

À table tout le monde !

Alimentation, culture et santé

*Jean-Christophe Azorin
Nathalie Colin
Anne Le Cain
Charlotte Ribard*



SCÉRÉN

CRDP
ACADÉMIE DE MONTPELLIER

De la maternelle au CE1

**La santé des élèves :
programme quinquennal
de prévention et d'éducation
BO n°46 du 11 décembre 2003**

"L'école a la responsabilité particulière, en liaison étroite avec la famille, de veiller à la santé des jeunes qui lui sont confiés et de favoriser le développement harmonieux de leur personnalité. Elle participe également à la prévention et à la promotion de la santé en assurant aux élèves, tout au long de leur scolarité, une éducation à la santé, en articulation avec les enseignements, adaptée à la fois à leurs attentes et à leurs besoins ainsi qu'aux enjeux actuels de santé publique.

L'objectif est de leur permettre d'acquérir des connaissances, de développer leur esprit critique et d'adopter par là même des comportements favorables à leur santé en développant leur accès à l'autonomie et à la responsabilité. C'est pourquoi la prise en compte de la santé des élèves ne peut être l'affaire de quelques spécialistes mais concerne l'ensemble de la communauté éducative."

"On a trop longtemps argumenté qu'une bonne alimentation réduisait pour plus tard le risque de nombreuses maladies. Il est temps d'insister sur le fait qu'elle est d'abord une source de bien-être et de santé pour aujourd'hui !

Que tous ceux qui oeuvrent pour la promotion d'une bonne alimentation, en prenant en compte les déterminants socio-éducatifs et culturels, sans oublier le plaisir et la fête, soient remerciés.

Mais, au fait, qu'est-ce qu'une bonne alimentation ? Je vous propose comme "mise en bouche" : peu de sel, beaucoup de fruits et de légumes, des céréales à grains entiers, du poisson, de l'eau et... des amis pour partager vos repas.

N'oublions pas que, bien manger, c'est aussi se dépenser un peu, 30 minutes d'activités physiques, 5 jours par semaine, pour se faire un petit plaisir sucré de temps en temps !"

**Pr Henri Pujol,
Président de la Ligue nationale contre le cancer.**

**À TABLE TOUT LE MONDE !
Alimentation, culture et santé**

À TABLE TOUT LE MONDE !

De la maternelle au CE1

Auteurs

Jean-Christophe Azorin (Epidaure, département prévention du centre régional de lutte contre le cancer Val d'Aurelle de Montpellier et centre de ressources prévention de l'inspection académique de l'Hérault),

Nathalie Colin et **Charlotte Ribard** (Agropolis Museum, Montpellier),

Anne Le Cain (Ligue nationale contre le cancer, Paris).

Comité de lecture

Groupe "Éducation pour la santé" de la Ligue nationale contre le cancer :

Lydie Carduner (Côtes d'Armor),

Brigitte Desmarest (Ligue nationale contre le cancer),

Mathilde Grobert (Ardèche),

Charlotte Kansky (Paris),

Colette Lanusse (Pyrénées-Atlantiques),

François Lassalle (Haut-Rhin),

Sylvie Saint-Jalmes (Morbihan).

Dr Claude Bravard (Médecin conseiller technique honoraire de l'Éducation nationale).

Chloé Janiszewski (Diététicienne).

Philippe Krouk (Inspecteur de l'Éducation nationale, responsable du groupe sciences et techniques de l'inspection académique de l'Hérault).

Marc Rosenzweig (Inspecteur d'académie-Inspecteur pédagogique régional de Sciences de la vie et de la terre de l'académie de Montpellier).

Illustrations

Laurent Olivry

Édition

Sylvie Casanova - Karsenty, coordination éditoriale (Centre départemental de documentation pédagogique de l'Hérault),

Séverine Chevé, suivi de fabrication (Centre régional de documentation pédagogique de l'académie de Montpellier),

Marie-Christine Audouy, relecture et documentation (Centre régional de documentation pédagogique de l'académie de Montpellier),

Julie Jourdan, maquette et infographie.



