées à la présence d'aliments dans le tube digestif. La satiété peut être décrite comme une sensation de bien-être induite par la plénitude gastrique. Cette sensation peut au contraire devenir désagréable si la quantité d'aliments ingérés est excessive ; on parle alors de satiété dépassée. Elle peut s'accompagner de somnolence.

La satiété apparaît environ 20 minutes après le début du repas. Elle est indépendante de la quantité d'aliments consommée.

Le **goût** évolue beaucoup entre 4 et 10 ans. Afin de savoir si l'aliment est apprécié, il est conseillé de le goûter jusqu'à 10 fois et qu'il soit éventuellement cuisiné de différentes façons (ex. cuit, cru, purée, tarte).

La néophobie alimentaire correspond à la peur des aliments nouveaux. Elle apparaît de manière plus ou moins marquée chez les enfants entre 2 et 10 ans. C'est un stade normal du développement du comportement alimentaire de l'enfant. Elle se traduit par certaines attitudes, telles que trier les aliments mélangés, examiner les aliments, faire la grimace, tourner et retourner l'aliment avec la fourchette ou encore refuser l'aliment sans le goûter. L'aspect de l'aliment joue un rôle prépondérant dans son acceptation par l'enfant, car ce dernier a plus de difficulté que l'adulte à aller au-delà du jugement visuel. Cette phase disparaît d'elle-même. Différentes pistes peuvent être explorées. Par exemple, par un comportement exemplaire d'un·e adulte, par une ambiance positive à table ou par la prise de contact « détournée » avec les aliments perçus comme problématiques (comment ils poussent, comment ils sont préparés, par des anecdotes, par exemple).

Mise en place de la séquence

Avant les leçons, les étapes suivantes sont à effectuer :

- ✓ L'animateur·trice prend contact avec la direction pour planifier les leçons.
- ✓ L'enseignant·e titulaire envoie/transmet la lettre à l'attention des parents.
- ✓ Après réception des coupons-réponses, l'enseignant·e titulaire envoie par email à l'animateur·trice les informations concernant les éventuels régimes, allergies ou intolérances.
- ✓ L'animateur·trice adapte les dégustations en fonction du point précédent.

Hygiène

Une attention particulière est portée sur l'hygiène durant les dégustations :

- ✓ Les élèves se lavent les mains avant les leçons et au besoin avant l'activité.
- ✓ Les verres sont personnels et ne sont pas partagés.

De l'eau, des légumes et des fruits, de la fraîcheur et des couleurs

Vue d'ensemble

Degré **3P**Nb leçons annuelles **2**Budget par élève **5 CHF**Dédoublage possible **dès 22 élèves**

Cette séquence d'enseignement traite de l'eau, des légumes et des fruits, par l'expérimentation et le jeu. Une série d'activité vise à découvrir les divers groupes d'aliments à consommer en grande quantité pour couvrir les besoins de l'organisme, respectivement en plus petite quantité.

Les élèves sont invité-e-s à goûter des aliments et à partager leurs habitudes alimentaires. De fait, l'alimentation est traitée en prenant en compte toutes ses formes et pas uniquement par une approche nutritionnelle - peu efficace à long terme.

Concrètement, il faut un certain temps pour ancrer de nouvelles habitudes adéquates dans le quotidien. Les habitudes familiales différenciées peuvent être mises en évidence. L'alimentation est un sujet sensible. Il est important de favoriser l'ouverture d'esprit et le respect de la diversité du rapport à l'alimentation, conditionné par des facteurs multiples : culture, religion, régimes, entre autres.

Les deux leçons sont suivies.

Matériel

Documents

Courrier à transmettre à la direction

Disque alimentaire SSN (à afficher)

Pyramide alimentaire

Banque d'images

Images de fruits et légumes

Illustration des arômes

Images apportées par les élèves

Spécifique

Par élève

1 verre

4 aliments à déguster

4 contenants pour transporter les légumes et fruits préparés à l'avance

3 bouteilles d'eau aromatisées

Arômes de saison

Liste des achats

Pour 12 élèves

3 fruits et légumes, selon besoins

Idéalement locaux et de saison

Divers arômes pour aromatiser les eaux

Documents à distribuer aux élèves

Calendrier fruits et légumes de saison

Document *Astuce fraîcheur et bon goût pour une eau pleine de peps*

Réf. Senso5 et Fourchette verte

Références PER  PER

Sens et besoins physiologiques

CM 15

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

- 1 ... en différenciant et en exerçant les cinq sens
- 2 ... en reconnaissant et en décrivant les caractéristiques de divers aliments
- 3 ... en identifiant les différentes saveurs (sucré, salé, acide, amer)
- 4 ... en affinant ses sensations
- 5 ... en exprimant ses envies, ses goûts et ses dégoûts

Equilibre alimentaire

CM 16

Percevoir l'importance de l'alimentation...

