

## FICHE THÉMATIQUE

### AXE : Santé

Comprendre l'importance d'avoir une alimentation équilibrée pour construire des habitudes alimentaires saines.

### Contexte

Le kit « Bien manger » est composé de **5 séances** de **Playdagogie**, méthode de pédagogie active et participative développée par l'ONG PLAY International. **Le kit et le contenu pédagogique** sont destinés à outiller **les enseignants de Cycle 3** dans le déploiement de la **Playdagogie**. L'objectif de la séquence est d'amener les élèves à **découvrir les différents rôles de l'alimentation et la variété de catégories d'aliments** qui existent ainsi que **la place de l'alimentation dans la société et des ses effets sur l'environnement**. Le kit vise ainsi à favoriser **le développement de réflexes et d'habitudes alimentaires garantes d'une meilleure santé au quotidien et à encourager des pratiques éco-responsables**, dans une démarche d'alimentation durable.

### Définitions et concepts

**Santé** : La santé est « *un état de complet bien-être physique, mental et social* » qui « *ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité* ». Elle représente « *l'un des droits fondamentaux de tout être humain, quelles que soit sa race, sa religion, ses opinions politiques, sa condition économique ou sociale* ». <sup>1</sup>

**Nutrition** : La nutrition, c'est la **transformation des aliments par un être vivant** pour assurer **son fonctionnement** (survie, santé, croissance, activités...) grâce aux différents nutriments qu'ils contiennent.

**Diversité alimentaire** : C'est le nombre de **catégories d'aliments différents** consommés par un individu ou une famille sur une période de temps donnée. Elle décrit **la variété** des aliments auxquels les familles ou les individus ont accès.

**Équilibre nutritionnel** : C'est l'équilibre entre les proportions d'aliments **très utiles à la santé**, et les proportions d'aliments **qu'il faut limiter** (sans pour autant les interdire). L'équilibre nutritionnel se construit sur plusieurs jours (et non pas seulement sur une seule journée), en mangeant des **aliments variés en quantité adaptées** (à son âge, au rythme de la journée, etc.).

**Balance énergétique** : C'est l'équilibre entre les **apports et les dépenses d'énergie**. Chaque jour, il faut apporter l'énergie nécessaire pour couvrir ses dépenses. Quand **les activités sont plus intenses**, le corps a **besoin de plus d'énergie**.

**Alimentation durable** : C'est l'ensemble des pratiques alimentaires qui permettent de nourrir les êtres humains en **quantité et qualité suffisantes**, tout en respectant **l'environnement**, les **ressources** naturelles et humaines, les **cultures** et en étant **économiquement justes et réalistes**.

1 – Préambule à la Constitution de l'Organisation mondiale de la Santé, 1948 - [https://www.who.int/governance/eb/who\\_constitution\\_fr.pdf](https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_fr.pdf)



## CHIFFRES CLÉS

**15% des personnes** déclarent grignoter très souvent entre les repas, c'est le cas de **29% des jeunes** – *Le temps de l'alimentation en France, 2012*

**Le prix** des fruits et légumes est un frein à leur **consommation** pour plus de **42% des Français** en 2008 (contre à peine 15% en 2002) – *INPES, Baromètre santé nutrition, 2008*

70% des publicités pour les enfants sont **des publicités pour des produits alimentaires** et 70% d'entre elles concernent **des bonbons ou d'autres produits sucrés** – *Institut Danone*

Parmi les 6-17 ans, alors que le surpoids touche **1 enfant sur 6**, la maigreur concerne près d'**une adolescente sur 5** (19% des filles âgées de 11 à 14 ans) et près d'**un adolescent sur 8** (13% des garçons entre 11 et 14 ans) – *Santé publique France, Enquête ESTEBAN 2014-2016*

## Enjeux liés à la thématique

### Les inégalités sociales de santé en matière de nutrition

Différentes études et données statistiques démontrent que les inégalités en termes de qualité de l'alimentation suivie par un groupe de personnes seraient directement liées aux inégalités sociales. En effet, des constats chiffrés attestent que seules **les classes sociales les plus aisées** disposent d'un accès facilité à une offre variée et équilibrée à prix abordable. Les classes sociales les moins favorisées seraient par ailleurs plus **vulnérables** face au matraquage publicitaire.

Au-delà des différences financières, les **inégalités nutritionnelles** au sein des ménages proviennent d'autres **facteurs** tels que la **situation familiale** (séparation, famille monoparentale...), le **type d'emploi** (précarité d'emploi, chômage, temps partiel contraint...) ou le **niveau de diplôme**.

D'après l'étude INCA 3 de l'ANSES (2017) sur les habitudes alimentaires des Français :

- Les personnes ayant suivi des études supérieures consomment plus de fruits et de légumes et également plus de fromage ou de yaourt. Au contraire, **les individus qui ont arrêté leur scolarité en primaire ou au collège consomment plus de soda et privilégient la viande (hors volaille) et les pommes de terre.**
- Un individu exerçant une profession de cadre ou ayant au minimum un niveau bac consomme **deux fois plus d'aliments issus de l'agriculture biologique qu'un ouvrier ayant arrêté son cursus au collège ou au lycée.**
- Plus l'individu de référence du ménage est diplômé, plus l'accent est mis sur des critères de qualité du produit : provenance, mode de production, signes de qualité ou composition nutritionnelle. Au contraire, **la priorité se tourne vers le prix, la marque ou les offres promotionnelles lorsque le niveau d'études diminue.**

Si ces constats portent sur les habitudes alimentaires d'adultes, l'étude précise que **ces observations se répercutent chez les enfants, notamment en fonction du niveau de diplôme et de la profession de leurs parents.**

Ainsi, l'un des enjeux essentiels est de **rendre accessibles les avantages d'une alimentation saine et équilibrée** aux enfants ainsi qu'à toute personne dite « vulnérable ». La **découverte de la variété des aliments, de leurs apports** ou encore **des comportements responsables** en matière d'alimentation sont des leviers permettant de développer une **éducation nutritionnelle reposant sur une plus grande inclusion sociale.**

## Les aliments : besoins du corps, aliments et plaisir de manger

En plus d'être l'un des besoins fondamentaux de l'être humain, l'alimentation est associée, dans de nombreuses cultures, aux notions de **plaisir et de partage**. Il est primordial, dans une approche éducative de l'alimentation, de relier les **connaissances d'ordre scientifique aux sensations et au plaisir** que procure la nourriture. Assimiler les notions scientifiques des aliments au plaisir, à la gourmandise et au partage d'un repas est un moyen **d'impliquer les élèves dans l'apprentissage de l'éducation alimentaire**.

Ainsi, une bonne alimentation permet de répondre aux **besoins du corps** grâce à **trois fonctions principales** :

- **Se construire** : les aliments permettent de bien grandir en structurant et en construisant les os, les muscles, etc.
- **Se protéger** : les aliments apportent les éléments nécessaires pour que le corps construise ses défenses immunitaires et se renforce.
- **Donner de l'énergie** : en fonction de l'âge et de l'intensité des activités, pour tenir toute la journée.

Afin de répondre à ces besoins variés, il est essentiel d'offrir à son corps **un apport complet en nutriments** en associant une variété suffisante d'aliments. Il existe deux types de nutriments indispensables au corps humain :

- **Les macronutriments** : **protéines** (animales ou végétales), **glucides** (sucres rapides, lents), **lipides** (corps gras saturés ou non).
- **Les micronutriments** : les **vitamines** (EX : *vitamine C*), les **minéraux** (EX : *le calcium*), les **fibres ou les oligo-éléments** (EX : *le fer*).

Si les deux types ont une importance tout aussi capitale, les macronutriments sont présents en quantité plus importante dans notre alimentation.

## Manger varié et équilibré : diversité, proportions, repères, balance énergétique

Le premier devoir de l'alimentation est de maintenir l'organisme en bonne santé. Il est donc nécessaire d'apporter chaque jour la quantité et la qualité d'aliments dont le corps a besoin. **Chaque catégorie d'aliments a sa place dans notre assiette**, et cela quotidiennement. **Aucun aliment n'est interdit, il est recommandé de limiter la consommation de certaines catégories d'aliments et de privilégier ceux qui sont particulièrement utiles à notre santé.**

Ainsi, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) a proposé récemment de répartir les aliments en deux catégories :

- Les aliments **à favoriser** : fruits, légumes, légumineuses, produits céréaliers, poissons, viandes, produits laitiers, eau.
- Les aliments **à limiter** : matières grasses ajoutées, produits sucrés, produits salés, sodas, charcuterie.

L'ANSES a également émis des recommandations dont les formulations simples facilitent leur mémorisation :

- Consommer plus de légumineuses, de produits céréaliers complets, de fruits et légumes ainsi que certaines huiles végétales.
- Consommer moins de viandes (hors volailles) et moins encore de charcuteries et de boissons sucrées.
- Diversifier le régime alimentaire et les sources d'approvisionnement.

**Manger « varié »** implique le fait de **manger de tout**. Il est ainsi recommandé de **goûter plusieurs fois un aliment** que l'on n'aime pas (dans la mesure où les goûts évoluent avec le temps) et de **varier les circuits d'approvisionnement** des aliments.

**L'équilibre alimentaire (ou équilibre nutritionnel)** est un principe qui ne se construit pas seulement sur un seul repas ou sur une seule journée. Plus encore, cet équilibre se construit en mangeant **des aliments variés et en quantité adaptées** (à son âge, à ses besoins, etc.) Cette approche permet d'apporter au corps toute l'énergie dont il a besoin pour un fonctionnement idéal.

**Manger « équilibré »**, cela signifie donc **adapter son alimentation à son âge, à ses besoins et à son rythme de vie sur plusieurs jours.**

En complément, les derniers repères de proportions en date sont ceux du **PNNS (Plan National Nutrition Santé – 2018-2022)**. Ces repères permettent de distinguer les catégories d'aliments dont il faut encourager ou limiter la consommation, mais aussi de donner des **repères journaliers pour chacune des catégories**. Dans le tableau ci-après, les repères présentés sont ceux à destination des enfants/adolescents.

<b>Recommandations du Plan National Nutrition Santé 2018-2022</b>	
<b>Fruits et légumes :</b> au moins 5 portions par jour (environ 80g)	<b>Matières grasses ajoutées (huile d'olive, de colza, margarine) :</b> à consommer chaque jour mais en petites quantités
<b>Les viandes, poissons, œufs :</b> 50 g, 1 à 2 fois par jour	<b>Matières grasses saturées (huile de palme) :</b> à limiter !
<b>Les produits laitiers :</b> 2 à 3 par jour	<b>Produits sucrés :</b> à limiter !
<b>Les féculents (produits céréaliers, légumineuses) :</b> à chaque repas selon l'appétit	<b>Aliments transformés :</b> à limiter !
<b>Eau :</b> à volonté pendant et entre les repas	<b>Sel :</b> à limiter !

### Prévention, santé et publicité(s)

Devant la variété et la puissance des acteurs du secteur de l'agroalimentaire de l'alimentation, il est parfois difficile pour un consommateur **d'identifier les messages et les informations** qui lui permettront de mettre en place des **habitudes alimentaires saines et pertinentes**.

L'un des principaux risques sanitaires liés à l'industrie alimentaire est la **consommation excessive de produits ultra-transformés**. La préparation de ces derniers inclut des étapes et des techniques de transformation visant à imiter les qualités d'un aliment brut. Pour cela, **de nombreux additifs peuvent être introduits**, dont un ensemble d'arômes et de substances qui ne sont pas traditionnellement utilisées en cuisine. **Concrètement, moins un aliment est transformé, plus il est naturel et bon pour la santé.**

Face à ces pratiques, le développement d'une **consommation responsable** – résultant de l'accessibilité, de la promotion et de la facilitation du choix des aliments – **nécessite une information ciblée des consommateurs**. De nombreux **messages de santé et de prévention** sont ainsi régulièrement introduits **sur les emballages et dans la publicité alimentaire** en général, comme les suivants :

- « Pour bien grandir, mange au moins cinq fruits et légumes par jour. »
- « Pour bien grandir, ne mange pas trop gras, trop salé, trop sucré. »
- « Pour être en forme, évite de grignoter dans la journée. »

## Les comportements alimentaires (ou bonnes habitudes)

Afin d'encourager des pratiques alimentaires saines chez les élèves, il est important d'employer des **discours volontairement positifs**, plus susceptibles de les inciter à adopter des comportements favorables.

Par ailleurs, les enfants sont généralement sensibles aux liens entre l'alimentation et les notions **de plaisir et de partage** (développer ses sens, partager un moment avec les autres, par moments se faire plaisir par gourmandise, etc.).

Les bonnes pratiques recensées comme prioritaires sont listées ci-dessous :

- *Bien manger*, c'est **manger chaque jour de tout, en quantités adaptées** (à mes besoins, à mes activités...).
- Il existe **des catégories d'aliments à favoriser** (les produits céréaliers, les fruits/légumes) et **d'autres à limiter** (produits sucrés, matières grasses, produits transformés).
- Il est important de **goûter plusieurs fois un aliment que je n'aime pas** car mes goûts évoluent avec le temps.
- Privilégier si possible **quatre repas par jour, avec un petit déjeuner complet** et un goûter dans l'après-midi.
- **Manger à heures régulières, sans sauter de repas**, pour éviter le grignotage entre les repas.
- La satiété (lorsque j'ai assez mangé) arrive au bout de 20 minutes, il est donc important de **bien prendre le temps de manger**.
- Il est recommandé de faire **60 minutes d'activité physique par jour**.



## CE QUE DIT LA LOI

En février 2018, le **Haut Conseil de la santé publique (HSCP)** a publié un **avis relatif aux objectifs quantifiés** de la politique nutritionnelle pour le prochain cycle du **Programme National Nutrition Santé (PNNS)**.

La **Stratégie Nationale de Santé 2018-2022**, définie par le décret du 29 décembre 2017, inclut la promotion d'une alimentation saine facilitée notamment **par l'appropriation de bons repères nutritionnels dès l'enfance, ainsi que par l'accès à des produits sains, la réglementation des publicités alimentaires, ou encore le déploiement d'un étiquetage nutritionnel clair sur les produits**.

Le programme national nutrition santé 2019-2023 (PNNS 4), publié le 20 septembre 2019, a pour objectif global **l'amélioration de la santé** de l'ensemble de la population en s'appuyant sur l'un de ses déterminants majeurs qu'est la nutrition et en reliant les enjeux autour de l'alimentation et de **l'activité physique**.

**L'Autorité de régulation professionnelle de la publicité (ARPP)** dénonce la publicité lorsqu'elle :

- Encourage des comportements alimentaires qui seraient **contraires aux principes couramment admis en matière d'hygiène de vie**.
- Dévalorise ou minimise **l'autorité ou les conseils des parents** en matière de consommation des dits produits.

## Aborder la thématique avec les enfants

---

La thématique du « bien manger » **peut-être sensible avec les élèves**. Ils ne se nourrissent pas tous de la même manière et ne reçoivent pas la même éducation. Leur rapport à l'alimentation et à la nutrition dépend beaucoup de leur environnement, des habitudes de leur famille, ce qui peut être à l'origine de grandes différences et parfois d'inégalités. Il est donc essentiel **de ne pas juger les pratiques ou les réponses des élèves, en garantissant un dialogue ouvert leur permettant de se questionner de façon constructive sur leur consommation**.

---

### EXPLIQUER QUE « BIEN MANGER », C'EST À LA FOIS MANGER VARIÉ ET ÉQUILIBRÉ

- Insister sur le fait qu'un bon « équilibre nutritionnel », c'est manger de tout, avec des doses adaptées.
- Présenter les différentes catégories d'aliments avec des exemples courants pour chacune. Demander aux élèves d'autres exemples en retour pour vérifier s'ils ont compris.
- Expliquer qu'il existe des repères de proportions proposés par le gouvernement français. Ces recommandations portent sur des quantités journalières ou hebdomadaires et distinguent notamment les catégories à favoriser de celles à limiter.