**Les fiches
d'activités individuelles
(Ma fiche activité)
sont photocopiables
avec droit limité
au groupe classe.**

*Réalisé avec le soutien financier
de la Ligue nationale contre le cancer,
dans le cadre de sa mission
d'éducation pour la santé.*



© CRDP académie de Montpellier, 2005.

Sommaire

p.4
Présentation générale

p.5
Méthodologie

p.6
Test

p.9
Modules d'activités
À table tout le monde !

1 = p.9
Les aliments et leurs familles

2 = p.17
Les aliments et leurs origines

3 = p.25
Les aliments
et leurs transformations

4 = p.33
Les aliments et ma santé

5 = p.41
Les aliments et moi

p.49
Imagier

p.62
Ressources documentaires



Modules d'activités À table tout le monde !

1 - Les aliments et leurs familles p.9

1 Fiche Présentation du module p.9

3 Fiches activités

- Les sept familles p.10
- Les produits laitiers p.12
- Les céréales, féculents et légumes secs p.14

2 - Les aliments et leurs origines p.17

1 Fiche Présentation du module p.17

3 Fiches activités

- Comment cela pousse-t-il ? p.18
- D'où cela vient-il ? p.20
- Du champ à l'assiette p.22

3 - Les aliments et leurs transformations p.25

1 Fiche Présentation du module p.25

3 Fiches activités

- Conservation p.26
- Laboratoire de cuisine p.28
- Voyage au pays des pains p.30

4 - Les aliments et ma santé p.33

1 Fiche Présentation du module p.33

3 Fiches activités

- À table ! p.34
- Je me dépense p.36
- Aliments et nutriments p.38

5 - Les aliments et moi p.41

1 Fiche Présentation du module p.41

3 Fiches activités

- Ça se mange ? p.42
- C'est bon ? p.44
- Mon repas imaginaire p.46

À TABLE TOUT LE MONDE !
Sommaire

À TABLE TOUT LE MONDE !

Présentation générale

Alimentation, culture et santé

On mange pour ne pas mourir de faim, bien sûr, mais au-delà du besoin vital et des équilibres nutritionnels nécessaires, il y a un vrai plaisir, un besoin de partager cet acte-là avec ceux que l'on aime.

Pour un enfant, manger c'est aussi apaiser un besoin d'attention et d'affection. Et cela durera toute la vie...

Manger permet à l'enfant d'entrer dans le jeu des relations sociales, de communiquer avec les autres, bref de grandir et de s'épanouir.

Car notre alimentation "parle" de notre culture, de notre appartenance au groupe des hommes, à tel type de société, à telle famille,...
L'enfant apprend à manger comme il apprend à parler.

● Nous savons aujourd'hui que ni *"l'accumulation de connaissances, ni même la compréhension des connaissances nutritionnelles, ne changent (pas) nécessairement les habitudes alimentaires des individus"* (Jean-Pierre Poulain, in *Éducation au bien manger, éducation alimentaire : les enjeux*, Ocha, mai 2001).

● Les seules dimensions hygiéniste et "cognitiviste" de l'alimentation sont insuffisantes si l'on souhaite mieux comprendre les comportements alimentaires et favoriser de "bonnes pratiques" nutritionnelles.

De nombreux autres paramètres doivent être pris en compte lorsque l'on parle d'alimentation : ses liens avec le bien-être, le plaisir ; ses dimensions symbolique, psycho-affective, culturelle, environnementale...

Nous avons donc souhaité proposer une approche globale de l'alimentation en jouant sur trois niveaux d'intervention : l'individu, son entourage proche et son environnement.

Nos objectifs généraux sont :

- promouvoir chez l'enfant la notion d'alimentation équilibrée (en quantité, qualité et rythme) en l'associant au bien-être physique, psychologique et social ;
- aiguïser l'esprit critique du jeune consommateur pour l'aider à faire les choix éclairés d'une consommation citoyenne et raisonnée ;
- faire connaître et valoriser la diversité des modèles alimentaires traditionnels.