- 1 ... en observant son rythme biologique
- 2 ... en prenant conscience de la variété des aliments
- 3 ... en différenciant les types de boissons
- 4 ... en distinguant les aliments qui composent un repas
- 5 ... en reconnaissant les aliments de base et leur provenance (produits laitiers, pain, céréales, fruits, légumes)

Compétences visées

Au terme de la séquence, les élèves sont capables de :

1. Citer les recommandations hydriques quantitatives et qualitatives
2. Reconnaître plusieurs fruits et légumes locaux et de saison
3. Goûter des aliments en utilisant les cinq sens

Messages clés issus du disque alimentaire 1/2



Référence
 sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
 ssn Société Suisse de Nutrition
 ssn Società Svizzera di Nutrizione

En lien avec l'eau :

L'eau est la boisson idéale. Il est recommandé d'en boire 4 à 5 verres par jour.

L'eau ne contient ni calorie, ni sucre, ni acide nocif pour les dents.

En Suisse, l'eau du robinet est de bonne qualité, bon marché et partout à disposition.

Messages clés issus du disque alimentaire 2/2

En lien avec les fruits et légumes :

Manger des légumes et des fruits de couleurs variées, car chacun d'eux fournit une palette spécifique de substances précieuses.

Les légumes et les fruits ont leur place à chaque repas et collation.

Privilégier les légumes et les fruits régionaux et de saison.

Indications nutritionnelles pour les animateur·trice·s 1/2

En lien avec l'eau :

Le **corps humain** est composé de 60 à 80% d'eau. L'organisme ne fait pas de réserve d'eau. L'approvisionnement en eau doit donc être régulier tout au long de la journée.

La **soif** est déjà un signe de déshydratation. Il est donc souhaitable d'anticiper et de boire régulièrement sans attendre son apparition.

Chaque jour, nous perdons près de 2 litres d'eau – variable en fonction des conditions de l'environnement et de l'activité physique. Une quantité d'eau équivalente à la perte hydrique doit être apportée au corps. Ce que nous faisons en buvant. Mais nous absorbons aussi de l'eau par le biais des aliments. Un concombre se compose par exemple de 96% d'eau.

L'**eau** est la boisson idéale : elle ne contient ni calorie, ni sucre, ni acide nocif pour les dents.

En Suisse, l'eau du robinet est de bonne qualité, pas chère et partout à disposition.

Lait, cacao, jus de fruits et boissons sucrées ne font pas partie des boissons. Ils contribuent à l'apport de liquide quotidien, mais ils ne remplacent pas l'eau.

Les **boissons sucrées** et les **sirops** ne sont pas indiqués comme désaltérants, car ils contiennent trop de sucre et d'énergie (calories).

Les boissons light et zéro contiennent moins de sucre, voire pas du tout, mais leur consommation n'est pas pour autant recommandée, car elles entretiennent la préférence pour une saveur sucrée très marquée. De plus, tout comme les boissons sucrées, elles contiennent la plupart du temps des acides nocifs pour les dents.

Les boissons contenant de la caféine, comme les sodas au cola, le thé (noir, vert, chaud ou glacé), le café et les boissons énergisantes, ne sont pas non plus appropriés pour les enfants.

Quantité recommandée de boissons non sucrées par jour : environ 1 litre pour les enfants ; de 1 à 2 litres pour les adultes et les adolescent·e·s.

Indications nutritionnelles pour les animateur·trice·s 2/2

En lien avec les fruits et légumes :

Les **fruits** et les **légumes** fournissent à l'organisme : des vitamines, des sels minéraux, des substances végétales secondaires, des fibres alimentaires (favorisent un bon transit intestinal), des glucides (source d'énergie), un apport calorique faible.

5 portions de légumes et de fruits devraient être consommées par jour.

Chaque variété de fruit ou de légume a une composition nutritionnelle propre. Il est recommandé de varier les goûts, les couleurs et les modes de préparation.

Pour allier santé et écologie, les légumes et fruits frais, régionaux et de saison sont à privilégier.

La **néophobie alimentaire**, la crainte de goûter de nouveaux aliments, est particulièrement marquée entre 4 et 6 ans, mais peut perdurer au-delà de 10 ans. Manipuler les aliments, les découvrir avec tous les sens, apprendre à les reconnaître et surtout y être exposé·e régulièrement permet à l'enfant de déconstruire ce rapport a priori négatif à l'aliment.