---

### ABORDER LA THÉMATIQUE AVEC UN DISCOURS POSITIF

- Valoriser les comportements énoncés par les élèves qui semblent positifs. Ex : *je mange des légumes à la maison, je ne bois pas de boissons sucrées à table.*
- Adopter un discours positif plutôt que péjoratif pour énoncer le changement d'habitude alimentaire en vous appuyant sur les bienfaits nutritifs : *En mangeant des fruits aux goûter, tu auras plus d'énergie que si tu manges de la pâte à tartiner.*
- Préciser que manger est également un plaisir, qu'il faut profiter de l'instant sans se presser afin de ressentir la satiété (au bout de 20 minutes). Il est conseillé de le faire à des heures régulières et sans sauter de repas.

---

### AIDER LES ENFANTS À DÉVELOPPER UN ESPRIT CRITIQUE FACE À LA PUBLICITÉ

- Proposer aux élèves de citer des exemples de publicité pour la nourriture : *Quels types de produits bénéficient de publicité ? Comment sont-ils présentés ? Est-ce qu'on voit plus de publicités pour les légumes ou les fruits ? Pour des bonbons ?* Amener les élèves à comprendre que les produits mis en avant par la publicité ne sont pas toujours les meilleurs pour la santé.
- Demander des exemples de messages publicitaires pour la prévention liés à la nourriture. Ex : *Pour bien grandir, ne mange pas trop gras, trop sucré, trop salé. Pour être en forme, évite de grignoter dans la journée.* L'objectif est de débattre autour de ces messages afin d'en comprendre les attentes.

---

### DONNER DES EXEMPLES DE BONNES PRATIQUES ALIMENTAIRES

- Encourager les élèves à goûter plusieurs fois un aliment qu'ils n'aiment pas car les goûts évoluent avec le temps. Partir d'un exemple sur un aliment pour susciter la conversation : *avant je n'aimais pas les petits pois mais après avoir tester plusieurs fois, j'ai commencé à apprécier.*
- Expliquer qu'il est recommandé de manger 4 repas par jour et que le petit déjeuner est un repas primordial. Il permet, à condition d'être complet et équilibré, d'assurer un apport énergétique capital et de lutter contre le grignotage.
- Conseiller aux enfants d'effectuer 60 minutes d'activité physique par jour. Afin de promouvoir la santé, énoncer la complémentarité entre la nutrition et l'activité physique.

## Intérêt de la séquence dans les textes officiels du Ministère de l'Éducation nationale

La séquence de **Playdagogie** sur la thématique « Bien manger » est composée de cinq séances conçues dans un ordre croissant et logique de la séance 1 à la séance 5. La méthode **Playdagogie** s'appuie essentiellement sur le jeu sportif et le débat pour sensibiliser les élèves au thème traité. Elle est complémentaire des programmes de l'Éducation nationale.

L'article L. 312-17-3 du code de l'éducation prévoit qu'une « information et une éducation à l'alimentation et au gaspillage alimentaire, cohérentes avec les orientations du programme national relatif à la nutrition et à la santé, soient dispensées en milieu scolaire, dans le cadre des enseignements ou du projet éducatif territorial. ». Cette thématique complexe peut ainsi être appréhendée par l'ensemble de la communauté éducative à travers les axes nutritionnel, sensoriel, culturel et environnemental.

### SOCLE COMMUN DES CONNAISSANCES, DE COMPÉTENCES ET DE CULTURE

En animant cette séquence de cinq séances, les enseignants pourront aborder et développer avec leurs élèves **des compétences transversales du « socle commun des connaissances, de compétences et de culture »** :

- **Domaine 1 : Les langages pour penser et communiquer**
  - Comprendre, s'exprimer en utilisant la langue française à l'oral et à l'écrit.
- **Domaine 3 : La formation de la personne et du citoyen**
  - Expression de la sensibilité et des opinions, respect des autres.
  - Développement de la réflexion et du discernement.
  - Formation d'une conscience citoyenne par le respect des engagements envers soi et autrui en favorisant, notamment, le développement d'un comportement responsable vis-à-vis de l'environnement et de la santé.
  - Développement de la responsabilité, du sens de l'engagement et de l'initiative.
- **Domaine 4 : Les systèmes naturels et les systèmes techniques**
  - Apprendre à adopter un comportement éthique et responsable et à utiliser ses connaissances pour expliquer les impacts de l'activité humaine sur la santé et l'environnement.
  - Comprendre l'impératif d'un développement durable et équitable de l'habitation humaine de la Terre.
- **Domaine 5 : Les représentations du monde et de l'activité humaine**
  - Comprendre les effets des activités humaines sur l'environnement.

Plus spécifiquement au regard du **Parcours Éducatif de Santé** et de la thématique « **Bien manger** », cette séquence permettra aux enseignants d'aborder les enjeux suivants :

- Faire acquérir aux élèves des bonnes habitudes d'hygiène de vie et de lutter contre la néophobie alimentaire.
- Généraliser la mise en œuvre de l'éducation à l'alimentation en promouvant les activités physiques pour une prévention du surpoids et de l'obésité.
- Redonner du sens à l'alimentation et recréer le lien entre production et consommation, au travers de différentes thématiques : production, saisonnalité, territoires, patrimoine, cultures alimentaires, goût et spécificités des produits, métiers, etc.
- Lutter contre le gaspillage alimentaire.

### ENSEIGNEMENT MORAL ET CIVIQUE (EMC)

La méthode **Playdagogie** et la thématique développée dans cette séquence permettent également de traiter certains points du **programme d'EMC du cycle 3**, s'intégrant également **dans le Parcours Éducatif de Santé de l'élève** :

- **La sensibilité** : respecter autrui et accepter les différences, à travers le langage et l'attitude.
- **L'engagement** : pouvoir expliquer ses choix et ses actes, notamment dans le cadre de la responsabilité de l'individu et du citoyen dans le domaine de l'environnement, de la santé.

### ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Les cinq séances de la séquence s'appuient sur des activités physiques et sportives **de type jeux traditionnels**. Ils permettent d'aborder les notions **de course, d'esquive, d'évitement, ainsi que d'affrontement individuel et/ou collectif**.

Quatre des cinq compétences générales de l'EPS sont visées grâce à la mise en place de ce cycle **Playdagogie** :

- Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps.
- S'approprier par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils.
- Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités.
- S'approprier une culture physique sportive et artistique.

## Tableau de présentation de la séquence

Ordre de la séquence	Nom de la séance	Objectif	Attendus de fin de séance	Activité support de séance
1	<b>Ali'Mouv'</b>	Être capable de distinguer les différentes catégories d'aliments.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comprendre que tous les aliments sont importants pour le corps et peuvent être classés en différentes catégories : certaines sont à favoriser et d'autres à limiter.</li> <li>Identifier que les catégories d'aliments à limiter sont : les aliments gras, sucrés, salés, la charcuterie et la viande rouge, les produits ultra-transformés, les boissons sucrées.</li> <li>Identifier que les catégories d'aliments à favoriser sont : l'eau, les fruits et les légumes, les légumes secs, les fruits à coque, les féculents complets, le poisson, les produits laitiers, l'huile (colza, noix, olive), les aliments de saison, produits localement, bio, les produits faits maison.</li> </ul>	Jeu individuel puis collectif
2	<b>La nutri-course</b>	Être capable de comprendre que manger des produits variés, de qualité et de saison permet de répondre aux besoins du corps tout en se faisant plaisir.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comprendre que le mélange d'aliments variés (de différentes catégories) apporte au corps les nutriments dont il a besoin.</li> <li>Réaliser que tous les nutriments contenus dans les aliments sont importants au fonctionnement du corps.</li> <li>Prendre conscience que pour manger de tout, il est important de goûter plusieurs fois des aliments que l'on n'aime pas - car les goûts évoluent, tout en privilégiant des aliments de qualité et de saison.</li> </ul>	Jeu collectif Course et évitement
3	<b>Diéti-challenge</b>	Être capable de comprendre que manger équilibré, c'est adapter son alimentation à son âge et au rythme de sa journée (ou de sa semaine).	<ul style="list-style-type: none"> <li>Connaître les repères nutritionnels journaliers pour manger de façon saine, équilibrée et adaptée à la pratique d'une activité physique quotidienne.</li> <li>Prendre conscience que pour manger le plus équilibré possible, les produits céréaliers, les protéines, les légumes et fruits sont essentiels à chacun des repas de la journée, y compris à l'heure du goûter.</li> <li>Réaliser que certains aliments sont à privilégier en fonction des situations et des activités.</li> </ul>	Jeu collectif Course et évitement
4	<b>Un moment de partage</b>	Comprendre la place de l'alimentation dans la société pour identifier de bonnes habitudes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifier de nouvelles habitudes alimentaires en tenant compte de la dimension sociale de l'alimentation.</li> <li>Prendre conscience des spécificités et de la richesse de nos pratiques alimentaires : les repas sont des temps sacrés et sont des marqueurs culturels importants.</li> <li>Interroger les messages véhiculés par certains médias (sur l'apparence physique) et par les discours publicitaires (pour des produits raffinés, fast-food, aliments sucrés pour les enfants) afin d'appréhender leurs effets sur notre bien-être et nos pratiques alimentaires.</li> </ul>	Jeu collectif Course et évitement
5	<b>De la terre à l'assiette</b>	Identifier des pratiques alimentaires saines et responsables pour l'environnement.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comprendre que nos pratiques alimentaires ont un effet sur l'environnement : pollution, gestion des déchets et place du recyclage, gaspillage et partage des ressources de la planète.</li> <li>Repérer les bonnes pratiques de consommation éco-responsables et valoriser leurs bénéfices pour l'environnement.</li> <li>Prendre conscience que les pratiques de production et de consommation éco-responsables sont aussi bonnes pour notre santé.</li> </ul>	Jeu collectif Relais



## Ressources pour aller plus loin

### POUR LES ADULTES

#### – Sites internet –

« Manger, bouger »

[Consulter le site Internet](#)

« Une bonne alimentation » - Dr Luc Bodin :

[Consulter le document](#)

Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail :

[Consulter le site internet](#)

#### – Infographie –

Les objectifs du Programme National Nutrition Santé sur la période 2018 – 2022 :

[Consulter l'infographie](#)

« Comment manger mieux sans dépenser plus ? » par l'ADME :

[Consulter l'infographie](#)



### AVEC LES ENFANTS

#### – Vidéos –

La série « L'alimentation » de 10 épisodes par CANOPÉ :

[Regarder la série de vidéos](#)

C'est pas sorcier : La Nutrition

[Regarder l'épisode](#)

#### – Infographies –

Les « fiches exposés » du média « Le Petit Quotidien » :

[Consulter les fiches](#)

« Équilibrer son alimentation : les bonnes recettes » par « Attitude Prévention » :

[Consulter l'infographie](#)

# ALI'MOUV'

## Séance 1

### Objectif

Être capable de distinguer les différentes catégories d'aliments.

#### Attendus de fin de séance :

- Comprendre que tous les aliments sont importants pour le corps et peuvent être classés en différentes catégories : certaines sont à favoriser et d'autres à limiter.
- Identifier que les catégories d'aliments à limiter sont : les aliments gras, sucrés, salés, la charcuterie et la viande rouge, les produits ultra-transformés, les boissons sucrées.
- Identifier que les catégories d'aliments à favoriser sont : l'eau, les fruits et les légumes, les légumes secs, les fruits à coque, les féculents complets, le poisson, les produits laitiers, l'huile (colza, noix, olive), les aliments de saison, produits localement, bio, les produits faits maison.

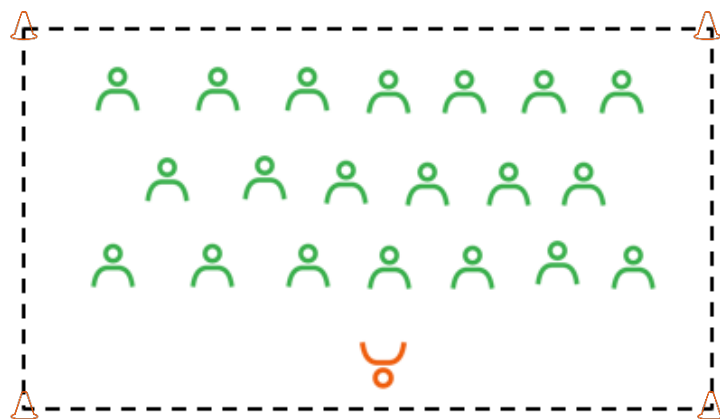
#### S'ORGANISER

Jeu individuel puis collectif

- 1 collectif
- 1 terrain

#### MATÉRIEL

- △ 4 plots
- 📄 Annexes



**But :** Recevoir le moins de gages possibles au cours de la partie.

#### Consignes :

Les élèves sont placés face à l'enseignant, espacés les uns des autres d'un mètre minimum.

Au début de chaque partie, l'enseignant montre aux élèves les mouvements à retenir en précisant la couleur correspondante pour chacun d'eux ([annexe 1](#)). Une fois mémorisés, l'enseignant énonce des couleurs et les élèves doivent, le plus rapidement possible, réaliser les mouvements associés.

Si un joueur se trompe ou s'il n'est pas assez rapide, il doit effectuer un gage avant de pouvoir revenir dans la partie en cours (ex. : *faire un tour de terrain en courant*).

Il est possible de faire une partie d'entraînement pour que les élèves s'approprient les nouveaux mouvements avant de procéder aux parties avec gages.

Partie 1 : Les élèves doivent mémoriser les mouvements des trois premières couleurs. En fin de partie, l'enseignant montre le mouvement associé à la dernière couleur (bleu).

Partie 2 : Les élèves doivent mémoriser les mouvements des trois couleurs suivantes. L'enseignant mentionne alors six couleurs au total et achève la partie en citant la couleur bleu.

Partie 3 : Les élèves doivent mémoriser les mouvements des trois dernières couleurs. L'enseignant peut énumérer neuf couleurs au total et termine par la couleur bleu.

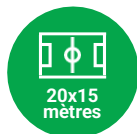
**Chaque partie s'arrête** lorsque le temps imparti de trois minutes est écoulé.

### RÈGLE

- Il est interdit de contester la décision d'arbitrage de l'enseignant.

### VARIABLES

- Si mémoriser dix mouvements est difficile, il est possible de faire plusieurs fois la même partie.
- Pour augmenter la difficulté, l'enseignant peut énoncer les couleurs de plus en plus rapidement.
- Pour faire varier les motricités mises en jeu, changer les mouvements associés à chacune des couleurs.
- Placer les élèves en deux groupes face à face et les faire jouer en équipes.



À partir de cette étape, les couleurs sont remplacées par les différentes « **catégories d'aliments** ».

**But :** Associer les bons mouvements aux catégories et aux aliments cités.

**Consignes :**

Parties 1 et 2 : L'objectif est de reproduire le mouvement associé à la « catégorie d'aliments » qu'il faut mémoriser (annexe 1).

- Dans la première partie, les élèves doivent mémoriser les mouvements des **quatre premières « catégories d'aliments »**.
- Dans la seconde partie, les élèves doivent mémoriser les mouvements de l'ensemble des **neuf « catégories d'aliments »**.

Chaque partie doit être **conclue par le mouvement correspondant à la catégorie « Eau »**.

Partie 3 : L'enseignant cite des aliments de la liste présente en annexe 1 afin que **les élèves réalisent le mouvement associé à la « catégorie »** de chacun d'entre eux.

Ex. : si l'enseignant cite « poulet » ou « steak haché », les élèves doivent réaliser le mouvement associé à la catégorie « viande », soit « faire des talons-fesses ».

Partie 4 : Constituer plusieurs **équipes mixtes et équilibrées** (trois à cinq élèves). L'enseignant annonce une combinaison de **cinq aliments contenant obligatoirement la catégorie « Eau »**. Chaque équipe se concerta pour **préparer l'enchaînement des mouvements associés** aux catégories d'aliments cités puis effectue la chorégraphie **en citant à voix haute la catégorie** (voire un aliment s'y rapportant) associée à chacun des mouvements.