La prise en compte de l'environnement de l'enfant est fondamentale, car ses choix alimentaires se font au sein d'un cadre familial et/ou collectif (restaurant scolaire). Il est important d'établir le lien et d'impliquer si possible les acteurs de cet environnement : parents, grands-parents, fournisseurs de repas, personnels de service, mais également élus, acteurs de santé,... en les informant, par courrier, affichage ou réunion de concertation, en les invitant à travailler en équipe, à mettre la main à la pâte. C'est à ces équipes éducatives, et tout particulièrement aux enseignants des cycles 1 et 2 de l'école primaire, que s'adresse ce dossier pédagogique. Composé d'une série d'activités collectives ou individuelles, il vise à faire des questions d'alimentation un thème récurrent et transversal, exploitable tout au long de l'année, dans les différentes matières enseignées.

Ces activités peuvent être menées de façon ponctuelle, ou comme point de départ d'une réflexion qui s'inscrit dans la durée. Il sera possible, selon le thème, de mener des activités sur plusieurs séances afin de construire une progression et d'engager les enfants dans une pédagogie de projet. Aujourd'hui, l'éducation à la santé est inscrite dans les objectifs prioritaires de l'École.

L'alimentation est une porte d'entrée large qui favorise la pluridisciplinarité à travers des projets de classe ou d'école, en lien notamment, depuis la rentrée 2005, avec les comités d'éducation à la santé et à la citoyenneté (CESC).

Les rédacteurs

Méthodologie

À table tout le monde ! est un ensemble éducatif de promotion de la santé sur le thème de l'alimentation à destination des enfants de 3 à 8 ans.

Cet outil implique les enfants dans une réflexion sur leurs connaissances, comportements et attitudes alimentaires.

Il aborde les principaux facteurs intervenant dans nos choix nutritionnels :

- **les facteurs pratiques** : coût des aliments, transformation, origine, disponibilité,...
- **les facteurs socioculturels** : milieux, traditions,...
- **les facteurs psycho-affectifs** : plaisir, goût et partage,...
- **les facteurs cognitifs** : biologie, métabolisme, valeur nutritionnelle et impact santé des aliments.

Riche de plus de 60 activités collectives et individuelles, il propose à l'éducateur ou à l'enseignant une approche transversale et pluridisciplinaire de la thématique avec une grande liberté d'organisation par rapport à ses objectifs et aux besoins des enfants.

Finalité

Promouvoir chez l'enfant les bénéfices d'une alimentation variée et équilibrée, pour un développement harmonieux.

Objectifs

- Faire acquérir des connaissances sur les aliments et développer des compétences pour le choix de l'alimentation.
- Renforcer l'esprit critique et le libre arbitre du jeune consommateur.

Méthode

- Éveiller le questionnement de l'enfant.
- Permettre à l'enfant de comparer ses représentations et ses conceptions en matière d'alimentation avec celles d'autrui.
- Rendre l'enfant acteur et auteur de ses apprentissages à travers la pratique d'activités d'expression, d'expérimentation et de manipulation.

Outils

L'ensemble **À table tout le monde !** se compose de cinq modules :

- Les aliments et leurs familles
- Les aliments et leurs origines
- Les aliments et leurs transformations
- Les aliments et ma santé
- Les aliments et moi

Chaque module comprend 9 propositions d'activités collectives pour le groupe avec en miroir des fiches d'activités individuelles pour l'enfant. Chacune de ces fiches permet à l'éducateur ou à l'enseignant de mettre en place une ou plusieurs séances éducatives.