Mise en place de la séquence

Avant les leçons, les étapes suivantes sont à effectuer :

- ✓ L'animateur·trice prend contact avec la direction pour planifier les leçons.
- ✓ L'enseignant·e titulaire envoie/transmet la lettre à l'attention des parents.
- ✓ Après réception des coupons-réponses, l'enseignant·e titulaire envoie par email à l'animateur·trice les informations concernant les éventuels régimes, allergies ou intolérances.
- ✓ L'animateur·trice adapte les dégustations en fonction du point précédent.

Hygiène

Une attention particulière est portée sur l'hygiène durant les dégustations :

- ✓ Les élèves se lavent les mains avant les leçons et au besoin avant l'activité.
- ✓ Les verres sont personnels et ne sont pas partagés.

Alimentation variée et rythmée

Vue d'ensemble

Degré **3P**Nb leçons annuelles **3**Budget par élève **7 CHF**Dédoublement possible **dès 22 élèves**

Cette séquence d'enseignement traite de l'alimentation équilibrée et du rythme alimentaire, à travers l'expérimentation et le jeu. Les élèves sont invité·e·s à goûter des aliments et à partager leurs habitudes alimentaires. De fait, l'alimentation est traitée en prenant en compte toutes ses formes et pas uniquement par une approche nutritionnelle - peu efficace à long terme.

Concrètement, il faut un certain temps pour ancrer de nouvelles habitudes adéquates dans le quotidien. Les habitudes familiales différenciées peuvent être mises en évidence. L'alimentation est un sujet sensible. Il est important de favoriser l'ouverture d'esprit et le respect de la diversité du rapport à l'alimentation, conditionné par des facteurs multiples : culture, religion, régimes, entre autres.

Les trois leçons sont suivies.

Documents à distribuer aux élèves

Fiches recettes

Exercice rythme alimentaire

Astuce Acheter des petits pains de petite taille (d = 70 mm). Les petits pains aux graines sont généralement appréciés.

Matériel

Documents

Courrier à transmettre à la direction

Disque alimentaire SSN (à afficher)

Pyramide alimentaire

Banque d'images correspondant à tous les étages de la pyramide

Mots-clés correspondant aux différents étages de la pyramide

Images de burgers avec les différents éléments séparés

Cartes mots-clés de l'humeur

Grande frise du temps à afficher au tableau

Spécifique

Par élève

3-6 sacs en plastique

1 serviette

1 lampe de poche

6 assiettes pour les préparations

6 éplucheurs

1 sac pour le compostage

2 pics à brochettes en bois

1 couteau

Liste des achats

Pour 12 élèves

Par élève

37,5 g de fromage frais nature ou ciboulette

1 petit pain complet

50g de fruits de saison

25 g de crudité de saison

20 g de fromage (gruyère, boule de mozzarella)

Références PER PER

Sens et besoins physiologiques

CM 25

Identifier les besoins nutritionnels de l'organisme...

- 1 ...en percevant et en identifiant son rythme biologique (repas, activités, repos, sommeil)
- 2 ...en reconnaissant les fonctions de l'alimentation
- 3 ...en affinant son approche sensorielle

Equilibre alimentaire

CM 26

Identifier les notions de base d'une alimentation équilibrée...

- 1 ...en identifiant ses besoins alimentaires et hydriques
- 2 ...en observant ses habitudes alimentaires
- 3 ...en reconnaissant et en classant par groupes les différents aliments
- 4 ...en repérant les équivalences alimentaires
- 5 ...en composant un repas simple

Compétences visées

Au terme de la séquence, les élèves sont capables de :

1. Mettre en place un rythme alimentaire favorable
2. Formuler leur ressenti lorsqu'ils-elles ont faim et quand ils-elles sont rassasié-e-s
3. Distinguer la faim de l'envie de manger
4. Intégrer l'importance de manger et boire à intervalles réguliers et plusieurs fois par jour
5. Expliquer l'influence de la prise de nourriture sur les performances cognitives et motrices
6. Classer les aliments par groupe, en reconnaissant ceux qui sont à consommer en quantités plus importantes et moins importantes et en choisissant les produits appréciés (subjectif) dans le panel

Messages clés issus du disque alimentaire 1/2



sgg Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Référence

En lien avec des repas réguliers :

Des repas répartis régulièrement dans la journée favorisent la performance et la concentration.

Dix-heures et goûters complètent les repas principaux et peuvent éviter les grignotages continus.

Un petit-déjeuner équilibré permet de démarrer au mieux la journée.

Messages clés issus du disque alimentaire 2/2

En lien avec **manger varié** :

Variation des aliments et des modes de préparation contribue à un bon apport de nutriments.