En prolongement : proposer à chaque équipe de **créer une chorégraphie** basée sur la combinaison de cinq aliments ou catégories de son choix. Les équipes présentent ensuite leur création en énonçant leur menu (les cinq aliments ou catégories choisis) ou en faisant deviner les catégories d'aliments aux autres équipes, à partir des mouvements réalisés.

**Chaque partie s'arrête** lorsque le temps imparti de cinq minutes est écoulé.



**CONSEILS**

- L'enseignant peut énoncer des aliments ne se trouvant pas dans l'annexe.
- L'enseignant peut adapter ou modifier les mouvements proposés en annexe.
- Donner des noms aux différentes équipes constituées en lien avec le rôle de l'alimentation (ex. : équipe « Avoir de l'énergie », équipe « Être en forme »).
- Entre chaque partie, proposer aux élèves de faire un rappel des catégories d'aliments et une démonstration des mouvements associés.



**COMPORTEMENTS ET INDICES À RELEVÉ**

- Observer si les élèves connaissent les différentes catégories d'aliments et savent associer un aliment à la bonne catégorie.
- Observer si les élèves savent quelles sont les catégories d'aliments à favoriser et à limiter.

**QUESTIONS**

**Ressentis et sensations**

Qu'avez-vous aimé ou moins aimé dans le jeu ?

Était-il plutôt facile ou difficile d'associer l'aliment annoncé au bon mouvement ?

**Lien entre le jeu avec thème et le quotidien des élèves**

Avez-vous identifié des différences entre les catégories de mouvements ?

Est-ce que certaines catégories sont à favoriser par rapport à d'autres ?

**Connaissances et représentations**

Quelles sont les catégories d'aliments à favoriser ? À limiter ?

Qu'est ce que veut dire « manger varié et équilibré » ?

**ÉLÉMENTS CLÉS**

Les mouvements étaient faciles mais avec l'ajout de catégories d'aliments, cela se compliquait. Il pouvait être facile de faire une erreur, soit en se trompant de catégorie pour l'aliment annoncé, soit en associant un mauvais mouvement à la catégorie. **Au fur et à mesure du jeu, il est devenu de plus en plus facile de retenir les catégories et les mouvements associés.**

Les mouvements étaient divisés en **deux catégories** : des mouvements faciles et des mouvements plus difficiles (ex. : pompe, squat, fente). Ils correspondaient respectivement aux **catégories d'aliments à manger en moyenne ou grande quantité** (comme **les fruits et légumes, les céréales ou les légumineuses**) et celles à **manger en petite quantité** (comme **les matières grasses ou les produits sucrés**). Pour gagner dans le jeu, il fallait réussir tous les mouvements, ils étaient tous importants. Pour l'alimentation c'est la même chose, **tous les aliments sont importants et nécessaires au corps, seulement en quantités différentes.**

Les catégories d'aliments à consommer en grande quantité sont : **les fruits et les légumes, les légumineuses, les produits céréaliers, les poissons et fruits de mer, les produits laitiers et la viande. L'eau est à consommer régulièrement tout au long de la journée.** Les catégories d'aliments à manger en quantités limitées sont : **les matières grasses, les produits sucrés, le sel, les boissons sucrées, la charcuterie et les produits ultra-transformés.** Manger « **varié et équilibré** », c'est manger fréquemment des aliments de chaque catégorie car ils ont tous leur place dans l'assiette, mais en quantités adaptées. L'alimentation est primordiale pour maintenir notre corps et notre organisme en bonne santé.



**PISTES POUR MENER LE DÉBAT**

- Demander à plusieurs élèves d'énumérer les différentes catégories d'aliments en précisant si elles sont à limiter ou favoriser.
- Réaliser une production écrite (tableau, schéma, etc.) pour résumer les différentes catégories d'aliments et noter des exemples d'aliments associés.

**ANNEXE 1 (JEU SANS THÈME et JEU AVEC THÈME)**
**CONSEIL :** Garder les feuilles pour vérifier les réponses des élèves.

<b>Couleur</b>	<b>Rouge</b>	<b>Vert</b>	<b>Jaune</b>	<b>Orange</b>	<b>Violet</b>
<b>Mouvement*</b>	Je fais des talons-fesses sur place	Je saute pieds joints sur place	Je fais une pompe au sol	Je saute à cloche-pied	Je fais un squat
<b>Catégorie d'aliments</b>	<b>Viande</b>	<b>Fruits et Légumes</b>	<b>Matières grasses</b>	<b>Céréales</b>	<b>Produits sucrés</b>
<b>Exemples d'aliments</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Poulet</li> <li>- Porc</li> <li>- Dinde</li> <li>- Agneau</li> <li>- Bœuf</li> <li>- Canard</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Banane</li> <li>- Courgette</li> <li>- Carotte</li> <li>- Ananas</li> <li>- Pomme</li> <li>- Tomate</li> <li>- Raisin</li> <li>- Salade</li> <li>- Asperge</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beurre</li> <li>- Huile d'arachide</li> <li>- Crème fraîche</li> <li>- Margarine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Blé (pâtes...)</li> <li>- Maïs</li> <li>- Quinoa</li> <li>- Riz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Soda</li> <li>- Jus de fruits</li> <li>- Sirop</li> <li>- Biscuits</li> <li>- Chocolat</li> <li>- Cacao</li> <li>- Confiture</li> <li>- Pâte à tartiner</li> <li>- Bonbons</li> </ul>
<b>À manger en...</b>	...quantité moyenne	...grande quantité	...petite quantité	...grande quantité	...petite quantité

**\*Nombre de mouvements par couleur choisi et précisé par l'enseignant**  
(ex : mouvement rouge = faire 6 talons-fesses ; mouvement vert = sauter trois fois à pieds joints ; mouvement jaune = faire une pompe ; etc.)

**ANNEXE 1 (JEU SANS THÈME et JEU AVEC THÈME)**
**CONSEIL :** Garder les feuilles pour vérifier les réponses des élèves.

<b>Couleur</b>	<b>Blanc</b>	<b>Rose</b>	<b>Marron</b>	<b>Gris</b>	<b>Bleu</b>
<b>Mouvement*</b>	Je saute vers le haut les bras en l'air	Je fais des montées de genoux sur place	Je fais des cercles avec mes bras sur le côté	Je fais une fente avant	Je tape dans mes mains
<b>Catégorie d'aliments</b>	<b>Produits laitiers</b>	<b>Poissons et fruits de mer</b>	<b>Légumineuses</b>	<b>Produits salés ou ultra-transformés</b>	<b>Eau</b>
<b>Exemples d'aliments</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yaourt</li> <li>- Petit suisse</li> <li>- Camembert</li> <li>- Lait</li> <li>- Gruyère</li> <li>- Fromage blanc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saumon</li> <li>- Cabillaud</li> <li>- Truite</li> <li>- Huîtres</li> <li>- Moules</li> <li>- Crevettes</li> <li>- Poulpe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pois chiches</li> <li>- Lentilles</li> <li>- Haricots blancs</li> <li>- Fèves</li> <li>- Haricots rouges</li> <li>- Soja</li> <li>- Pois cassés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sel fin</li> <li>- Fleur de sel</li> <li>- Gros sel</li> <li>- Chips</li> <li>- Cacahuètes</li> <li>- Nuggets</li> <li>- Charcuterie</li> <li>- Saucisson</li> <li>- Pâté</li> <li>- Bacon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eau du robinet</li> <li>- Eau minérale</li> </ul>
<b>À manger en...</b>	...quantité moyenne	...quantité moyenne	...grande quantité	...petite quantité	...grande quantité

**\*Nombre de mouvements par couleur choisi et précisé par l'enseignant**  
 (ex : mouvement rouge = faire 6 talons-fesses ; mouvement vert = sauter trois fois à pieds joints ; mouvement jaune = faire une pompe ; etc.)

# LA NUTRI-COURSE

## Séance 2

### Objectif

Être capable de comprendre que manger des produits variés, de qualité et de saison permet de répondre aux besoins du corps tout en se faisant plaisir.

### Attendus de fin de séance :

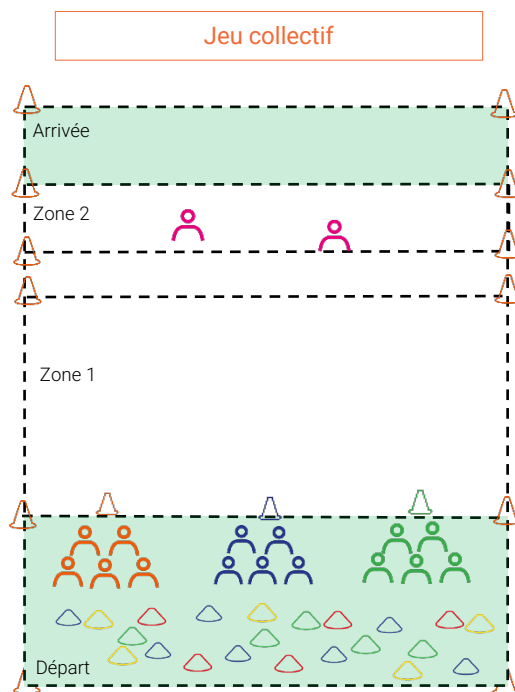
- Comprendre que le mélange d'aliments variés (de différentes catégories) apporte au corps les nutriments dont il a besoin et montrer que les différences de goût de chacun n'empêche pas de trouver un bon équilibre nutritif.
- Réaliser que tous les nutriments contenus dans les aliments sont importants au fonctionnement du corps.
- Prendre conscience que pour manger de tout, il est important de goûter plusieurs fois des aliments que l'on n'aime pas - car les goûts évoluent, tout en privilégiant des aliments de qualité et de saison.

### S'ORGANISER

- 3 équipes
- 1 terrain

### MATÉRIEL

- 24 coupelles
- 3 jeux de chasubles
- 13 plots
- Annexes



**But :** Être la première équipe à amener une coupelle de chaque couleur dans la zone d'arrivée.

### Consignes :

Désigner deux défenseurs puis faire trois équipes mixtes et équilibrées. Elles seront attaquantes et porteront une chasuble (une couleur par équipe) accrochée à la ceinture, sur le côté.

Chaque équipe d'attaquants se place en file indienne dans la zone de départ (derrière un plot) et attend le signal de l'enseignant. Les deux défenseurs se placent dans la zone 2 (environ 3-4 mètres de longueur) à la fin du parcours.

Au signal de l'enseignant, le premier attaquant de chaque équipe ramasse une coupelle et s'élance dans la zone 1. Il traverse la zone 1 à pas chassés et se présente face au défenseur dans la zone 2 (prévoir quelques mètres pour la transition entre ces deux zones). Si l'attaquant passe en zone d'arrivée sans se faire attraper sa chasuble, il peut déposer sa coupelle pour son équipe. S'il se fait arracher sa chasuble par le défenseur ou s'il ne parvient pas à traverser la zone 1 correctement, il doit retourner dans la zone de départ avec sa coupelle, par l'extérieur du terrain.

Un attaquant ne peut commencer son parcours qu'une fois que l'attaquant précédent a terminé (gagné ou perdu) son duel face au défenseur et qu'il est revenu lui taper dans la main.

**La partie s'arrête lorsque** le temps imparti de quatre minutes est écoulé ou lorsqu'une équipe a amené une coupelle de chaque couleur dans la zone d'arrivée. Faire plusieurs parties en changeant les défenseurs.

### RÈGLES

- Il est interdit de prendre plusieurs coupelles à la fois.
- Il est interdit d'avoir plus de deux joueurs de la même équipe en jeu sur le même parcours.
- Il est interdit, pour les attaquants, de tenir ou de cacher sa chasuble.
- Il est interdit, pour les défenseurs, de ceinturer ou de pousser les attaquants.
- Il est interdit, pour un défenseur, de sortir de sa zone.
- Il est interdit, pour un attaquant, de revenir dans une zone arrière et de sortir des limites du terrain.
- Il est interdit, pour un attaquant, de lancer la coupelle de la zone 1 à la zone d'arrivée.

### VARIABLES

- Pour faire varier les motricités mises en jeu, modifier le mouvement à effectuer dans la zone 1 (ex. : courir en arrière, parcours en slalom, etc.).
- Pour augmenter la difficulté des défenseurs, autoriser le prochain attaquant de chaque équipe à débiter le parcours lorsque le précédent joueur arrive dans la zone 2.
- Pour diminuer la difficulté des défenseurs, ajouter un troisième défenseur.



À partir de cette étape, les coupelles sont remplacées par des étiquettes « aliments » (annexe 1) et les zones sont renommées. La zone de départ devient le « marché », la zone 1 devient celle de la « cuisine » et les deux dernières zones symbolisent le « corps ». Les deux défenseurs représentent le « goût » et peuvent filtrer les aliments à apporter au corps.

**But :** Apporter au corps tous les nutriments dont il a besoin.

**Consignes :** L'organisation générale et les consignes restent identiques au jeu sans thème. Introduire le parcours avec une phrase de ce type : « Vous devez prendre des aliments au marché, puis bien préparer les aliments pour apporter au corps les nutriments dont il a besoin. ».

Dans la zone du « corps », les représentants du « goût » tentent d'attraper la chasuble des attaquants. S'ils y parviennent, ils ont le droit de consulter « l'aliment » transporté et peuvent :

- **laisser passer** « l'aliment » jusqu'au « corps » s'ils l'apprécient,
- **ou refuser** « l'aliment ». L'attaquant attrapé doit alors retourner au « marché ».

Chaque « aliment » possède un certain nombre de nutriments inscrits sur les cartes. **Un nutriment représente un point.** L'objectif de chaque équipe est d'atteindre quatre points minimum et six points maximum pour chacun des nutriments afin que le « corps » fonctionne bien. Lorsqu'un attaquant atteint le « corps » avec son « aliment », il doit cocher, dans le tableau situé en fin de parcours, les points apportés pour chaque nutriment écrit sur « l'aliment » (annexe 2).

**Si le score pour un nutriment atteint sept points, alors l'équipe perd automatiquement la partie.**

**La partie s'arrête** à la fin du temps imparti de cinq minutes ou **lorsqu'une équipe a atteint le score cible (entre quatre et six points) pour chaque nutriment.**

Faire plusieurs parties en changeant les représentants du goût.

### CONSEILS



- Expliquer en introduction ce qu'est un nutriment : « Il s'agit d'un élément fournissant les apports dont le corps a besoin pour vivre. Les principaux nutriments se trouvent dans la nourriture. ».
- Proposer un exemple pour compléter le tableau des nutriments avec les élèves. Puis assurer une aide, en fin de parcours, lors de la première partie. Veiller à ce que chaque élève assure cette tâche avant de repartir en zone de départ.
- Les représentants du goût refusant un « aliment » peuvent proposer à l'attaquant de revenir avec un autre « aliment » du « marché » qui possède un nutriment en commun avec l'aliment refusé.

### COMPORTEMENTS ET INDICES À RELEVER



- Observer les stratégies utilisées par les élèves pour remplir le tableau des nutriments.
- Observer si les élèves communiquent entre eux sur les points apportés au corps.

### QUESTIONS

#### Ressentis et sensations

Était-ce facile d'apporter au corps tous les nutriments dont il a besoin ?

Qu'est-ce qui était le plus difficile ?

#### Lien entre le jeu avec thème et le quotidien des élèves

Quelles solutions avez-vous trouvées pour amener vos nutriments jusqu'au bout ?

Pourquoi est-ce parfois important de « goûter » plusieurs fois ?

#### Connaissances et bonnes pratiques

Quels sont les nutriments importants pour le fonctionnement du corps ?

Dans la vie, que peut-on faire lorsque l'on n'aime pas un aliment ?