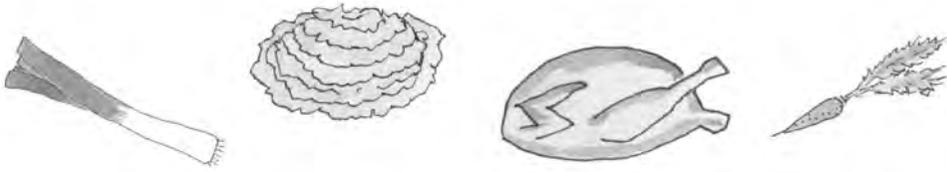
Évaluation

Pour débiter, un test est proposé pour mesurer les connaissances et attitudes initiales des enfants.

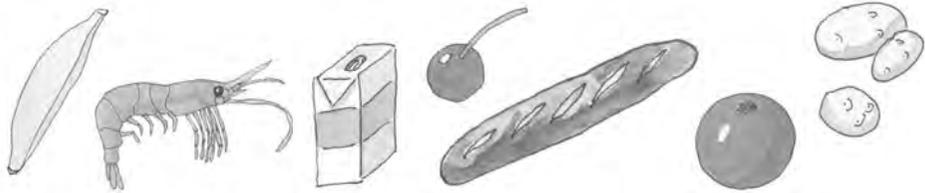
En fin de cycle d'exploitation de l'outil À table tout le monde !, il est recommandé de refaire passer le test pour mesurer l'évolution de ces données.

TEST

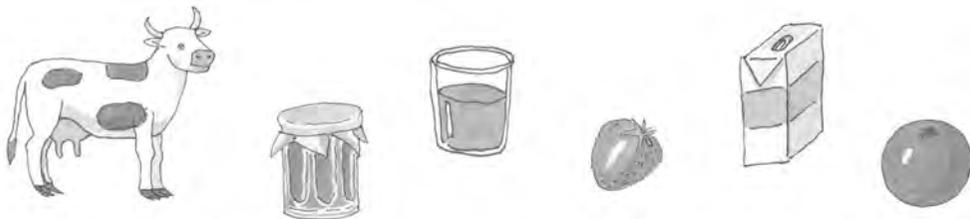
1 Barre l'intrus :



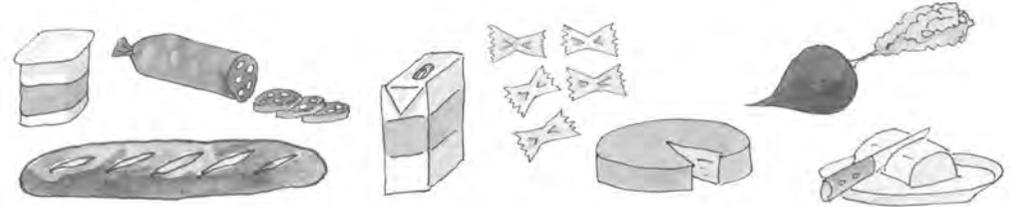
2 Entoure les fruits :