Les adultes sont responsables du choix et de la préparation des aliments. Les enfants décident de la quantité qu'ils-elles mangent. Les adultes peuvent avoir confiance en la capacité des enfants à reconnaître la faim et le rassasiement.

Aucun aliment n'est tout à fait sain ou malsain, tout est question de quantité et de fréquence de consommation.

Indications nutritionnelles pour les animateur·trice·s 1/2

Selon l'étude "menuCH" (2017), la **population suisse** se nourrit de manière peu équilibrée, consommant trop peu de légumes et de fruits et trop peu de produits laitiers. La consommation en snacks salés et sucrés, boissons sucrées et denrées animales (dont grasses) est trop importante. L'alimentation des écolier·ère·s suisse·s suit cette même tendance.

Les structures familiales, les rythmes et les conditions de vie et de travail sont sujets à d'importantes **variations qui influencent l'alimentation**. Une alimentation saine et équilibrée se compose d'aliments choisis parmi tous les groupes d'aliments, dans des proportions adéquates. Tous les aliments font partie d'une alimentation équilibrée ; il n'existe aucun interdit.

Recommandations par **catégories** d'aliments :**Boissons non-sucrées**

L'eau du robinet, l'eau minérale ou les tisanes aux fruits/herbes. Les boissons contenant de la caféine telles que le café, le thé noir et vert peuvent aussi contribuer à l'hydratation.

Légumes et fruits

Chaque jour 5 portions, de couleurs variées, dont 3 portions de légumes et 2 portions de fruits. Ces aliments apportent des vitamines, sels minéraux, fibres alimentaires et substances végétales secondaires.

Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses

Chaque jour 3 portions. Choisir les produits céréaliers de préférence complets. Ces produits apportent des glucides, principaux fournisseurs d'énergie pour les muscles, le cerveau et les autres organes. Ils fournissent en outre des vitamines, des sels minéraux et des fibres alimentaires.

Produits laitiers, viande, poisson, oeufs et tofu

Chaque jour 3 portions de lait ou de produits laitiers. Chaque jour, en plus, 1 portion d'un autre aliment riche en protéines (par ex. viande, volaille, poisson, oeufs, tofu, *Quorn*, seitan, fromage, séré, légumineuses). Alternier ces différentes sources de protéines.

Indications nutritionnelles pour les animateur·trice·s 2/2

Produits laitiers

Apportent du calcium et des protéines, fournissent des vitamines liposolubles, comme la vitamine D. La crème et le beurre ne sont pas classés dans le groupe des produits laitiers. Ils sont considérés comme des matières grasses. La viande, le poisson, les œufs et autres aliments protéiques apportent des protéines, constructrices de l'organisme (muscles et système immunitaire). Ces aliments fournissent également divers sels minéraux et vitamines : calcium (lait et produits laitiers), fer (viande, œufs), vitamine B12 (tous les aliments protéiques d'origine animale) et acides gras oméga-3 (poisson) et apportent également des lipides (graisses) en quantité variable.

Huiles, matières grasses et fruits à coque

Chaque jour un peu d'huile végétale, dont au moins la moitié sous forme d'huile de colza et 1 portion (20-30 g) de fruits à coque non salés ou de graines. De plus, une petite quantité de beurre (ou dérivé comme margarine ou crème) peut être utilisée chaque jour. Ces aliments apportent des lipides (graisse, nutriment le plus riche en énergie) et des vitamines liposolubles. Les fruits à coque et les graines sont riches en fibres, protéines, sels minéraux, vitamines et substances végétales secondaires. Sans apport régulier d'énergie, nous ressentons la fatigue et notre concentration faiblit au bout de quelques heures.

Sucreries, snacks salés et alcool

Ces aliments sont généralement pauvres en nutriments essentiels (vitamines, sels minéraux et fibres alimentaires), mais riches en graisse et/ou en sucre et/ou sel. Leur consommation est principalement liée au plaisir. Les boissons allégées (*light* et *zéro*) sont pauvres en énergie. Néanmoins, leur consommation n'est pas encouragée, car elle entretient la préférence pour le goût sucré. De plus, ces boissons contiennent des acides néfastes pour les dents.

Sans **apport régulier d'énergie**, nous ressentons de la fatigue et notre concentration faiblit au bout de quelques heures d'efforts physiques ou intellectuels. Nous devenons inattentif·ve·s et la mauvaise humeur nous gagne. Le rythme alimentaire varie d'un individu à l'autre et dépend du mode de vie de chacun·e. Il est dès lors important de trouver son propre rythme alimentaire.