### ÉLÉMENTS CLÉS

Apporter au corps tous les nutriments dont il a besoin n'était pas évident. Tout d'abord, on devait prendre « l'aliment » au « marché », puis le préparer dans la « cuisine » afin d'arriver au « corps ». De plus, certains aliments étaient filtrés par des joueurs qui représentaient le goût, ce qui représentait une étape délicate : être refusé avec son « aliment » après toute la « préparation » pouvait être une déception. Enfin, il fallait prendre conscience des **différents nutriments qui existent** afin de tous les apporter au « corps » **dans des proportions adaptées.**

Dans le quotidien comme dans le jeu, **le « goût » détermine si l'on aime un aliment ou non.** Parfois, cela peut empêcher le « corps » d'avoir des nutriments nécessaires à son développement. Pour éviter cela, dans le jeu, il était possible d'apporter au corps d'autres aliments possédant les mêmes nutriments que « l'aliment » refusé par le « goût ». Dans la vie, notre sens du goût évolue au fil du temps, et on peut **goûter plusieurs fois le même aliment** ou en **choisir un autre avec des apports similaires.** Les **goûts évoluent avec le temps**, il ne faut donc pas hésiter à **goûter régulièrement tous les aliments.**

Le corps trouve dans les aliments tous les nutriments nécessaires pour son bon fonctionnement : des **protéines** (animales ou végétales), des **glucides** (sucres rapides, lents), des **lipides** (corps gras), des **vitamines** (ex. : vitamine C), des **minéraux** (ex. : le calcium), des **fibres** ou **oligo-éléments** (ex. : le fer). Les aliments **contiennent tous plusieurs nutriments avec des quantités variables.**

Pour diversifier les repas et continuer à prendre du plaisir en mangeant, il est possible de **préparer différemment un aliment que l'on aime moins ou pas.** Par exemple, le fait de cuisiner des légumes en gratin ou dans une quiche permet de manger des légumes que l'on n'aime pas particulièrement lorsqu'ils sont cuits à la vapeur.













### PISTES POUR MENER LE DÉBAT



- Exploiter le tableau complété par les élèves dans le jeu pour questionner et faire réagir les élèves (par équipe ou en grand groupe).
- Utiliser les étiquettes « aliments » pour récapituler les différentes catégories de nutriments.

(À imprimer en 3 exemplaires en A4)













ANNEXE 1 (JEU AVEC THÈME)

<p><b>OEUF</b></p>	<p><b>ORANGE</b></p>	<p><b>CACAO</b></p>	<p><b>CORDON BLEU</b></p>	<p><b>LAIT</b></p>	<p><b>TOMATES</b></p>
 <p>Protéines Minéraux Vitamines</p>	 <p>Fibres/oligo-éléments Vitamines Minéraux</p>	 <p>Lipides Minéraux Glucides</p>	 <p>Protéines Lipides</p>	 <p>Protéines Minéraux Vitamines</p>	 <p>Fibres/oligo-éléments Vitamines</p>
<p><b>POMMES DE TERRE</b></p>	<p><b>BEURRE</b></p>	<p><b>POULET</b></p>	<p><b>RAISIN</b></p>	<p><b>PATES</b></p>	<p><b>KIWI</b></p>
 <p>Glucides Minéraux Fibres/oligo-éléments</p>	 <p>Lipides</p>	 <p>Protéines Lipides Minéraux</p>	 <p>Vitamines Minéraux Fibres/oligo-éléments</p>	 <p>Glucides Protéines Lipides</p>	 <p>Vitamines Fibres/oligo-éléments Minéraux</p>



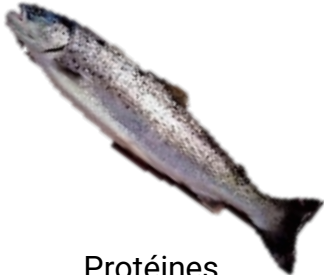









(À imprimer en 3 exemplaires en A4)

ANNEXE 1 (JEU AVEC THÈME)

BETTERAVE	JUS D'ORANGE	ÉPINARDS	SAUCISSES	FROMAGE BLANC	RIZ
 <p>Minéraux Glucides Fibres/oligo-éléments</p>	 <p>Glucides</p>	 <p>Fibres/oligo-éléments</p>	 <p>Protéines Lipides</p>	 <p>Protéines Lipides</p>	 <p>Glucides Protéines</p>
LENTILLES	THON	EAU MINÉRALE	CHIPS	CRÈME DE MARRON	SALADE VERTE
 <p>Protéines Fibres/oligo-éléments</p>	 <p>Protéines Lipides</p>	 <p>Minéraux</p>	 <p>Lipides Glucides</p>	 <p>Glucides Fibres/oligo-éléments</p>	 <p>Vitamines Minéraux Fibres/oligo-éléments</p>











(À imprimer en 3 exemplaires en A4)

ANNEXE 1 (JEU AVEC THÈME)

<p><b>POISSON</b></p>  <p>Protéines Lipides Fibres/oligo-éléments</p>	<p><b>GRUYÈRE</b></p>  <p>Protéines Lipides Minéraux</p>	<p><b>YAOURT</b></p>  <p>Minéraux Protéines Glucides</p>	<p><b>ABRICOT</b></p>  <p>Fibres/oligo-éléments Glucides Vitamines</p>	<p><b>BISCOTTE</b></p>  <p>Glucides Fibres/oligo-éléments Protéines</p>	<p><b>BANANES</b></p>  <p>Protéines Glucides Fibres/oligo-éléments</p>
<p><b>PAIN</b></p>  <p>Glucides Lipides Protéines</p>	<p><b>CAROTTE</b></p>  <p>Fibres/oligo-éléments Vitamines Minéraux</p>	<p><b>CONFITURE</b></p>  <p>Glucides Fibres/oligo-éléments</p>	<p><b>JUS DE FRUIT</b></p>  <p>Vitamines Glucides</p>		

(À imprimer en 3 exemplaires en A4)

## ANNEXE 1 (JEU AVEC THÈME)

HARICOTS	PÊCHE	MAÏS	SOUPE	POMME	PAIN AU CHOCOLAT
 Fibres/oligo-éléments	 Vitamines	 Fibres/oligo-éléments Glucides	 Fibres/oligo-éléments Vitamines	 Fibres/oligo-éléments Vitamines	 Lipides Glucides
STEAK HACHÉ	SARDINE	PETIT POIS	GLACE		
 Protéines Lipides	 Fibres/oligo-éléments Glucides	 Fibres/oligo-éléments Protéines Vitamines	 Glucides Lipides		

(À imprimer une fois par équipe et à placer dans la zone d'arrivée)

## ANNEXE 2 (JEU AVEC THÈME)

**Conseil :** cocher une case pour chacun des nutriments présents dans l'aliment apporté.

<b>Nutriments</b> <b>Score cible</b>	<b>Protéines</b> (animales ou végétales)	<b>Glucides</b> (Sucres rapides, lents)	<b>Lipides</b> (Corps gras)	<b>Vitamines</b> (ex. : vitamines C)	<b>Minéraux</b> (ex. : Calcium)	<b>Fibres et oligo-éléments</b> (ex. : Fer)
<i>Exemple : bananes</i>	X	X				X
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

# DIÉTI-CHALLENGE

## Séance 3

### Objectif

Être capable de comprendre que manger équilibré, c'est adapter son alimentation à son âge et au rythme de sa journée (ou de sa semaine).

### Attendus de fin de séance :

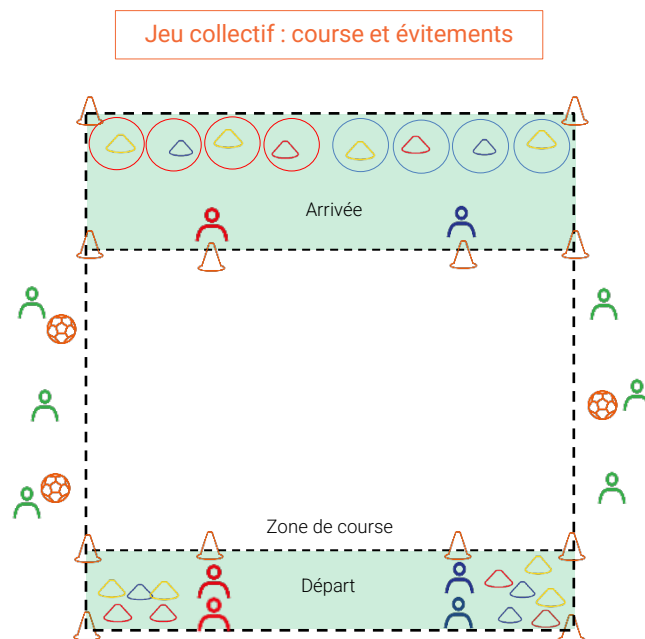
- Connaître les repères nutritionnels journaliers pour manger de façon saine, équilibrée et adaptée à la pratique d'une activité physique quotidienne.
- Prendre conscience que pour manger le plus équilibré possible, les produits céréaliers, les protéines, les légumes et fruits sont essentiels à chacun des repas de la journée, y compris à l'heure du goûter.
- Réaliser que certains aliments sont à privilégier en fonction des situations et des activités.

### S'ORGANISER

- 3 équipes
- 1 terrain

### MATÉRIEL

- △ 12 plots
- 📁 3 jeux de chasubles
- 🏀 3 ballons en mousse
- 🍷 30 coupelles
- 8 cerceaux



**But :** Apporter le plus de coupelles à l'arrivée et les répartir de façon équilibrée dans les cerceaux.

### Consignes :

Constituer trois équipes mixtes et équilibrées et distribuer un jeu de chasubles à chacune.

Une équipe d'attaquants (*en vert sur le schéma*) se place de part et d'autre du terrain. Les deux équipes de coureurs (*en rouge et bleu*) choisissent chacune un élève qui se place en zone d'arrivée. Les autres coureurs se placent en files indiennes devant un plot, dans la zone de départ.

Le départ des coureurs se fait deux par deux (un joueur de chaque équipe) au signal de l'enseignant. Avant de s'élancer sur le terrain, chaque coureur se saisit d'une coupelle. Si un coureur réussit à traverser le terrain sans se faire toucher, il donne sa coupelle à son coéquipier placé en zone d'arrivée. Ce dernier doit ensuite aller déposer les coupelles dans les cerceaux de son équipe placés à l'extrémité du terrain, en veillant à les répartir de façon équilibrée (*en nombre et/ou en couleur*) dans les quatre cerceaux, tout au long du jeu.

Les attaquants disposent de trois ballons : ils doivent tirer sur les coureurs dans la zone de course. Si un coureur est touché par le tir d'un attaquant, il sort du terrain et revient se placer en zone de départ, à la fin de la file indienne de son équipe. L'équipe d'attaquants est libre de s'organiser pour récupérer les ballons et assurer les tirs, en veillant à échanger régulièrement les rôles.

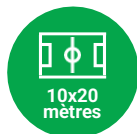
**La partie s'arrête** lorsqu'il n'y a plus de coupelles disponibles OU à la fin du temps imparti de quatre minutes. L'équipe de coureurs qui a réussi à déplacer le plus de coupelles et à les répartir de façon équilibrée dans ses quatre cerceaux remporte la partie. Faire plusieurs parties en changeant le rôle des équipes.

### RÈGLES

- Il est interdit pour les coureurs de sortir des limites du terrain (ou ils doivent revenir au départ).
- Il est interdit de prendre plus d'une coupelle à la fois.
- Il est interdit de lancer ou de jeter une coupelle.
- Il est interdit pour les attaquants de pénétrer dans le couloir de jeu, sauf pour les joueurs chargés de récupérer les ballons entre deux départs.
- Il est interdit pour les attaquants de viser la tête. Un coureur touché à la tête continue sa course.

### VARIABLES

- Pour faire varier la difficulté des attaquants, diminuer ou augmenter le nombre de ballons.
- Pour faciliter la répartition des tâches au sein de l'équipe attaquante, désigner des tireurs et des passeurs (chargés de récupérer les ballons), en veillant à alterner les rôles durant la partie.
- Pour augmenter la difficulté des attaquants, augmenter le nombre de coureurs simultanément dans l'espace de jeu.
- Pour diminuer la difficulté des joueurs positionnés à l'arrivée, ne placer que deux cerceaux.



À partir de cette étape, la zone de départ représente « l'épicerie » et la zone d'arrivée représente la zone des « repas de la journée » symbolisés avec un cerceau par repas. Les attaquants représentent le « grignotage ». Les coupelles sont remplacées par des « aliments ».

**But :** Composer quatre repas équilibrés sur la journée.

**Consignes :**

Remplacer les coupelles par les « aliments » (en annexe 1) et les placer dans « l'épicerie », accompagnés du **tableau des catégories d'aliments** (annexe 2). Au sein des zones « repas de la journée », chaque cerceau représente un des **quatre repas de la journée** (identifiés grâce à l'annexe 3) qu'il faudra **composer grâce aux « aliments »**. Placer également dans la zone des « repas de la journée », un tableau permettant d'établir la fréquence de consommation de chaque catégorie d'aliments sur une journée (annexe 4) : un tableau par équipe.

Avant le départ :

- Chaque équipe choisit **deux élèves** qui se positionnent dans la zone des « repas de la journée ». Ils devront **composer quatre repas équilibrés** sur une journée selon les consignes suivantes :
  - Une équipe doit composer les quatre repas d'une **journée d'école** (ex : jour avec un cours de sport),
  - L'autre équipe doit proposer quatre repas d'une journée de **weekend** (ex : un samedi en famille).
 Afin de veiller à l'équilibre de leurs repas sur une journée, ils devront renseigner le tableau proposé en **annexe 4** où les recommandations (fréquence par jour) ont été volontairement effacées. Avant le départ, les deux élèves de chaque équipe, missionnés pour composer les repas, peuvent se concerter pour remplir ce tableau et réfléchir aux aliments utiles à la composition des quatre repas.
- Dans « l'épicerie » : chaque équipe doit **classer les « aliments » dans l'une des huit catégories**.

Les élèves qui représentent le « grignotage » doivent empêcher la construction du repas en suivant les mêmes règles que dans le jeu sans thème.

Les membres de « l'épicerie », après avoir **réparti tous leurs « aliments »** par catégorie, doivent les **apporter à leurs coéquipiers** en charge de la constitution des repas. Au signal de l'enseignant, un élève de chaque équipe s'élanche sur le terrain avec un « aliment » et tente d'éviter le « grignotage ». S'il parvient à l'arrivée sans se faire toucher, il remet son « aliment » à ses deux coéquipiers en énonçant la catégorie d'aliments concernée puis il retourne en zone de départ (possibilité de faire partir deux élèves pour chaque équipe). Les coéquipiers s'accordent pour placer « l'aliment » dans l'un des quatre « repas de la journée » **en veillant à composer des repas équilibrés sur la journée**.

**La partie s'arrête** lorsque le temps imparti de cinq minutes est écoulé.

Faire plusieurs parties pour que toutes les équipes composent leurs repas. Pour chaque partie, il est possible de **modifier le jour de la semaine et/ou l'activité** (ex. : un mercredi, un jour de vacances, etc.) pour observer si les élèves font varier la composition des différents repas.

**CONSEILS**



- Être en appui, avant le départ, pour renseigner le tableau des fréquences et/ou classer les aliments par catégorie avec chacune des équipes.
- Informer les élèves que les « aliments » peuvent être « cuisinés » (ex. : des carottes peuvent être râpées pour faire une entrée ou cuites pour accompagner une viande).
- Utiliser un moyen pour retenir les repas composés à chaque partie (notes, photos, etc.).

**COMPORTEMENTS ET INDICES À RELEVER**



- Observer si les élèves se basent sur le tableau des fréquences au cours du jeu.
- Observer si et comment les élèves communiquent au sein d'une même zone mais aussi entre zones pour constituer les repas.

**QUESTIONS**

**Ressentis et sensations**

Était-il facile de composer les quatre repas ?

Quel était le principal obstacle à la construction des repas ?

**Lien entre le jeu avec thème et le quotidien des élèves**

En quoi le grignotage est un obstacle dans l'alimentation ?

Comment peut-on faire pour manger équilibré ?

**Connaissances et bonnes pratiques**

Comment se construit l'équilibre nutritionnel ?

Quelles sont les catégories d'aliments à limiter et les catégories d'aliments à favoriser ?

**ÉLÉMENTS CLÉS**

Il était difficile de créer des **repas équilibrés**. Il fallait faire le choix d'un aliment dans « l'épicerie » puis éviter le « grignotage » afin de composer quatre repas sur une journée donnée. Le choix des aliments **prenait du temps** : il fallait se **concerter** dans « l'épicerie » et **communiquer** avec les joueurs de la zone des « repas de la journée » afin de leur fournir une **variété d'aliments**, issus de **toutes les catégories d'aliments**.