3 Relie le produit brut au produit transformé :

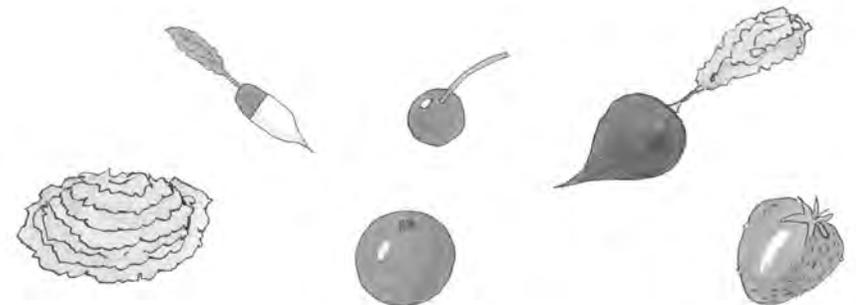


4 Entoure les produits à base de lait :

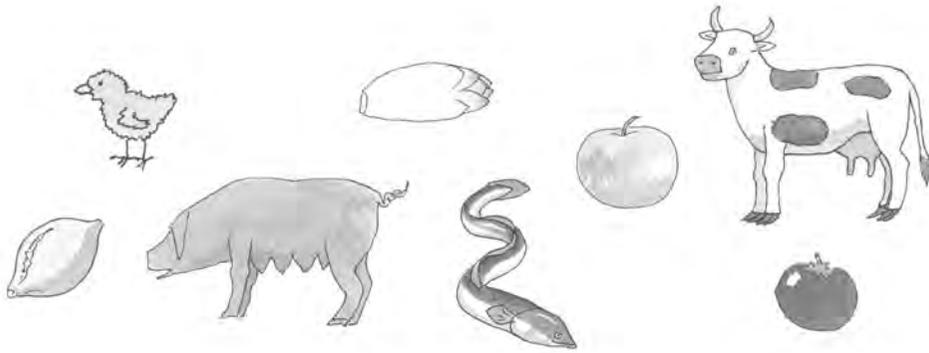


5 Entoure :

- en marron
les fruits et les légumes qui poussent dans la terre
- en bleu
les fruits et les légumes qui poussent sur la terre
- en vert
les fruits et les légumes qui poussent sur un arbre



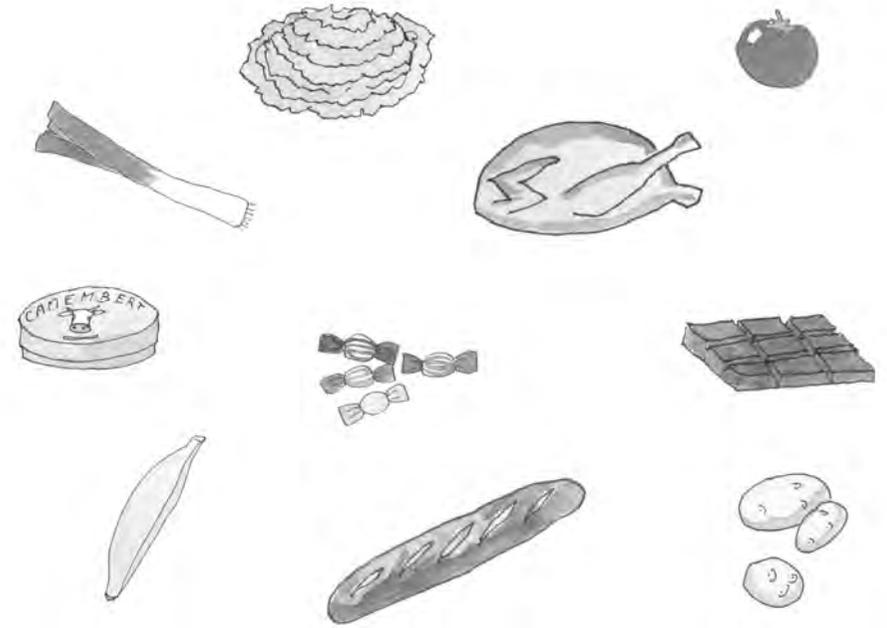
6 Souligne les animaux :



7 Colorie l'objet qui sert à se laver les mains :



8 Entoure les trois aliments que tu aimes le plus :



9 Dessine sur une feuille ton repas préféré.



Ma fiche activité

Nom

Date

À TABLE TOUT LE MONDE !



À TABLE TOUT LE MONDE !
Évaluation

À TABLE TOUT LE MONDE !