Dans le cas des enfants, la Société Suisse de Nutrition (SSN) recommande **trois repas et jusqu'à deux collations**. Les collations, telles que les dix-heures et le goûter, apportent un petit supplément d'énergie intermédiaire et empêchent que la faim ne devienne trop importante, avec le risque de grignotage ou de dépasser sa faim.

Les grignotages sont à différencier des collations. Ils ont tendance à perturber les sensations alimentaires (faim vs. satiété) et à favoriser une alimentation riche en calories mais pauvre en nutriments essentiels.

Il a été démontré que les enfants qui ont déjeuné le matin sont plus concentré·e·s et réactif·ve·s que ceux·celles qui ont le ventre vide. Encourager la prise d'un petit déjeuner auprès des enfants a donc tout son sens.

En l'absence d'un petit-déjeuner ou lors d'un petit-déjeuner frugal, il est recommandé de prendre une collation durant la matinée. Les collations permettent de compléter les apports des repas. Par exemple : une boisson non sucrée, un fruit ou un légume ainsi que, selon l'appétit, un produit laitier ou un produit céréalier.

Mise en place de la séquence

Avant les leçons, les étapes suivantes sont à effectuer :

- ✓ L'animateur·trice prend contact avec la direction pour planifier les leçons.
- ✓ L'enseignant·e titulaire envoie/transmet la lettre à l'attention des parents.
- ✓ Après réception des coupons-réponses, l'enseignant·e titulaire envoie par email à l'animateur·trice les informations concernant les éventuels régimes, allergies ou intolérances.
- ✓ L'animateur·trice adapte les dégustations en fonction du point précédent.

Hygiène

Une attention particulière est portée sur l'hygiène durant les dégustations :

- ✓ Les élèves se lavent les mains avant les leçons et au besoin avant l'activité.
- ✓ Les verres sont personnels et ne sont pas partagés.

Alimentation, produits du monde et boissons sucrées

Vue d'ensemble

Degré **7P**Nb leçons annuelles **3**Budget par élève **7 CHF**Dédoublement possible **dès 22 élèves**

Dans cette séquence d'enseignement, les élèves découvrent des cultures alimentaires différentes et traitent des boissons sucrées. Les élèves sont invité·e·s à goûter des aliments en faisant appel à l'analyse sensorielle. De fait, l'alimentation est traitée en prenant en compte toutes ses formes et pas uniquement par une approche nutritionnelle - peu efficace à long terme.

Concrètement, il faut un certain temps pour ancrer de nouvelles habitudes adéquates dans le quotidien. Les habitudes familiales différenciées peuvent être mises en évidence. L'alimentation est un sujet sensible. Il est important de favoriser l'ouverture d'esprit et le respect de la diversité du rapport à l'alimentation, conditionné par des facteurs multiples : culture, religion, régimes, entre autres.

Les trois leçons sont suivies.

Documents à distribuer aux élèves

Disque alimentaire SSN en couleurs

Matériel

Documents

Courrier à transmettre à la direction

Disque alimentaire SSN (à afficher)

Pyramide alimentaire en vinyle

Pyramides alimentaires du monde

Carte du monde

Feuille de notes A4

Photos plastifiées "daily bread"

Photographies sur lesquelles figurent des boissons sucrées

Pyramide alimentaire suisse en vinyle ou impression A3

Images de boissons sucrées (Annexe 3)

6 images plastifiées (sans les réponses) issues du site internet

Par élève

Feuille de synthèse (Annexe 2)

4 cartes vierges

Liste des achats

Pour 12 élèves

Boissons

1 thé froid « maison » non sucré

1 thé froid « maison » sucré à la teneur d'un thé froid industriel (72g de sucre/litre)

1 thé froid industriel

1 litre d'eau (colorée)

Remarque :
Colorer l'eau avec du colorant alimentaire. La coloration uniforme des boissons doit empêcher les élèves de les reconnaître à leur seule couleur.

4 produits exotiques comme :

fruits exotiques, haricots mungo, algues sèches, chips de crevette,...

Morceaux de sucre

Références PER PER

Sens et besoins physiologiques

CM 25

Identifier les besoins nutritionnels de l'organisme...

- 1 ... en reconnaissant les fonctions de l'alimentation
- 2 ... en affinant son approche sensorielle

Equilibre alimentaire

CM 26

Identifier les notions de base d'une alimentation équilibrée...