Dans le jeu, le « grignotage » empêchait de récupérer certains aliments nécessaires à la composition des différents repas. Dans la vie, **grignoter peut couper l'appétit, donc empêcher de manger correctement pendant les repas**. Les aliments **sucrés, salés, ou gras** sont les aliments les plus grignotés.

Dans la vie comme dans le jeu, pour manger équilibré, il est conseillé de choisir ses aliments, et surtout de **bien réfléchir à la composition des repas**. Pour s'aider, il existe des **repères nutritionnels journaliers** préconisant des **proportions de chaque catégorie** (ex. : 5 portions de fruits et légumes par jour). Des **nutri-scores** référencés de A à E permettent aussi de renseigner sur la qualité nutritionnelle de la plupart des produits.

L'**équilibre nutritionnel** se construit sur une journée, voire même sur **une semaine** à l'aide de **repères nutritionnels journaliers**. Les aliments à **limiter** sont les **aliments gras, salés et sucrés** (nutri-scores D et E). Les aliments à **favoriser** sont les **légumes, les féculents et les produits céréaliers** (nutri-score A, voire B) qui sont essentiels à tous les **repas y compris au goûter**. Il est important d'essayer de respecter au maximum ces recommandations car elles permettent d'apporter **toute l'énergie dont le corps a besoin pour un fonctionnement idéal**. La composition des repas est aussi à adapter **en fonction de ses activités** au cours de la semaine et du moment de la journée (ex. : *privilégier des féculents avant une activité sportive*).

**PISTES POUR MENER LE DÉBAT**



- Tenter de faire deviner aux élèves la fréquence de chaque catégorie d'aliments (annexe 4) et après leur avoir donné les repères, leur demander s'ils pensent manger équilibré.
- Revenir sur la composition des repas en fonction de l'activité ou du jour de la semaine. Interroger les élèves sur l'équilibre des repas proposés au cours de chaque partie.
- Utiliser l'annexe 2 comme une production écrite pour l'afficher dans l'établissement.

(À placer dans la zone de « l'épicerie »)

## ANNEXE 1 (JEU AVEC THÈME)

**Conseil :** attention, certains aliments peuvent correspondre à plusieurs catégories (ex. : frites = féculents + matières grasses).  
Les catégories sont indiquées pour les aliments complexes.

<p><b>Bananes</b></p>	<p><b>Carottes</b></p>	<p><b>Steak haché</b></p>	<p><b>Pommes de terre</b></p>	<p><b>Bol de céréales</b></p>	<p><b>Lait</b></p>
<p><b>Œufs</b></p>	<p><b>Frites</b> (féculents, matières grasses)</p>	<p><b>Poisson pané</b></p>	<p><b>Soupe de légumes</b></p>	<p><b>Bol de céréales</b></p>	<p><b>Riz</b></p>
<p><b>Pâtes</b></p>	<p><b>Haricots verts</b></p>	<p><b>Tomate</b></p>	<p><b>Lentilles</b> (légumineuses)</p>	<p><b>Haricots rouges</b> (légumineuses)</p>	<p><b>Brocolis</b></p>
<p><b>Cerises</b></p>	<p><b>Gâteau au chocolat</b> (produits sucrés, matières grasses)</p>	<p><b>Confiture</b> (produits sucrés)</p>	<p><b>Pain</b> (féculents)</p>	<p><b>Poulet</b></p>	<p><b>Escalope de dinde</b></p>

(À placer dans la zone de « l'épicerie »)

## ANNEXE 1 (JEU AVEC THÈME)

**Conseil :** attention, certains aliments peuvent correspondre à plusieurs catégories (ex. : frites = féculents + matières grasses).  
Les catégories sont indiquées pour les aliments complexes.

<p><b>Pâtes</b></p>	<p><b>Lasagnes</b> (féculents, viande, légumes)</p>	<p><b>Pamplemousses</b></p>	<p><b>Oranges</b></p>	<p><b>Clémentines</b></p>	<p><b>Abricot</b></p>
<p><b>Eau</b></p>	<p><b>Eau</b></p>	<p><b>Brique de jus de fruits</b></p>	<p><b>Brique de jus de fruits</b></p>	<p><b>Eau</b></p>	<p><b>Eau</b></p>
<p><b>Pain</b> (féculents)</p>	<p><b>Poivrons</b></p>	<p><b>Potiron</b> (légumes)</p>	<p><b>Courgettes</b></p>	<p><b>Aubergine</b></p>	<p><b>Kiwi</b></p>
<p><b>Brioche</b> (produits sucrés, matières grasses)</p>	<p><b>Chocolat</b></p>	<p><b>Chips</b> (produits salés, matières grasses, féculents)</p>	<p><b>Pâte à tartiner chocolat</b> (produits sucrés, matières grasses)</p>	<p><b>Saucisses</b></p>	<p><b>Semoule</b></p>



(À placer dans la zone de « l'épicerie »)

## ANNEXE 1 (JEU AVEC THÈME)

**Conseil :** attention, certains aliments peuvent correspondre à plusieurs catégories (ex. : frites = féculents + matières grasses).  
Les catégories sont indiquées pour les aliments complexes.

<p><b>Pâtes</b></p>	<p><b>Couscous</b> (viande, féculents, légumes, légumineuses)</p>	<p><b>Jambon</b></p>	<p><b>Endives</b></p>	<p><b>Salade verte</b></p>	<p><b>Fromage</b> (matières grasses, produits laitiers)</p>
<p><b>Oignons</b></p>	<p><b>Quiche lorraine</b> (viande et œufs, produits laitiers, féculents)</p>	<p><b>Biscuits</b> (Produits sucrés)</p>	<p><b>Pain</b> (féculents)</p>	<p><b>Pain</b> (féculents)</p>	<p><b>Soda</b></p>
<p><b>Poivrons</b></p>	<p><b>Petits pois</b> (légumineuses)</p>	<p><b>Chou-fleur</b></p>	<p><b>Poireau</b></p>	<p><b>Pommes de terre</b></p>	<p><b>Hamburger</b> (féculents, matières grasses, viande)</p>
<p><b>Sorbet aux fruits</b> (produits sucrés)</p>	<p><b>Paëlla</b> (féculents, fruits de mer, viande)</p>	<p><b>Croque-monsieur</b> (féculents, charcuterie, matières grasses)</p>	<p><b>Cordon-bleu</b> (féculents, charcuterie, matières grasses)</p>	<p><b>Cuisse de poulet</b></p>	<p><b>Rôti de bœuf</b></p>

(À placer dans la zone de « l'épicerie »)

## ANNEXE 1 (JEU AVEC THÈME)

**Conseil :** attention, certains aliments peuvent correspondre à plusieurs catégories (ex. : frites = féculents + matières grasses).  
Les catégories sont indiquées pour les aliments complexes.

<p><b>Beurre</b></p>	<p><b>Concombres</b></p>	<p><b>Crêpes</b></p>	<p><b>Radis</b></p>	<p><b>Ratatouille</b></p>	<p><b>Crevettes</b> (fruits de mer)</p>
<p><b>Épinards</b></p>	<p><b>Champignons</b> (légumes)</p>	<p><b>Patate douce</b> (féculents)</p>	<p><b>Épaule d'agneau</b></p>	<p><b>Merguez</b></p>	<p><b>Cabillaud</b> (poisson)</p>
<p><b>Bonbons</b></p>	<p><b>Saucisson</b></p>	<p><b>Soda</b></p>	<p><b>Boisson énergisante</b></p>	<p><b>Yaourt nature</b></p>	<p><b>Yaourt aux fruits</b> (produits laitiers, produits sucrés)</p>
<p><b>Chocolat chaud</b> (produits sucrés, produits laitiers)</p>	<p><b>Pain au chocolat</b> (produits sucrés, matières grasses)</p>	<p><b>Tomate</b></p>	<p><b>Fromage</b> (matières grasses, produits laitiers)</p>	<p><b>Yaourt nature</b></p>	<p><b>Yaourt aux fruits</b> (produits laitiers, produits sucrés)</p>

(À placer dans la zone de « l'épicerie »)

## ANNEXE 1 (JEU AVEC THÈME)

**Conseil :** attention, certains aliments peuvent correspondre à plusieurs catégories (ex. : frites = féculents + matières grasses).  
Les catégories sont indiquées pour les aliments complexes.

<p><b>Frites</b></p>	<p><b>Bonbons</b></p>	<p><b>Barre de chocolat</b></p>	<p><b>Lait</b></p>	<p><b>Eau</b></p>	<p><b>Soda</b></p>
<p><b>Poire</b></p>	<p><b>Sardines en boîte</b></p>	<p><b>Riz</b></p>	<p><b>Salade de fruits</b></p>	<p><b>Œufs</b></p>	<p><b>Pomme</b></p>
<p><b>Fromage</b> (matières grasses, produits laitiers)</p>	<p><b>Fromage</b> (matières grasses, produits laitiers)</p>	<p><b>Pâte à tartiner chocolat</b> (produits sucrés, matières grasses)</p>	<p><b>Glace</b></p>	<p><b>Biscuits</b> (Produits sucrés)</p>	<p><b>Melon</b></p>
<p><b>Thé</b></p>	<p><b>Moules</b></p>	<p><b>Nuggets</b></p>	<p><b>Brioche</b> (produits sucrés, matières grasses)</p>	<p><b>Jus d'orange pressé</b></p>	<p><b>Boisson énergisante</b></p>

(À placer dans la zone de « l'épicerie »)

## ANNEXE 2 (JEU AVEC THÈME)

**Conseil :** placer chaque carte « aliment » dans l'une des catégories (colonne) le concernant.

Eau	Fruits et Légumes	Matières grasses	Produits sucrés

## ANNEXE 2 (JEU AVEC THÈME)

**Conseil :** placer chaque carte « aliment » dans l'une des catégories (colonne) le concernant.

<b>Viandes, poissons, œufs</b>	<b>Produits laitiers</b>	<b>Féculents et légumineuses</b>	<b>Produits salés</b>

(À découper et à placer dans les cerceaux  
des 4 « repas de la journées »)

ANNEXE 3 (JEU AVEC THÈME)



**Petit-  
Déjeuner**

**Déjeuner**

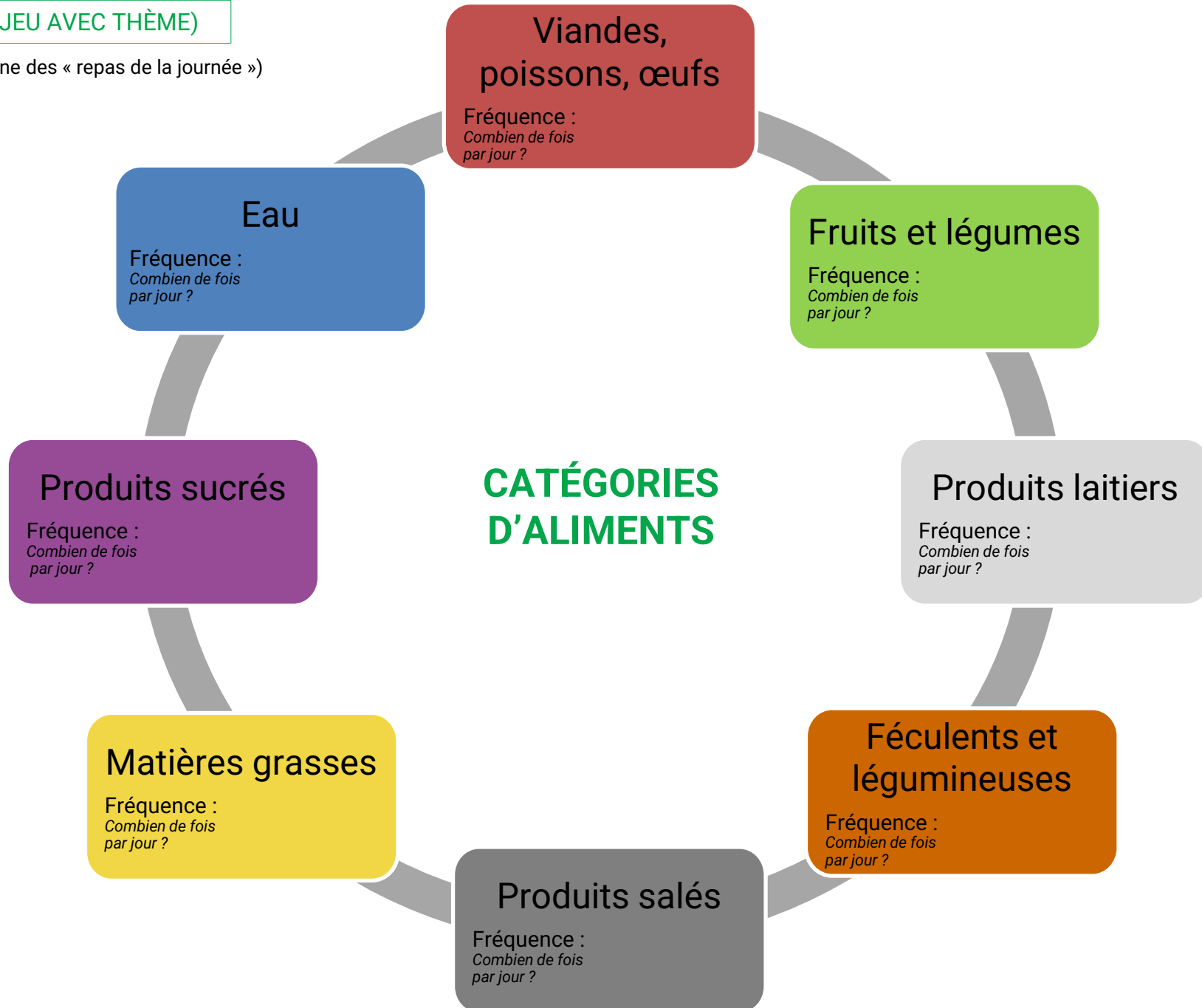
**Goûter**

**Dîner**

# DIÉTI-CHALLENGE




## ANNEXE 4 (JEU AVEC THÈME)

(À placer dans la zone des « repas de la journée »)



## DIÉTI-CHALLENGE

Guide de l'enseignant

Catégories d'aliments	Fréquence	Nutri-score moyen
<b>Fruits et légumes</b>	5 portions par jour (environ 80g)	
<b>Les viandes, poissons, œufs</b>	1 à 2 fois par jour (environ 50g)	
<b>Les produits laitiers</b>	2 fois par jour	
<b>Les féculents et légumineuses</b>	3 fois par jour	
<b>Eau</b>	Tout au long de la journée	
<b>Matières grasses saturées</b>	À limiter à une fois par jour	
<b>Produits sucrés</b>	À limiter à une fois par jour	
<b>Produits salés</b>	À limiter à une fois par jour	

*NB* : Les nutri-scores peuvent varier pour un même aliment, en fonction de la qualité du produit et de son mode de production.



## Guide de l'enseignant

Fruits et légumes	Viande, poissons, œufs	Féculents et légumineuses	Matières grasses saturées	Produits sucrés	Produits laitiers	Produits salés	Eau
Bananes Carottes Soupe de légumes Haricots verts Tomates Brocolis Cerises Sauce tomate Lasagnes Pamplemousses Oranges Clémentines Abricots Poivrons Potirons Courgettes Aubergines Kiwis Couscous Endives Salade verte Oignons Chou-fleur Poireaux Concombres Radis Épinards Champignons Melon Pommes Poires	Steak haché Œufs Poisson pané Blanc de poulet Escalope de dinde Lasagnes Saucisses Couscous Jambon blanc Quiche lorraine Hamburger Paëlla Croque-monsieur Cordon bleu Roti de bœuf Crevettes Épaule d'agneau Merguez Cabillaud Sardines Nuggets	Pommes de terres Bol de céréales Frites Riz Pâtes Lentilles Haricots blancs Pain Lasagnes Chips Semoule Pizza 4 fromages Couscous Quiche lorraine Petit pois Hamburger Paëlla Croque-monsieur Cordon bleu Patate douce	Frites Mayonnaise Ketchup Poisson pané Beurre Cordon bleu Croque-monsieur Hamburger Gâteau au chocolat Sauce tomate Fromage Brioche Chips Pate à tartiner Lasagne Nuggets	Bol de céréales Gâteau au chocolat Confiture Jus d'orange Jus de pomme Brioche Chocolat Pate à tartiner Biscuits Soda Sorbet aux fruits Ketchup Yaourt aux fruits Bonbons Boissons énergisantes Barre de chocolat Glaces	Lait Fromage Quiche lorraine Yaourt nature Yaourt aux fruits	Poisson pané Quiche lorraine Crevettes Frites Lasagnes Chips Hamburger Cordon bleu	Eau Thé

# UN MOMENT DE PARTAGE

Séance 4

## Objectif

Comprendre la place de l'alimentation dans la société pour identifier de bonnes habitudes.