Ressources documentaires

Sites

Les partenaires

- **Agropolis Museum** : musée des agricultures et des nourritures du monde ; des expositions et des conférences en ligne autour de l'histoire de l'agriculture et des nourritures du monde, de nombreux outils pédagogiques téléchargeables gratuitement dans la rubrique "Jeune public" (jeux, dossiers, animations, expositions,...). www.museum.agropolis.fr
- **Centre national de documentation pédagogique** : services, culture, éditions et ressources pour l'Éducation nationale ; dossiers, documents et bases de données pour les enseignants, formateurs et acteurs du système éducatif. <http://www.cndp.fr>
- **Epidaure** : département prévention du Centre régional de lutte contre le cancer ; une base de données, le CLEES (Centre de Liaison et d'évaluation en éducation pour la santé), référence des documents (livres, brochures, cédéroms, articles,...) réalisés par Epidaure ou par d'autres structures. <http://www.epidaure.fr>
- **Ligue nationale contre le cancer** : information, prévention, recherche, actions pour les malades ; des brochures d'information disponibles, comme *Alimentation, nutrition et prévention des cancers, une perspective mondiale : application au contexte français* à se procurer auprès de la Ligue, 14 rue Corvisart, 75013 Paris. <http://www.ligue-cancer.net>

Éducation à la santé

- **Tous les textes de référence sont consultables sur le site du Ministère de l'Éducation nationale** : <http://www.education.gouv.fr/>
À signaler : **Santé des élèves** : l'Abécédaire de la rentrée 2005 ; les BO n°46 du 11/12/2003, n°18 du 2/5/2002 volume 1, spécial n°1 du 25/01/2001, n°45 du 03/12/1998. **Sécurité des aliments, restauration scolaire** : n°2 du 10/1/2002, spécial n°9 du 28/6/2001, n°31 du 30/8/2001. **CESC** : circulaire de rentrée 2005, Décret n°2005-1145 du 9-9-2005 ; le dossier sur le site Eduscol. http://eduscol.education.fr/D0004/r_cesc.htm ; les BO n°28 du 9/7/1998 et hors-série n°11 du 15/10/98. **Éducation à la nutrition** : le dossier sur le site Eduscol. <http://eduscol.education.fr/D0189/default.htm>

Alimentation/Culture/Santé

- **Site du ministère de la Santé et des Solidarités** : accès à de nombreux dossiers, informations, actions, réalisations. <http://www.sante.gouv.fr/>

- **AFSSA** (Agence française de sécurité sanitaire des aliments) : publications en ligne dont les tables de composition des aliments ou les apports nutritionnels conseillés ; fiches thématiques sur la santé animale et sur les dangers microbiologiques ; actualité et veille sanitaire en France ; données existantes sur les cantines scolaires et les aspects nutritionnels. <http://www.afssa.fr>
- **CFSI** (Comité français de solidarité internationale) : pour le droit à une alimentation saine et suffisante partout et pour tous. La rubrique AlimenTERRE propose des animations et outils pédagogiques pour la classe (primaire, collège, lycée). <http://www.cfsi.asso.fr/>
- **CSDM** (Commission scolaire de Montréal) : un site pédagogique très complet avec de nombreuses idées et protocoles d'animations par niveau scolaire et matières enseignées. <http://www.csdm.qc.ca/recit-adapt-scol/coffre/nutrition/nutrition.html>
- **Des goûts et des couleurs** : site éducatif réalisé par France 5 et le Ministère de l'Agriculture à l'occasion de la Semaine du Goût, jeux interactifs, outils pédagogiques pour les enseignants. <http://www.agriculture.gouv.fr/legout/france5/>
- **Hygiene-educ.com** : site éducatif sur l'hygiène proposé par l'Institut Pasteur ; données scientifiques, jeux, livrets du maître et fiches pédagogiques. <http://www.hygiene-educ.com/fr/profs/sommaire.htm>
- **INPES** (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé) : bases documentaires, supports pédagogiques. <http://www.inpes.sante.fr>
- **La main à la pâte** : de nombreuses fiches d'activités pédagogiques, en particulier en biologie et écologie. <http://www.lamap.fr>
- **Obesite-enfant.com** : site dédié aux enfants souffrant d'obésité et à leurs parents. <http://www.obesite-enfant.com>
- **PNNS** (Programme National Nutrition Santé) : présentation du programme et de ses objectifs. <http://www.mangerbouger.fr/pnns>
Guides alimentaires téléchargeables sur le site du PNNS avec des informations et des conseils pratiques : **La santé vient en mangeant**, **le guide alimentaire pour tous**, **La santé vient en bougeant**, **le guide nutrition pour tous**, **La santé vient en mangeant et en bougeant**, **le guide nutrition nutrition des enfants et des ados pour les parents**.
- **Saveurs du monde** : un site de référence proposant des recettes, des fiches d'identités pour chaque produit ainsi que les traditions culinaires par pays. <http://www.saveurs.sympatico.ca/>
- **La Terre dans votre assiette** : un site de la Centrale des syndicats du Québec, dossiers documentaires, activités pédagogiques sur alimentation, environnement, solidarité. <http://www.terre.csq.qc.net>