- 1 ... en observant ses habitudes alimentaires
- 2 ... en reconnaissant et en classant par groupe les différents aliments

Compétences visées

Au terme de la séquence, les élèves sont capables de :

1. S'interroger sur leurs besoins alimentaires et les fonctions associées
2. Décrire leurs propres habitudes alimentaires
3. Repérer les particularités alimentaires de différents pays/régions
4. Repérer les différences et ressemblances dans les habitudes et les offres alimentaires d'ici et d'ailleurs et les associer à des facteurs influençant (religion, coût, etc.)
5. Citer la quantité de liquide dont le corps a besoin par jour
6. Sélectionner les boissons appropriées pour leur santé
7. Reconnaître différentes boissons
8. Classer les différentes boissons sur les étages de la pyramide alimentaire
9. Comparer la teneur en sucre des différentes boissons et les implications sur la santé des boissons sucrées

Messages clés issus du disque alimentaire 1/2



Référence
 sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
 ssn Société Suisse de Nutrition
 ssn Società Svizzera di Nutrizione

En lien avec l'eau :

L'eau est la boisson idéale. Il est recommandé d'en boire 4 à 5 verres par jour.

L'eau ne contient ni calorie, ni sucre, ni acide nocif pour les dents.

En Suisse, l'eau du robinet est de bonne qualité, bon marché et partout à disposition.

Messages clés issus du disque alimentaire 2/2

En lien avec les **fruits et légumes** :

Manger des légumes et des fruits de couleurs variées, car chacun d'eux fournit une palette spécifique de substances précieuses.

Les légumes et les fruits ont leur place à chaque repas et collation.

Privilégier les légumes et les fruits régionaux et de saison.

En lien avec les **repas réguliers** :

Des repas répartis régulièrement dans la journée favorisent la performance et la concentration.

Un petit-déjeuner équilibré permet de démarrer au mieux la journée.

Dix-heures et goûters complètent les repas principaux et peuvent éviter les grignotages continus.

En lien avec **manger varié** :

Varié les aliments et les modes de préparation contribue à un bon apport de nutriments.

Les adultes sont responsables du choix et de la préparation des aliments. Les enfants décident de la quantité qu'ils mangent. Les adultes peuvent avoir confiance en la capacité des enfants à reconnaître la faim et le rassasiement.

Aucun aliment n'est tout à fait sain ou malsain, tout est question de quantité et de fréquence de consommation.

En lien avec **savourer avec tous ses sens** :

Prendre le temps de savourer et manger ensemble aussi souvent que possible rend les repas encore meilleurs.

Discuter pendant les repas, sans être distraits par les smartphones, tablettes, télévision ou journaux, favorise le plaisir à table.

Manger est une expérience sensorielle : ce que nous voyons, sentons, goûtons, touchons et entendons peut nous faire envie comme nous dégoûter. Les enfants ne sont pas toujours bien disposé·e·s envers les nouveaux aliments. Patience et confiance sont payantes.

Indications nutritionnelles pour les animateur·trice·s 1/2

Le **sucre pur** (sucres ajoutés : sucre blanc/brun, fructose, glucose, miel, sirop d'agave, etc.) ne contenant aucune substance nutritive importante, il convient qu'il ne représente pas plus de 10% de notre apport énergétique quotidien. Pourtant, cette proportion est rapidement dépassée quand on consomme des boissons sucrées.

Etant donné leur teneur en sucre (et, suivant les boissons, en acides) les **boissons sucrées** peuvent favoriser la formation de caries dentaires et attaquer l'émail.

Une consommation importante de boissons sucrées peut contribuer à la **surcharge pondérale**, car l'énergie fournie sous forme de liquide (« calories liquides ») rassasie moins et n'induit pas une adaptation de la quantité d'aliments consommée.

Les boissons sucrées, boissons light, boissons énergisantes et eaux aromatisées ne sont pas appropriées pour se désaltérer. Elles sont classées au sommet de la pyramide alimentaire suisse, ce qui revient à dire qu'elles doivent être considérées comme des **sucreries**.

Les **jus de fruits et de légumes** ne sont pas classés dans le groupe des « boissons » de la pyramide alimentaire suisse (étage le plus bas, bleu ciel), car ils n'apportent pas seulement des liquides, mais aussi de l'énergie et diverses substances nutritives (glucides, vitamines, minéraux).

Les jus de fruits sont classés dans le groupe des « légumes et fruits » (étage vert). Les jus de fruits et légumes purs sont composés à 100% du jus des fruits et des légumes et contiennent les **substances nutritives** des fruits et légumes utilisés (vitamines, minéraux, oligoéléments et sucres, notamment le fructose), à l'exception des fibres alimentaires.

Un jus de fruits ne contenant que les composants issus de la pression, **il ne peut remplacer qu'une des cinq portions** de fruits et légumes recommandées (max. 1 verre de 2 dl de jus de fruits par jour).

La consommation d'une plus grande quantité de jus, notamment de jus de fruits, implique un trop grand apport de **sucre et d'énergie**, non souhaitable.