### Attendus de fin de séance :

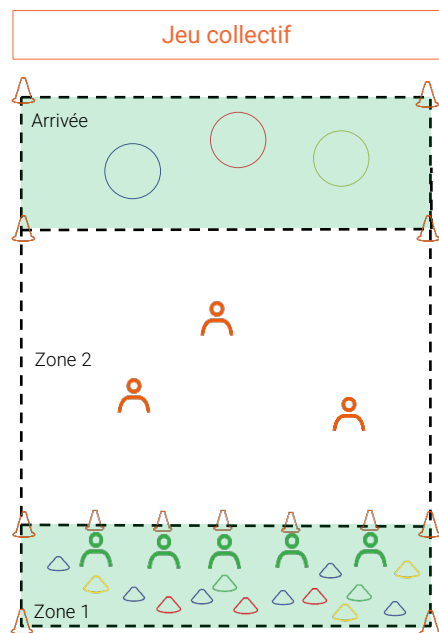
- Identifier de nouvelles habitudes alimentaires en tenant compte de la dimension sociale de l'alimentation.
- Prendre conscience des spécificités et de la richesse de nos pratiques alimentaires : les repas sont des temps sacrés et sont des marqueurs culturels importants.
- Interroger les messages véhiculés par les médias (sur l'apparence physique) et par les discours publicitaires (pour des produits raffinés, fast-food, aliments sucrés pour les enfants) afin d'appréhender leurs effets sur notre bien-être et nos pratiques alimentaires.

### S'ORGANISER

- 2 équipes
- 1 terrain

### MATÉRIEL

- 13 plots
- 1 jeu de chasubles
- 24 coupelles
- 3 cerceaux
- Annexes



**But :** En attaque, ramener le maximum de coupelles dans le temps imparti.

### Consignes :

Répartir les coupelles dans la zone 1. Les attaquants se placent en files indiennes devant les cinq plots situés dans cette zone. Ils peuvent partir de n'importe quel plot durant la partie.

Nommer trois défenseurs (*en orange sur le schéma*) qui portent une chasuble et se positionnent dans la zone 2. Les attaquants (*en vert*) doivent ramener le maximum de coupelles dans la zone d'arrivée, sans se faire toucher. Les défenseurs doivent toucher les attaquants à deux mains pour les arrêter.

Au signal de l'enseignant, les attaquants partent cinq par cinq de la zone 1 avec une coupelle chacun. Dans la zone 2, un attaquant touché à deux mains par un défenseur retourne dans la zone 1 par l'extérieur du terrain. Il repose alors sa coupelle au sein de la zone 1 et se place à la fin de la file indienne de son choix avant son prochain départ.

Un attaquant qui n'a pas été touché continue son chemin pour déposer sa coupelle dans n'importe quel cerceau de la zone d'arrivée. Il retourne ensuite dans la zone 1 par l'extérieur du terrain pour effectuer un nouveau départ.

**La partie s'arrête** lorsque le temps imparti de quatre minutes est écoulé ou lorsqu'il n'y a plus de coupelles dans la zone 1.

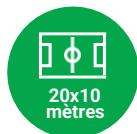
Faire plusieurs parties en changeant les défenseurs.

## RÈGLES

- Il est interdit de partir de la zone 1 avant le signal de l'enseignant.
- Il est interdit de revenir dans la zone 1, une fois entré dans la zone 2, à moins d'être touché par un défenseur.
- Il est interdit pour les défenseurs de pénétrer dans les autres zones.
- Un attaquant est arrêté et doit retourner dans la zone 1 avec sa coupelle, par l'extérieur du terrain, quand il a été touché à deux mains.
- Il est interdit de ramener plus d'une coupelle à la fois.

## VARIABLES

- Pour diminuer la difficulté, les défenseurs peuvent toucher à une main seulement.
- Pour augmenter la difficulté et les courses, agrandir la taille du terrain de jeu.
- Pour agrémenter l'action à réaliser dans la zone 2, intégrer un petit jeu avant que les attaquants ne déposent leur coupelle dans un cerceau : un défi à réaliser seul ou à plusieurs (ex. : chorégraphie basée sur la séance « ALI'MOUV' », slalom, etc.).



À partir de cette étape, le jeu est identique mais les acteurs et objets sont identifiés différemment : les attaquants représentent les « **gourmands** » et les défenseurs les « **messagers** ». La zone 1 représente la « **cuisine du monde** » et la zone d'arrivée, « **le moment de partage** ». Les coupelles sont remplacées par les cartes « **aliments** » (annexe 2) dans la « **cuisine du monde** ». Les « **messagers** » sont porteurs de cartes « **messages** » (annexe 3) qui représentent des « **bonnes habitudes** » ou des « **mauvaises influences** ».

**Objectif :** Organiser un moment de partage autour de la cuisine du monde. Ce moment est l'occasion d'échanger sur les messages liés à l'alimentation et l'apparence physique.

**Consignes :** Le principe du jeu reste identique.

Placer les « **aliments** » dans la « **cuisine du monde** » devant les cinq plots (représentant cinq zones géographiques : **annexe 1**) et distribuer tous les « **messages** » aux trois « **messagers** ». Les « **gourmands** » peuvent partir de n'importe quelle zone durant la partie.

Au sein de la « **cuisine du monde** », les « **gourmands** » cherchent l'inspiration dans différents pays reconnus pour leurs « **aliments** ». **Au signal de l'enseignant**, ils partent **cinq par cinq** pour contribuer au « **moment de partage** » en choisissant chacun un « **aliment** » dans la « **cuisine du monde** ». Si un « **messenger** » touche un « **gourmand** », il **lui donne un « message »** au hasard parmi les cartes qui lui ont été distribuées en début de partie. Le « **gourmand** » apporte son « **aliment** » et ce « **message** » au sein du « **moment de partage** ».

Les « **gourmands** » qui parviennent au « **moment de partage** » déposent leur « **aliment** » dans le « **menu** » (cerceau 1 : **annexe 4**). Puis, **ils collaborent** pour traiter les « **messages** » reçus afin de les classer dans les « **bonnes habitudes** » (cerceau 2 : **annexe 4**) ou les « **mauvaises influences** » (cerceau 3 : **annexe 4**).

**La partie s'arrête** lorsque le temps imparti de quatre minutes est écoulé ou lorsque tous les « **aliments** » de la « **cuisine du monde** » ont été apportés dans le « **moment de partage** ». Faire plusieurs parties en changeant les « **messagers** ».

Organiser un **débat intermédiaire** (de cinq minutes) après une ou deux partie(s) pour demander aux élèves :

- s'ils **connaissaient tous les aliments présents de la cuisine du monde**, leur proposer de **faire un menu** à partir de certains d'entre eux (lien séances 2 et 3 : manger varié et équilibré) ;
- **d'expliquer leur façon de trier les messages entre « bonnes habitudes » et « mauvaises influences »**. Leur proposer d'ajouter des cartes « **messages** » (cartes vierges en **annexe 3**).

### CONSEILS



- Laisser un temps aux élèves avant de débiter le jeu pour qu'ils prennent connaissance des aliments (pour les « **gourmands** ») et des messages (pour les « **messagers** »). En lire quelques uns devant la classe entière.
- Il est possible d'axer la fin du débat intermédiaire sur l'importance des messages positifs (sur l'acceptation de soi, par exemple) qui peuvent être intégrés dans le jeu.

### COMPORTEMENTS ET INDICES À RELEVÉ



- Observer la réaction des élèves à la lecture des messages « **mauvaise influence** ».
- Observer le temps d'échanges lors du « **moment de partage** », lorsqu'il s'agit de distinguer les « **bonnes habitudes** » et les « **mauvaises influences** ».

### QUESTIONS

#### Ressentis et sensations

Était-il facile d'atteindre le moment de partage sans recevoir de message ?

Qu'avez-vous ressenti à la lecture des messages ?

#### Lien entre le jeu avec thème et le quotidien des enfants

Dans la vie, d'où viennent les messages sur l'alimentation et l'apparence physique ?

Quelles réactions peuvent-ils provoquer ?

#### Connaissances et représentations

Comment faire face à ces messages ?

Quels **bonnes habitudes alimentaires** et **messages positifs** souhaitez-vous partager ?

### ÉLÉMENTS CLÉS

Il était plus ou moins facile de traverser le terrain sans se faire toucher par un « **messenger** ». Le « **moment de partage** » était l'occasion de se réunir autour d'un repas de la « **cuisine du monde** » mais aussi de faire **le tri des « messages »** qu'on recevait : ils ne sont pas toujours faciles à lire car ils peuvent nous **influencer**, nous rendre **tristes**, en **colère**, etc. Mais il existe aussi des messages **positifs** et des **bonnes habitudes** à partager.

Au quotidien, nous sommes entourés de **messages** qui peuvent être **positifs ou négatifs** ; ces messages pouvant nous influencer dans notre alimentation quotidienne. Il est important d'en **avoir conscience** pour ne pas être mal influencé : le plus important est de manger de tout, de façon **équilibrée et adaptée** à l'âge, aux activités, etc. Dans le jeu, les aliments proposés sont réputés dans chaque pays parce qu'ils permettent de réaliser une cuisine saine (ex. : *l'huile d'olive, les fruits à coque, les légumes, les légumineuses, le pain complet*). Dans la vie quotidienne, les messages rencontrés sur internet, les magazines et plus généralement les médias concernent aussi **l'apparence physique** et les **critères de beauté** (ex. : *il faut être mince et musclé*). Ces messages peuvent être très difficiles à trier et à remettre en question, surtout lorsque l'on grandit.

L'alimentation occupe une place importante dans notre culture : on parle de **gastronomie française**. Dans la vie quotidienne, l'alimentation est donc très présente dans les messages diffusés autour de nous. Même si la **majorité des publicités** pour enfants concerne des produits aux **nutri-scores D et E** (donc à limiter), d'autres messages sont régulièrement transmis pour garder en tête les **bonnes habitudes** (ex. : *« Mange au moins cinq fruits et légumes par jour. »*).

Au sujet de l'apparence physique, comme pour tous les messages véhiculés par les médias, il est important de prendre du recul, d'en parler autour de soi et de partager des messages positifs. Le plus important est **d'être en bonne santé, de se sentir bien dans sa tête et ses baskets et de partager des instants de plaisir !**

### PISTES POUR MENER LE DÉBAT



- Décrypter des publicités sur des aliments aux nutri-scores variés et sur les normes corporelles.
- Enrichir le jeu par des messages positifs : nouvelles cartes « **bonnes habitudes** ».

(À imprimer et à placer devant chacun des plots de départ de la « cuisine du monde »)

ANNEXE 1 (JEU AVEC THÈME)


















<p><b>Grèce</b> <i>Cuisine méditerranéenne</i></p>	<p><b>Japon</b> <i>Asie du sud-est</i></p>	<p><b>Mexique</b> <i>Amérique du sud</i></p>
<p><b>Sénégal</b> <i>Afrique de l'ouest</i></p>	<p><b>France</b> <i>Europe de l'ouest</i></p>	

ANNEXE 2 (JEU AVEC THÈME)
















(À imprimer et à placer dans la zone géographique correspondante dans la « cuisine du monde »)



Grèce (Méditerranée)	Japon (Asie du sud-est)	Mexique (Amérique du sud)	Sénégal (Afrique de l'ouest)	France (Europe de l'ouest)
<b>Huile d'olive</b> 	<b>Riz</b> 	<b>Haricots rouges</b> 	<b>Bananes</b> 	<b>Fromage</b> 
<b>Yaourt</b> 	<b>Œufs</b> 	<b>Pommes de terre</b> 	<b>Carottes</b> 	<b>Vin</b> 
<b>Noix</b> 	<b>Algues</b> 	<b>Mais</b> 	<b>Goyaves</b> 	<b>Pain complet</b> 

ANNEXE 2 (JEU AVEC THÈME)

(À imprimer et à placer dans la zone géographique correspondante dans la « cuisine du monde »)

<p><b>Grèce (Méditerranée)</b></p>	<p><b>Japon (Asie du sud-est)</b></p>	<p><b>Mexique (Amérique du sud)</b></p>	<p><b>Sénégal (Afrique de l'ouest)</b></p>	<p><b>France (Europe de l'ouest)</b></p>
<p><b>Concombres</b></p> 	<p><b>Thé</b></p> 	<p><b>Avocats</b></p> 	<p><b>Patates douces</b></p> 	<p><b>Poulet fermier</b></p> 
<p><b>Ail</b></p> 	<p><b>Gingembre</b></p> 	<p><b>Piments</b></p> 	<p><b>Poisson</b></p> 	<p><b>Miel</b></p> 
<p><b>Aubergines</b></p> 	<p><b>Chou</b></p> 	<p><b>Tomates</b></p> 	<p><b>Cacahuètes</b></p> 	<p><b>Pommes</b></p> 

## ANNEXE 3 (JEU AVEC THÈME)

(À imprimer et à distribuer par les « messagers » aux « gourmands » touchés).

**Conseil :** messages à classer dans les bonnes habitudes.



MESSAGE	MESSAGE	MESSAGE	MESSAGE	MESSAGE	MESSAGE
Bien manger, c'est manger de tout, en quantités adaptées.	Il est important de goûter plusieurs fois un aliment car les goûts évoluent avec le temps.	Il faut idéalement manger 4 repas dans la journée.	Il est conseillé de pratiquer au moins 1h d'activité physique par jour.	Il ne faut pas hésiter à boire de l'eau très souvent.	Manger équilibré, c'est adapter son alimentation à ses besoins.
MESSAGE	MESSAGE	MESSAGE	MESSAGE	MESSAGE	MESSAGE
Il faut essayer de manger 2 produits laitiers par jour.	Pour éviter le grignotage, il faut manger tous les repas à des heures régulières.	Il faut essayer de manger des produits naturels et peu transformés.	Manger, c'est aussi se faire plaisir.	Les repas sont un moment de partage.	Le Nutri-score peut aider à choisir un produit.

ANNEXE 3 (JEU AVEC THÈME)

(À imprimer et à distribuer par les « messagers » aux « gourmands » touchés).

**Conseil :** messages à classer dans les mauvaises influences.



MESSAGE	MESSAGE	MESSAGE	MESSAGE	MESSAGE	MESSAGE
La beauté, c'est être mince.	La beauté, c'est être musclé-e.	Sois jolie avant tout.	Sois fort et prouve-le.	Pour être en bonne santé, il ne faut pas grossir.	Il est normal de faire des régimes tout au long de sa vie.
MESSAGE	MESSAGE	MESSAGE	MESSAGE	MESSAGE	MESSAGE
Boire un soda sans sucres, c'est comme boire de l'eau.	Pour se faire plaisir au goûter, rien de tel qu'un paquet de gâteaux.	Tu regardes la télévision ? Prévois un paquet de chips ou de pop-corn !	On peut manger souvent des frites, ce sont des pommes de terre !	En France, il est normal de manger du pain sans modération (sans se limiter).	Rien de mieux que de bonnes tartines de pâte à tartiner pour le petit-déjeuner !



### ANNEXE 3 (JEU AVEC THÈME)

(À imprimer et à distribuer par les « messagers » aux « gourmands » touchés).