Éducation aux médias/Comportement alimentaire

- **CLEMI** (Centre de liaison de l'enseignement et des médias d'information) : <http://www.cleml.org>
- **Institut national de la consommation** : pédagogie en ligne. http://www.inc60.fr/page/bases.4_education.1_la_pedagotheque
- **La Plate-Forme pour le Commerce Équitable** : les principes et les acteurs du commerce équitable, fiches pays et produits, adresses utiles. <http://www.commerceequitable.org>
- **Réseau Éducation-médias** : cet organisme canadien propose des ressources en éducation aux médias et à l'internet pour enseignants et parents. <http://www.reseau-medias.ca>

Agriculture/Environnement

- **Ministère de l'agriculture, de l'alimentation, de la pêche et de la ruralité** : de nombreuses informations sur l'alimentation, la consommation, les législations, les exploitations agricoles,... <http://www.agriculture.gouv.fr/spip>
- **CIRAD** (Centre de coopération internationale en recherche agronomique pour le développement) : activités de recherche, publications et documentation. <http://www.cirad.fr>
- **Mission Tellus** : un dossier pédagogique complet sur l'agriculture en Europe, les pays et leurs productions, les paysages, l'alimentation, réalisé par le CEJA (Conseil européen des jeunes agriculteurs). <http://www.ceja.educagri.fr/fra/ac.htm>

Documents pédagogiques

- **À la découverte du monde de l'alimentation**, association Les Enfants du Goût, 30 bandes dessinées et 1 livret de l'enseignant. <http://www.les-enfants-du-gout.com>
- **50 activités pour apprendre le goût à l'école**, CRDP Midi-Pyrénées. L'éducation aux aliments et aux saveurs, avec des recettes faciles à réaliser.
- **Faites votre menu**, Agropolis Museum / Epidaure, logiciel pour apprendre à manger équilibré, disponible sur <http://www.epidaure.fr/epi/prestation/outils.htm>
- **Je mange bien**, Chrysis, cédérom niveau école : <http://www.chrysis.com>
- **Le goût et les 5 sens**, cédérom, CNDP / Odile Jacob. Comment initier ses élèves au goût ? Comment leur apprendre à écouter leurs perceptions, à les analyser, à en parler avec les autres ?