Le **lait et boissons lactées** contiennent en quantités variables des protéines, des glucides, des lipides, des minéraux (surtout du calcium et du phosphore) et des vitamines (A, D et différentes vitamines B).

Ces boissons ne sont pas non plus classées dans le groupe des « boissons » de la pyramide alimentaire suisse comme l'eau ou les thés/tisanes ou cafés sans sucre (étage le plus bas, bleu ciel), car elles n'apportent pas seulement des liquides, mais aussi de l'énergie et diverses **substances nutritives**.

Le lait et les boissons lactées appartiennent au groupe « Lait et produits laitiers » (étage rouge). Comme les autres aliments de la catégorie des produits laitiers, ces boissons peuvent contribuer à une alimentation équilibrée.

Etant donné leur teneur en énergie, elles ne doivent pas être privilégiées pour se désaltérer.

Indications nutritionnelles pour les animateur·trice·s 2/2

On trouve dans le commerce des boissons dites **light** ou **zéro calorie**. Le sucre y est, partiellement ou totalement remplacé par des édulcorants, qui apportent peu ou pas de calories. Pourtant, toutes les boissons light ne sont pas exemptes de calories ; elles peuvent apporter jusqu'à 20 kcal pour 100 ml.

Etant donné leur teneur en sucre (et, suivant les boissons, en acides) les **boissons sucrées** peuvent favoriser la formation de caries dentaires et attaquer l'émail.

Certes, ces boissons sont **nettement moins énergétiques que les boissons sucrées**, mais elles ne constituent pas pour autant une solution de remplacement adaptée. En le consommant, les enfants s'habituent au goût sucré, ce qui peut les amener à refuser des boissons comme l'eau ou la tisane non sucrée.

De plus, elles peuvent contenir des **composants** qui ne conviennent pas aux enfants, comme la caféine, la quinine, les acides, etc.

Les **eaux aromatisées** sont des boissons à base d'eau parfumées avec des arômes ou du jus de fruits naturel et parfois sucrées avec du fructose ou des édulcorants.

Certes, elles ont une valeur énergétique inférieure aux boissons sucrées courantes, mais ne sont pas forcément exemptes de sucre et, dans ce cas, ne doivent donc **pas être utilisées pour se désaltérer**.

Le **café**, le **thé noir** et le **thé vert**, les **sodas au cola**, les boissons énergisantes et le thé froid à base de thé noir ou vert contiennent de la caféine.

Cette substance a des effets **stimulants sur le système nerveux** et la **circulation sanguine** et les enfants y sont très sensibles. C'est pourquoi il est recommandé de ne pas autoriser ce type de boissons aux enfants, ou alors très occasionnellement et en petites quantités.

Les **boissons énergisantes** contiennent de grandes quantités de sucre, ainsi que de la caféine et autres substances comme la taurine, le glucuronolactone, l'inositol et la vitamine B. Les autres composants sont l'eau, les arômes, les colorants, et parfois du ginseng ou de la L-carnitine.

La teneur en **sucre** des boissons énergisantes est au moins aussi élevée que celle des autres boissons sucrées (env. 10 à 12 g de sucre pour 100 ml).

La teneur en **caféine** (env. 32 mg pour 100 ml) est comparable à celle d'une tasse de café.

Ces boissons sont **déconseillées aux enfants** à cause de l'**effet stimulant** et des **interactions des composants** des boissons énergisantes qui n'ont pas encore fait l'objet de recherches suffisantes.

Les boissons sucrées contribuent à la **pollution environnementale** notamment pour la fabrication des emballages (consommation d'énergie, d'eau et de matières premières), durant le transport, le recyclage et l'élimination des déchets.

Mise en place de la séquence

Avant les leçons, les étapes suivantes sont à effectuer :

- ✓ L'animateur·trice prend contact avec la direction pour planifier les leçons.
- ✓ L'enseignant·e titulaire envoie/transmet la lettre à l'attention des parents.
- ✓ Après réception des coupons-réponses, l'enseignant·e titulaire envoie par email à l'animateur·trice les informations concernant les éventuels régimes, allergies ou intolérances.
- ✓ L'animateur·trice adapte les dégustations en fonction du point précédent.

Hygiène

Une attention particulière est portée sur l'hygiène durant les dégustations :

- ✓ Les élèves se lavent les mains avant les leçons et au besoin avant l'activité.
- ✓ Les verres et cuillères sont personnels et ne sont pas partagés.

Photographies

Segal Gregg (2017), *Project Daily Bread : What Kids Eat Around the World*.