**Conseil :** messages à classer dans les mauvaises influences.

MESSAGE	MESSAGE	MESSAGE	MESSAGE	MESSAGE
Il faut manger des produits sucrés à tous les repas.	Mâcher du chewing-gum permet de retarder un repas.	On peut manger à tout moment dans la journée.	Il faut arrêter de consommer du beurre.	Il faut manger de la viande tous les jours.
MESSAGE	MESSAGE	MESSAGE	MESSAGE	MESSAGE
Boire un jus de fruit, c'est comme manger un fruit.	On peut utiliser du sel sans modération (sans limite).	Le petit-déjeuner n'est pas un repas important.	Manger rapidement permet de ne plus avoir faim.	Manger beaucoup le soir permet de mieux tenir la nuit.

**ANNEXE 3 (JEU AVEC THÈME)**

(À imprimer, à compléter par les élèves et à distribuer par les « messagers » aux « gourmands » touchés).

**Conseil :** cartes messages vierges.



MESSAGE	MESSAGE	MESSAGE	MESSAGE	MESSAGE	MESSAGE
MESSAGE	MESSAGE	MESSAGE	MESSAGE	MESSAGE	MESSAGE

(À imprimer et à placer dans les cerceaux du « moment de partage »).

ANNEXE 4 (JEU AVEC THÈME)



**MENU**

**MAUVAISES  
INFLUENCES**

**BONNES  
HABITUDES**

# DE LA TERRE À L'ASSIETTE

## Séance 5

### Objectif

Identifier des pratiques alimentaires saines et responsables pour l'environnement.

#### Attendus de fin de séance :

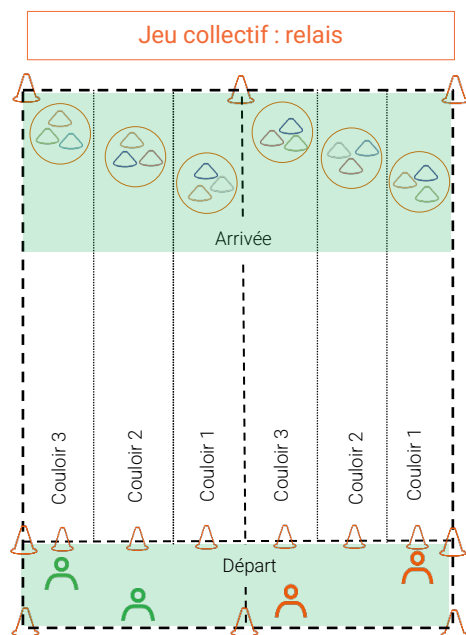
- Comprendre que nos pratiques alimentaires ont un effet sur l'environnement : pollution, gestion des déchets et place du recyclage, gaspillage et partage des ressources de la planète.
- Repérer les bonnes pratiques de consommation éco-responsables et valoriser leurs bénéfices pour l'environnement.
- Prendre conscience que les pratiques de production et de consommation éco-responsables sont aussi bonnes pour notre santé.

#### S'ORGANISER

- 2 équipes
- 1 terrain

#### MATÉRIEL

- 20 plots
- 2 jeux de chasubles
- 48 coupelles
- 6 cerceaux
- Annexes



**But :** En relais, être l'équipe qui rapporte toutes les coupelles dans son camp le plus vite possible.

#### Consignes :

Constituer deux équipes mixtes et équilibrées puis distribuer un jeu de chasubles à chacune.

Diviser le terrain en deux zones identiques composées chacune :

- d'une zone de départ qui contient trois plots de départ, sur la même ligne ;
- de trois couloirs de jeu ;
- d'une zone d'arrivée où sont positionnés trois cerceaux, du plus près au plus éloigné du départ ;
- ces cerceaux contiennent un nombre identique de coupelles.

Chaque équipe se positionne en file indienne devant le plot de départ placé devant le couloir de jeu 1. Au signal de l'enseignant, le premier joueur part chercher une coupelle dans l'un des cerceaux de la zone d'arrivée et fait le chemin en sens inverse afin de donner le départ au prochain membre de son équipe, en lui tapant dans la main. Il dépose sa coupelle dans la zone de départ de son équipe et se positionne à la fin de la file indienne. Une fois toutes les coupelles du couloir récupérées, chaque équipe réalise le relais dans le couloir numéro 2 et enfin, dans le couloir numéro 3.

Faire plusieurs parties.

**Partie 1 :** Les élèves doivent réaliser le relais, couloir après couloir, sans contrainte spécifique.

**Partie 2 :** Les cerceaux les plus éloignés (couloirs 2 et 3) deviennent plus difficiles d'accès.

- Dans le couloir numéro 2, les élèves doivent réaliser un slalom entre des plots à l'aller et au retour.
- Dans le couloir numéro 3, chaque joueur ayant récupéré une coupelle dans le cerceau doit revenir en sautant à pieds joints.

**Chaque partie s'arrête** à la fin du temps imparti (trois minutes) ou lorsqu'une équipe a ramené toutes les coupelles dans son camp.

### RÈGLES

- Un seul joueur part à chaque fois.
- Il faut attendre que le joueur précédent nous tape dans la main avant partir.
- Il est interdit de ramener plus d'une coupelle à la fois.

### VARIABLES

- Faire partir les élèves deux par deux, dans chacune des équipes, en intégrant une contrainte (ex. : *chaque binôme doit réaliser le parcours en portant un ballon sans l'aide des bras ou des mains*).
- Ajouter une pénalité à l'équipe si le parcours est mal réalisé ou si ces contraintes ne sont pas respectées (ex. : *être à l'arrêt pendant 10 secondes ou, en rapport avec les précédentes séances du kit, citer 5 catégories d'aliments - à favoriser, à limiter ; citer des aliments d'une catégorie ; donner la définition de « nutriment », citer une « bonne habitude » ou un « message positif », etc.* ).



À partir de cette étape, les coupelles sont remplacées par des « **aliments** » (24 cartes par repas en annexe 1) correspondant à des « **produits locaux ou de saison** » (dans le cerceau 1 - couloir de jeu 1), des « **produits ultra-transformés** » (dans le cerceau 2 - couloir de jeu 2) ou des « **produits éloignés** » (dans le cerceau 3 - couloir de jeu 3).

**But :** Concevoir un repas de saison en **évitant de gaspiller** les « **aliments** » et en tenant compte de **l'impact de la consommation sur l'environnement**.

**Consignes :**

**Étape 1 :** Sous la forme d'un relais mobilisant d'autres motricités dans le couloir de jeu 2 et lors du trajet retour du couloir 3 (ex. : *revenir à reculons, en pas-chassés, etc.*), chaque équipe doit aller chercher les « **aliments** » de son choix afin de constituer un repas de saison.

- **L'équipe 1** doit préparer un **petit déjeuner en été**.
- **L'équipe 2** doit préparer un **déjeuner d'automne**.

Chaque « **aliment** » est placé dans un **cerceau précis** et coûte le **nombre de points suivant** :

- **Cerceau 1** : les « **produits locaux ou de saison** » coûtent chacun **1 point**.
- **Cerceau 2** : les « **produits ultra-transformés** » consomment de l'énergie et sont plus difficiles à transporter (parcours contraignant à réaliser à l'aller et au retour). Ils coûtent **3 points**.
- **Cerceau 3** : les « **produits éloignés** » ont un effet sur l'environnement et coûtent **5 points**.

Chaque équipe dispose d'une grille lui permettant de compter les points selon les « **aliments** » sélectionnés pour son repas (**annexe 2**) : elle ne doit pas dépasser le nombre de **30 points** pour composer son repas, sinon elle perd immédiatement la partie.

**Étape 2 :** Une fois les « **aliments** » sélectionnés et le seuil maximum des 30 points atteint, le relais s'achève. L'équipe doit alors constituer un repas de saison pour un nombre d'invités précisé par l'enseignant, en veillant à **limiter le gaspillage** (ex. : *un menu pour une famille de 6 personnes ; deux menus pour l'ensemble de l'équipe ; etc.*). Les cartes « **aliment** » mentionnent un nombre de portions : l'équipe coopère afin de composer chaque menu en tenant compte de ces quantités et de l'effectif d'invités indiqué par l'enseignant.

**La partie s'arrête** à la fin du temps imparti (dix minutes) ou lorsqu'une équipe dépasse 30 points. Faire au moins deux parties afin d'attribuer de nouveaux repas de saison aux équipes :

- **L'équipe 1** doit préparer un **dîner au printemps**.
- **L'équipe 2** doit préparer un **goûter en hiver**.

**CONSEILS**



- Au début du jeu, introduire la notion d'impact environnemental en utilisant les cartes en annexes selon les trois catégories proposées dans le jeu (locaux, ultra-transformés ou éloignés). Utiliser un exemple pour compléter la grille pour compter les points.
- Avant chaque partie, laisser un temps aux élèves pour qu'ils prennent connaissance des cartes « **aliments** » et organisent leur relais entre les différents couloirs de jeu.
- Être vigilant à la répartition des rôles : réalisation des relais / comptage des 30 points.

**COMPORTEMENTS ET INDICES À RELEVER**



- En étape 1, observer le choix des aliments dans les cerceaux (malgré les contraintes, les produits des cerceaux plus éloignés sont-ils sélectionnés ?)
- En étape 2, noter l'organisation des équipes pour composer leur menu sans gaspillage.

**ÉLÉMENTS CLÉS**

Il était plus ou moins facile d'**accéder aux produits** qui nous faisaient envie. Il fallait donc tenir compte de la **distance** et des **contraintes** sur le parcours pour aller choisir des aliments. Enfin, il pouvait être difficile de **se mettre d'accord** sur le menu à composer, en tenant compte des **points** que chaque aliment coûtait et du **nombre de personnes** invitées au repas. Ne pas dépasser 30 points et limiter le gaspillage était parfois difficile.

Les « **aliments** » comportaient **des points selon le cerceau** dans lequel ils se trouvaient : les plus proches coûtaient **1 point** car ils représentaient des « **aliments de saison ou locaux** » ; les « **aliments ultra-transformés** », situés dans le second cerceau, coûtaient **3 points** et étaient **plus durs à transporter**. Enfin, les aliments **les plus éloignés** coûtaient **5 points** et comportaient également **une contrainte** sur le trajet. Dans la vie, ces deux derniers types d'aliments ne sont pas forcément plus chers mais demandent plus d'eau ou d'énergies fossiles. Ils ont donc un coût pour la planète car ils sont **très polluants à produire et à transporter**. Chaque équipe devait compter les points des aliments rapportés pour **ne pas dépasser 30 points**. Elle devait également tenir compte du nombre de portions des aliments sélectionnés afin d'**éviter le gaspillage**. Dans le jeu, comme dans la vie quotidienne, il est possible de composer des menus avec une diversité d'aliments qui ne sont pas tous produits localement. Sélectionner des **aliments de saison engendre moins de pollution ; le faire en quantité adaptée limite le gaspillage**.

De nombreux aliments consommés en France et en Europe sont issus de pays très éloignés géographiquement (ex. : *les oranges, les avocats, les bananes mais aussi le cacao, la vanille, le café, etc.*). Il est conseillé de **favoriser les produits de saison** (ex. : *en hiver, consommer des choux, courges, agrumes, etc. et éviter les tomates*) afin de **limiter l'effet de notre consommation sur l'environnement**.

Enfin, **adapter les quantités** achetées à notre consommation permet d'**éviter le gaspillage alimentaire** : près de **700 millions de gens** ne mangent pas à leur faim dans le monde (environ 9% de la population), **10 millions de tonnes de produits alimentaires sont perdus** chaque année, ce qui représente 20 à 30kg par personne et par an.

**QUESTIONS**

**Émotions et ressentis**

Qu'avez-vous aimé et moins aimé dans ce jeu ?

Dans chacune des équipes, avez-vous trouvé facile de préparer un repas adapté à la saison proposée tout en limitant le gaspillage ?

**Lien entre le jeu avec thème et le quotidien des enfants**

À quoi servaient les points comptabilisés par chaque équipe au moment de composer son repas ?

Dans la vie de tous les jours, mangez-vous les mêmes aliments toute l'année ?

**Connaissances et représentations**

Savez-vous d'où viennent les aliments que nous consommons tous les jours ?

Pourquoi et comment éviter le gaspillage ?

**PISTE POUR MENER LE DÉBAT**



- Proposer aux élèves de se regrouper en équipes et de présenter son menu, d'indiquer le nombre de points et d'expliquer comment elles se sont organisées.
- Commenter les cartes aliments pour aborder les enjeux de saisonnalité et d'impact environnemental des produits ultra-transformés et éloignés géographiquement.

## ANNEXE 1 (JEU AVEC THÈME)








**Conseil** : aliments proposés pour préparer un petit-déjeuner en été.  
Chaque carte mentionne un nombre de points et une quantité (nombre de portions ou de personnes).

<p><b>2 ŒUFS</b></p>	<p><b>2 ORANGES</b></p>	<p><b>PÂTE À TARTINER</b> pour 6 personnes</p>	<p><b>CÉRÉALES</b> pour 4 personnes</p>	<p><b>LAIT</b> pour 6 personnes</p>	<p><b>PAIN COMPLET</b> pour 6 personnes</p>
 <p>PRODUIT LOCAL 1 POINT Cerceau 1</p>	 <p>PRODUIT ÉLOIGNÉ 5 POINTS Cerceau 3</p>	 <p>PRODUIT ULTRA-TRANSFORMÉ 3 POINTS Cerceau 2</p>	 <p>PRODUIT ULTRA-TRANSFORMÉ 3 POINTS Cerceau 2</p>	 <p>PRODUIT LOCAL 1 POINT Cerceau 1</p>	 <p>PRODUIT LOCAL 1 POINT Cerceau 1</p>
<p><b>FRAISES</b> Pour 5 personnes</p>	<p><b>EAU MINÉRALE</b> pour 8 personnes</p>	<p><b>BRIOCHE</b> pour 3 personnes</p>	<p><b>CACAO EN POUDRE</b> pour 6 personnes</p>	<p><b>PAIN DE MIE</b> pour 4 personnes</p>	<p><b>4 BANANES</b></p>
 <p>PRODUIT DE SAISON 1 POINT Cerceau 1</p>	 <p>PRODUIT LOCAL 1 POINT Cerceau 1</p>	 <p>PRODUIT ULTRA-TRANSFORMÉ 3 POINTS Cerceau 2</p>	 <p>PRODUIT ÉLOIGNÉ 5 POINTS Cerceau 3</p>	 <p>PRODUIT ULTRA-TRANSFORMÉ 3 POINTS Cerceau 2</p>	 <p>PRODUIT ÉLOIGNÉ 5 POINTS Cerceau 3</p>

## ANNEXE 1 (JEU AVEC THÈME)













**Conseil :** aliments proposés pour préparer un petit-déjeuner en été.  
Chaque carte mentionne un nombre de points et une quantité (nombre de portions ou de personnes).



<p><b>CAFÉ</b> pour 3 personnes</p>	<p><b>THÉ</b> pour 3 personnes</p>	<p><b>CONFITURE</b> pour 4 personnes</p>	<p><b>2 BARRES DE CÉRÉALES</b></p>	<p><b>1 MELON</b> pour 8 personnes</p>	<p><b>FRUITS À COQUE</b> pour 4 personnes</p>
 <p>PRODUIT ÉLOIGNÉ 5 POINTS Cerceau 3</p>	 <p>PRODUIT ÉLOIGNÉ 5 POINTS Cerceau 3</p>	 <p>PRODUIT ULTRA-TRANSFORMÉ 3 POINTS Cerceau 2</p>	 <p>PRODUIT ULTRA-TRANSFORMÉ 3 POINTS Cerceau 2</p>	 <p>PRODUIT DE SAISON 1 POINT Cerceau 1</p>	 <p>PRODUIT ÉLOIGNÉ 5 POINTS Cerceau 3</p>
<p><b>8 CRÊPES FAITES MAISON</b></p>	<p><b>MIEL</b> pour 6 personnes</p>	<p><b>BISCOTTES</b> pour 4 personnes</p>	<p><b>SIROP D'ÉRABLE</b> pour 4 personnes</p>	<p><b>8 portions de BEURRE DE CACAHUËTES</b></p>	<p><b>6 verres de JUS DE FRUITS EXOTIQUES</b></p>
 <p>PRODUIT LOCAL 1 POINT Cerceau 1</p>	 <p>PRODUIT LOCAL 1 POINT Cerceau 1</p>	 <p>PRODUIT ULTRA-TRANSFORMÉ 3 POINTS Cerceau 2</p>	 <p>PRODUIT ÉLOIGNÉ 5 POINTS Cerceau 3</p>	 <p>PRODUIT ULTRA-TRANSFORMÉ 3 POINTS Cerceau 2</p>	 <p>PRODUIT ÉLOIGNÉ 5 POINTS Cerceau 3</p>

## ANNEXE 1 (JEU AVEC THÈME)

**Conseil** : aliments proposés pour préparer un déjeuner en automne.  
Chaque carte mentionne un nombre de points et une quantité (nombre de portions ou de personnes).