- **Grain de riz, grain de vie**, CIRAD. Un hommage rendu à cette plante utile à toutes les populations du monde.
- **La revue TDC** (Textes et documents pour la classe) éditée par le CNDP propose quelques numéros consacrés au thème de l'alimentation : *L'équilibre alimentaire*, n° 790 ; *Les plantes cultivées*, n° 810 ; *Les OGM, richesses et servitudes*, n° 829 ; *Nourrir la planète*, n° 881 ; *Les fromages*, n° 870 ; *Le pain*, n° 862 ; *Le sucre*, n° 854.
- **Thém@doc**, la collection de dossiers pédagogiques édités sur internet par le réseau SCEREN, propose trois dossiers très complets sur le thème "alimentation et santé" : *Les besoins alimentaires de l'Homme*, *L'équilibre alimentaire*, *Le risque alimentaire*. Ils s'adressent aux enseignants de SVT et physique-chimie de lycée ; mais les enseignants de l'école primaire et du collège y trouveront des repères théoriques et des ressources documentaires, voire des pistes d'activités adaptables. Ils sont accessibles sur le site du CNDP : <http://www.cndp.fr/themadoc>
- **La sélection documentaire "Les 101 références" en sciences et technologie** sur le site du CNDP donne des références de documents pour élèves et enseignants sur le corps humain, l'hygiène et la santé : <http://www.cndp.fr/ecole>
- **Une bibliographie sur le site du CRDP de Midi-Pyrénées**, *Manger, c'est magique*, propose aussi des ressources documentaires en direction d'un public plus large, comme les ouvrages *Trop nourri, mal nourri* de Pierre André Doyard, Stock, *L'Homnivore* de Claude Fischler, Odile Jacob, *Casseroles et éprouvettes* de Hervé This, Pour la science. <http://www.crdp-toulouse.fr/dossiers>

Littérature de jeunesse

Albums, contes, romans, documentaires, livres de recettes, poèmes : le catalogue de la littérature de jeunesse sur l'alimentation, liée aux thématiques de la santé, de la nourriture, du goût, des arts et cultures, est très riche.

Sur le site de l'Observatoire CIDIL des habitudes alimentaires (OCHA), une sélection de livres pour jeunes, qui parlent de nourriture, classés par thème et par âge, de 2/3 ans à 14 ans, ainsi qu'une sélection d'ouvrages pour parents et éducateurs. <http://www.lemangeur-ocha.com>

Pour une recherche thématique, consulter le site du Centre international d'études en littérature de jeunesse : <http://www.ricochet-jeunes.org>

À TABLE TOUT LE MONDE !
Ressources documentaires

© 2005 CRDP académie de Montpellier.

Centre régional de documentation pédagogique

Allée de la Citadelle - 34064 MONTPELLIER CEDEX 2

Directeur du CRDP : Jean-Marie Puslecki

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés pour tous pays.

Dépôt légal : novembre 2005.

Achévé d'imprimer en France en novembre 2005 sur les presses de l'imprimerie Jouve, 53100 Mayenne.

À table tout le monde !

Alimentation, culture et santé

À table tout le monde ! Alimentation, culture et santé est un outil éducatif de promotion de la santé sur le thème de l'alimentation. Il est le fruit d'une collaboration entre Agropolis museum, Epidaure et la Ligue nationale contre le cancer. Il propose une approche transversale et pluridisciplinaire de la thématique à travers plus de 60 activités collectives et individuelles regroupées en 5 modules :

- **Les aliments et leurs familles,**
- **Les aliments et leurs origines,**
- **Les aliments et leurs transformations,**
- **Les aliments et ma santé,**
- **Les aliments et moi.**

À destination des enfants de la petite section de l'école maternelle jusqu'au CE1 de l'école élémentaire, il offre la possibilité de les impliquer dans une réflexion sur leurs connaissances, attitudes et comportements par rapport aux principaux facteurs intervenant dans les choix alimentaires.

Ce dossier peut être utilisé, au-delà de son cadre scolaire, dans d'autres lieux de la communauté éducative.



"Que tous ceux qui œuvrent pour la promotion d'une bonne alimentation, en prenant en compte les déterminants socio-éducatifs et culturels, sans oublier le plaisir et la fête, soient remerciés."

**Pr Henri Pujol,
Président de la Ligue nationale contre le cancer.**

Réalisé avec le soutien financier de la Ligue nationale contre le cancer, dans le cadre de sa mission d'éducation pour la santé.



© CRDP académie de Montpellier, 2005.

Couverture : illustration de Julie Jourdan, inspirée d'un dessin de Dominique Mwankumi, *Les Fruits du soleil*, coll. "Archimède", L'école des loisirs, 2002, et du vers d'Eluard "La terre est bleue comme une orange".

34034E05 - 9 €
ISBN : 2-86626-227-1