Documents

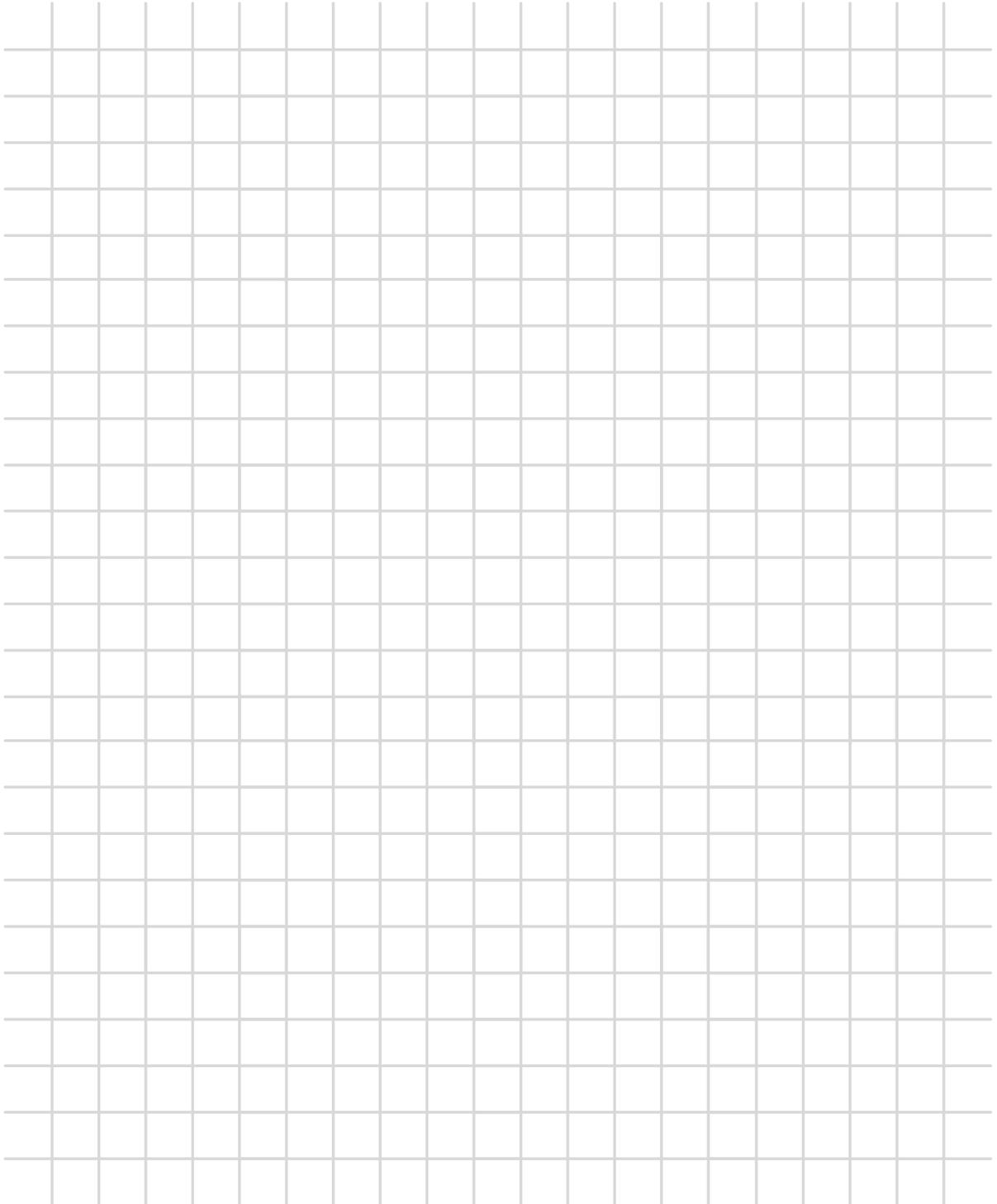
Société Suisse de Nutrition (SSN), *Pyramides alimentaires (selon publics-cibles)*.

Remarque

Les supports et médias sont réservés à un usage pédagogique personnel uniquement. Par conséquent, ils sont utilisés au sens de l'Art. 19 de la :

Loi fédérale sur le droit d'auteur et les droits voisins (Loi sur le droit d'auteur, LDA) du 9 octobre 1992. Etat du document de référence : 1er avril 2020.

L'espace ci-après est prévu pour la prise de notes personnelles liées à la mise en place des différentes séquences didactiques.





FONDATION

Fondation O₂
Rue de l'Avenir 23
2800 Delémont
032 544 16 10
info@fondationo2.ch



JURA  **CH**
RÉPUBLIQUE ET CANTON DU JURA

Service de l'enseignement
Route de Moutier 16
2800 Delémont
032 420 54 10
sen@jura.ch