<b>PATATE DOUCE pour 2 personnes</b>	<b>3 TOMATES</b>	<b>3 CORDONS BLEUS</b>	<b>FRITES SURGELÉES pour 4 personnes</b>	<b>COURGE pour 4 personnes</b>	<b>CONCOMBRE pour 3 personnes</b>
 PRODUIT ÉLOIGNÉ 5 POINTS Cerceau 3	 PRODUIT ÉLOIGNÉ 5 POINTS Cerceau 3	 PRODUIT ULTRA-TRANSFORMÉ 3 POINTS Cerceau 2	 PRODUIT ULTRA-TRANSFORMÉ 3 POINTS Cerceau 2	 PRODUIT DE SAISON 1 POINT Cerceau 1	 PRODUIT ÉLOIGNÉ 5 POINTS Cerceau 3
<b>LENTILLES pour 8 personnes</b>	<b>NOIX pour 4 personnes</b>	<b>THON EN BOITE pour 2 personnes</b>	<b>2 AVOCATS</b>	<b>PAIN DE MIE pour 6 personnes</b>	<b>6 BANANES</b>
 PRODUIT LOCAL 1 POINT Cerceau 1	 PRODUIT LOCAL 1 POINT Cerceau 1	 PRODUIT TRANSFORMÉ 3 POINTS Cerceau 2	 PRODUIT ÉLOIGNÉ 5 POINTS Cerceau 3	 PRODUIT ULTRA-TRANSFORMÉ 3 POINTS Cerceau 2	 PRODUIT ÉLOIGNÉ 5 POINTS Cerceau 3

(À imprimer en recto et à placer dans les cerceaux en fin de parcours de l'équipe en charge du « déjeuner d'automne »).





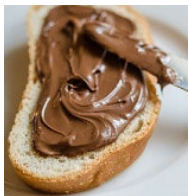









## ANNEXE 1 (JEU AVEC THÈME)

**Conseil :** aliments proposés pour préparer un déjeuner en automne.  
Chaque carte mentionne un nombre de points et une quantité (nombre de portions ou de personnes).

<p><b>2 KIWIS</b></p>	<p><b>1 MANGUE</b></p>	<p><b>YAOURT AUX FRUITS pour 3 personnes</b></p>	<p><b>SOUPE INDUSTRIELLE pour 2 personnes</b></p>	<p><b>CAROTTES pour 8 personnes</b></p>	<p><b>POULET pour 6 personnes</b></p>
 <p>PRODUIT ÉLOIGNÉ 5 POINTS Cerceau 3</p>	 <p>PRODUIT ÉLOIGNÉ 5 POINTS Cerceau 3</p>	 <p>PRODUIT ULTRA- TRANSFORMÉ 3 POINTS Cerceau 2</p>	 <p>PRODUIT ULTRA- TRANSFORMÉ 3 POINTS Cerceau 2</p>	 <p>PRODUIT DE SAISON 1 POINT Cerceau 1</p>	 <p>PRODUIT LOCAL 1 POINT Cerceau 1</p>
<p><b>4 parts de FROMAGE</b></p>	<p><b>EAU MINÉRALE pour 8 personnes</b></p>	<p><b>8 parts de GÂTEAU AU CHOCOLAT</b></p>	<p><b>CHOCOLAT pour 6 personnes</b></p>	<p><b>6 POISSON PANÉS</b></p>	<p><b>4 POIRES</b></p>
 <p>PRODUIT LOCAL 1 POINT Cerceau 1</p>	 <p>PRODUIT LOCAL 1 POINT Cerceau 1</p>	 <p>PRODUIT ULTRA- TRANSFORMÉ 3 POINTS Cerceau 2</p>	 <p>PRODUIT ÉLOIGNÉ 5 POINTS Cerceau 3</p>	 <p>PRODUIT ULTRA- TRANSFORMÉ 3 POINTS Cerceau 2</p>	 <p>PRODUIT DE SAISON 1 POINT Cerceau 1</p>

## ANNEXE 1 (JEU AVEC THÈME)

**Conseil :** aliments proposés pour préparer un goûter en hiver.  
Chaque carte mentionne un nombre de points et une quantité (nombre de portions ou de personnes).

<b>CACAO EN POUDRE</b> pour 4 personnes	<b>4 verres de JUS DE FRUITS EXOTIQUES</b>	<b>PÂTE À TARTINER</b> pour 6 personnes	<b>4 BISCUITS INDUSTRIELS</b>	<b>6 POMMES</b>	<b>4 tasses de THÉ</b>
 PRODUIT ÉLOIGNÉ 5 POINTS Cerceau 3	 PRODUIT ÉLOIGNÉ 5 POINTS Cerceau 3	 PRODUIT ULTRA-TRANSFORMÉ 3 POINTS Cerceau 2	 PRODUIT ULTRA-TRANSFORMÉ 3 POINTS Cerceau 2	 PRODUIT DE SAISON 1 POINT Cerceau 1	 PRODUIT ÉLOIGNÉ 5 POINTS Cerceau 3
<b>LAIT</b> pour 4 personnes	<b>PAIN COMPLET</b> pour 4 personnes	<b>BRIOCHE</b> pour 6 personnes	<b>10 CLÉMENTINES</b>	<b>CRÈME DE MARRON</b> pour 6 personnes	<b>POP-CORN</b> pour 2 personnes
 PRODUIT LOCAL 1 POINT Cerceau 1	 PRODUIT LOCAL 1 POINT Cerceau 1	 PRODUIT ULTRA-TRANSFORMÉ 3 POINTS Cerceau 2	 PRODUIT DE SAISON 1 POINT Cerceau 1	 PRODUIT LOCAL 1 POINT Cerceau 1	 PRODUIT ULTRA-TRANSFORMÉ 3 POINTS Cerceau 2

(À imprimer en recto et à placer dans les cerceaux en fin de parcours de l'équipe en charge du « goûter d'hiver »).

## ANNEXE 1 (JEU AVEC THÈME)

**Conseil :** aliments proposés pour préparer un goûter en hiver.  
Chaque carte mentionne un nombre de points et une quantité (nombre de portions ou de personnes).

<p><b>4 BANANES</b></p>	<p><b>1 ANANAS pour 4 personnes</b></p>	<p><b>SODA pour 6 personnes</b></p>	<p><b>BONBONS pour 8 personnes</b></p>	<p><b>8 verres de JUS D'ORANGE PRESSÉE</b></p>	<p><b>SIROP D'ÉRABLE pour 6 personnes</b></p>
 <p>PRODUIT ÉLOIGNÉ 5 POINTS Cerceau 3</p>	 <p>PRODUIT ÉLOIGNÉ 5 POINTS Cerceau 3</p>	 <p>PRODUIT ULTRA-TRANSFORMÉ 3 POINTS Cerceau 2</p>	 <p>PRODUIT ULTRA-TRANSFORMÉ 3 POINTS Cerceau 2</p>	 <p>PRODUIT DE SAISON 1 POINT Cerceau 1</p>	 <p>PRODUIT ÉLOIGNÉ 5 POINTS Cerceau 3</p>
<p><b>FROMAGE BLANC pour 8 personnes</b></p>	<p><b>EAU MINÉRALE pour 6 personnes</b></p>	<p><b>4 GLACES</b></p>	<p><b>SUCRE VANILLÉ pour 8 personnes</b></p>	<p><b>6 COMPOTES INDUSTRIELLES</b></p>	<p><b>6 KIWIS</b></p>
 <p>PRODUIT LOCAL 1 POINT Cerceau 1</p>	 <p>PRODUIT LOCAL 1 POINT Cerceau 1</p>	 <p>PRODUIT ULTRA-TRANSFORMÉ 3 POINTS Cerceau 2</p>	 <p>PRODUIT ÉLOIGNÉ 5 POINTS Cerceau 3</p>	 <p>PRODUIT ULTRA-TRANSFORMÉ 3 POINTS Cerceau 2</p>	 <p>PRODUIT ÉLOIGNÉ 5 POINTS Cerceau 3</p>

(À imprimer en recto et à placer dans les cerceaux en fin de parcours de l'équipe en charge du « goûter d'hiver »).













## ANNEXE 1 (JEU AVEC THÈME)

**Conseil :** aliments proposés pour préparer un dîner au printemps.  
Chaque carte mentionne un nombre de points et une quantité (nombre de portions ou de personnes).

<p><b>6 YAOURTS NATURES</b></p>	<p><b>8 tranches de SAUCISSON</b></p>	<p><b>4 parts de SURIMI</b></p>	<p><b>6 BOISSONS ÉNERGISANTES</b></p>	<p><b>RATATOUILLE MAISON pour 4</b></p>	<p><b>2 tranches de SAUMON</b></p>
 <p>PRODUIT LOCAL 1 POINT <i>Cerceau 1</i></p>	 <p>PRODUIT LOCAL 1 POINT <i>Cerceau 1</i></p>	 <p>PRODUIT ULTRA-TRANSFORMÉ 3 POINTS <i>Cerceau 2</i></p>	 <p>PRODUIT ULTRA-TRANSFORMÉ 3 POINTS <i>Cerceau 2</i></p>	 <p>PRODUIT DE SAISON 1 POINT <i>Cerceau 1</i></p>	 <p>PRODUIT ÉLOIGNÉ 5 POINTS <i>Cerceau 3</i></p>
<p><b>BETTERAVE ROUGE pour 8 personnes</b></p>	<p><b>EAU MINÉRALE pour 8 personnes</b></p>	<p><b>BRIQUE DE JUS DE FRUITS pour 4</b></p>	<p><b>2 AVOCATS</b></p>	<p><b>6 NUGGETS</b></p>	<p><b>HARICOTS ROUGES pour 4 personnes</b></p>
 <p>PRODUIT DE SAISON 1 POINT <i>Cerceau 1</i></p>	 <p>PRODUIT LOCAL 1 POINT <i>Cerceau 1</i></p>	 <p>PRODUIT ULTRA-TRANSFORMÉ 3 POINTS <i>Cerceau 2</i></p>	 <p>PRODUIT ÉLOIGNÉ 5 POINTS <i>Cerceau 3</i></p>	 <p>PRODUIT ULTRA-TRANSFORMÉ 3 POINTS <i>Cerceau 2</i></p>	 <p>PRODUIT ÉLOIGNÉ 5 POINTS <i>Cerceau 3</i></p>

## ANNEXE 1 (JEU AVEC THÈME)

**Conseil :** aliments proposés pour préparer un dîner au printemps.  
Chaque carte mentionne un nombre de points et une quantité (nombre de portions ou de personnes).

<p><b>PIMENTS pour 2 personnes</b></p>	<p><b>2 ANANAS pour 8 personnes</b></p>	<p><b>8 portions de CHIPS</b></p>	<p><b>8 parts de PIZZA INDUSTRIELLE</b></p>	<p><b>CERISES pour 8 personnes</b></p>	<p><b>CACAHUËTES pour 6 personnes</b></p>
 <p>PRODUIT ÉLOIGNÉ 5 POINTS Cerceau 3</p>	 <p>PRODUIT ÉLOIGNÉ 5 POINTS Cerceau 3</p>	 <p>PRODUIT ULTRA-TRANSFORMÉ 3 POINTS Cerceau 2</p>	 <p>PRODUIT ULTRA-TRANSFORMÉ 3 POINTS Cerceau 2</p>	 <p>PRODUIT DE SAISON 1 POINT Cerceau 1</p>	 <p>PRODUIT ÉLOIGNÉ 5 POINTS Cerceau 3</p>
<p><b>COMPOTE MAISON pour 4 personnes</b></p>	<p><b>PAIN COMPLET pour 6 personnes</b></p>	<p><b>SOUPE INDUSTRIELLE pour 4 personnes</b></p>	<p><b>CHOCOLAT pour 8 personnes</b></p>	<p><b>PAIN DE MIE pour 8 personnes</b></p>	<p><b>6 KIWIS</b></p>
 <p>PRODUIT LOCAL 1 POINT Cerceau 1</p>	 <p>PRODUIT LOCAL 1 POINT Cerceau 1</p>	 <p>PRODUIT ULTRA-TRANSFORMÉ 3 POINTS Cerceau 2</p>	 <p>PRODUIT ÉLOIGNÉ 5 POINTS Cerceau 3</p>	 <p>PRODUIT ULTRA-TRANSFORMÉ 3 POINTS Cerceau 2</p>	 <p>PRODUIT ÉLOIGNÉ 5 POINTS Cerceau 3</p>

(À imprimer en A4, en recto/verso  
et à placer dans la zone de départ)

## ANNEXE 2 (JEU AVEC THÈME)

**Conseil** : grille permettant de compter les points des aliments sélectionnés lors de l'étape 1 (recto).



## PETIT-DÉJEUNER EN ÉTÉ

Liste des aliments sélectionnés	Points correspondants
<b>TOTAL - Ne pas dépasser 30 points</b>	

(À imprimer en A4, en recto/verso  
et à placer dans la zone de départ)

## ANNEXE 2 (JEU AVEC THÈME)

**Conseil :** Tableau permettant de composer un repas pour le nombre d'invités précisé par l'enseignant en étape 2 (verso).



PETIT-DÉJEUNER EN ÉTÉ	
Nombre d'invités au repas :	
Aliments choisis	Portions correspondantes

(À imprimer en A4, en recto/verso  
et à placer dans la zone de départ)

## ANNEXE 2 (JEU AVEC THÈME)

**Conseil** : grille permettant de compter les points des aliments sélectionnés lors de l'étape 1 (recto).



## DÉJEUNER EN AUTOMNE

Liste des aliments sélectionnés	Points correspondants
<b>TOTAL - Ne pas dépasser 30 points</b>	



(À imprimer en A4, en recto/verso  
et à placer dans la zone de départ)

ANNEXE 2 (JEU AVEC THÈME)

**Conseil :** Tableau permettant de composer un repas pour le nombre d'invités précisé par l'enseignant en étape 2 (verso).



DÉJEUNER EN AUTOMNE	
Nombre d'invités au repas :	
Aliments choisis	Portions correspondantes

(À imprimer en A4, en recto/verso  
et à placer dans la zone de départ)

## ANNEXE 2 (JEU AVEC THÈME)

**Conseil** : grille permettant de compter les points des aliments sélectionnés lors de l'étape 1 (recto).

## GOÛTER EN HIVER

Liste des aliments sélectionnés

Points correspondants

**TOTAL - Ne pas dépasser 30 points**

(À imprimer en A4, en recto/verso  
et à placer dans la zone de départ)

ANNEXE 2 (JEU AVEC THÈME)

**Conseil :** Tableau permettant de composer un repas pour le nombre d'invités précisé par l'enseignant en étape 2 (verso).



GOÛTER EN HIVER	
Nombre d'invités au repas :	
Aliments choisis	Portions correspondantes



(À imprimer en A4, en recto/verso  
et à placer dans la zone de départ)

## ANNEXE 2 (JEU AVEC THÈME)

**Conseil :** Tableau permettant de composer un repas pour le nombre d'invités précisé par l'enseignant en étape 2 (verso).



DINER AU PRINTEMPS	
Nombre d'invités au repas :	
Aliments choisis	Portions correspondantes