

Alimentation



1^{er} cycle

Objectifs généraux:

1. Je me construis : **varier et équilibrer son alimentation**

- Besoin de se nourrir p.11
- Le petit déjeuner p.13
- La collation p.15
- Les produits laitiers.....p.17
- Viande, œufs, poisson.....p.19

2. Je me soigne : **évaluer et satisfaire ses besoins essentiels**

- Besoin de boire p.21
- Produits de la terre p.25
- Coup de pompe p.29
- Attitude à table.....p.31

Besoin de se nourrir

Objectif général

« Je me construis »

**Varier et équilibrer
son alimentation**

1 Identifier que boire et manger sont des besoins vitaux

BOIRE ET SE NOURRIR = besoins de tout

être vivant, pour :

→ GRANDIR

→ AVOIR DE LA FORCE

→ SE DÉFENDRE CONTRE LES MALADIES

→ RESTER EN FORME

→ si je me nourris mal, je risque donc : d'être trop maigre et peu musclé ;

de me sentir trop faible pour jouer ou travailler ;

d'être souvent malade et peu en forme.

BOIRE ET MANGER sont donc des besoins **naturels** et **vitaux**.

Cependant une fois les besoins comblés, la sensation de faim est plutôt une « envie » qui entraîne parfois un comportement qualifié de gourmandise.

2 Comprendre que les aliments utiles sont ceux qui contribuent à vivre en bonne santé

Les aliments utiles

Pour :

Viande, œufs, poisson... (et lait)

→ Grandir et se construire

Pain complet, riz, pommes de terre, pâtes...
(et lait)

→ Avoir de l'énergie

Pommes, cerises, carottes, pois, épinards...
(et produits laitiers)

→ Se défendre contre les maladies

Lait, yaourts, fromages, crèmes pudding...

→ Avoir des dents et des os solides

Eau

→ Assurer la circulation du sang
et l'évacuation des déchets par
l'organisme,
→ Rester en forme

3 Constater qu'il doit manger un aliment de chaque famille pour couvrir tous ses besoins nutritifs

Seul le lait maternel contribue à tous les besoins du nouveau-né. Il est d'ailleurs nourri exclusivement par cet aliment complet, mais il n'est plus suffisant lorsque l'enfant devient plus âgé.

Pour construire un corps solide et résistant et pour le faire fonctionner, il faut donc consommer de tout.

Objectifs
intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal

*L'enfant sera capable
d'... identifier la
nature du besoin*

Objectif général

« Je me construis »

**Varier et équilibrer
son alimentation**

4 Classer les aliments en familles distinctes selon leur nature ou propriété commune

Pommes, prunes, cerises, carottes, pois, épinards, haricots, cerfeuil, noisettes,...	Pain complet, riz, pommes de terre, couscous, pâtes, céréales...	EAU
= FRUITS ET LÉGUMES	= FÉCULENTS	
Lait, yaourt, fromages, crèmes...	Viandes, poissons, volaille, œufs...	
= PRODUITS LAITIERS	= PROTÉINES ANIMALES	

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Proposer à l'enfant d'observer sa croissance par des mesures régulières du poids et de la taille inscrites sur une courbe
- Illustrer le rapport entre la nourriture et la croissance par des images d'enfants, de jeunes animaux, de plantes...
- Observer la croissance rapide d'une chenille sur une feuille
- Colorier les aliments selon leur appartenance à une famille

OUTILS

- Nutrikid®, Société Suisse de Nutrition - Fiches documentaires
- « Gargouilli te souhaite bon appétit! », Infor Santé - Mutualités Chrétiennes - Jeu (uniquement en centres de prêt)
- « Bien dans son assiette : jeu des 7 familles », Abeilles Editions - Jeu
- « A tâtons la nutrition », Ville de Châteauroux - Jeu
- « Les aliments à petits pas », Actes Sud Junior, 2000 - Livre : pages 4-7 « Manger pour vivre »
- « Set de table », Cordes 2009 - Outil pédagogique téléchargeable
- « Le petit cabas », L'Ireps Aquitaine - Mallette pédagogique téléchargeable :
 - atelier 1 « A quoi ça sert de manger ? »
 - atelier 3 « L'origine des aliments »
 - atelier 4 « Rythmes de vie »

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal

**L'enfant sera capable
d'... identifier la
nature du besoin**

Le petit déjeuner

Objectif général

« Je me construis »

Varier et équilibrer son alimentation

Objectifs intermédiaires

Objectif terminal

L'enfant sera capable de... prendre chaque jour un vrai petit déjeuner

1 Savoir qu'un petit déjeuner équilibré est composé de 3 ou 4 produits de familles différentes

Pour satisfaire **ses besoins**, l'enfant doit manger des aliments de toutes sortes et de toutes origines.

Au petit déjeuner, il choisira donc un produit pour :

- **GRANDIR ET SE CONSTRUIRE** : du fromage, du jambon, un œuf... => **famille rouge**
- **AVOIR DE L'ÉNERGIE** : des tranches de pain complet (garnies de fromage ou confiture), galettes de riz, un bol de céréales (pétales de maïs, riz soufflé, flocons d'avoine sans sucre ni chocolat) => **famille brune**
- **SE DÉFENDRE** contre les maladies : une pomme, une orange, des fraises (en saison), cerises, groseilles, quelques noix ou noisettes... => **famille verte**
- **AVOIR DES DENTS ET DES OS SOLIDES** : un verre de lait, un yaourt, du fromage ... => **famille bleue**
- **ÊTRE EN FORME** : de l'eau, du lait / cacao, du thé, un jus de fruit FRAIS => **famille bleu clair**

=> PAIN (COMPLET) + PRODUIT LAITIER + FRUITS + BOISSON

=> TOUJOURS UN PRODUIT LAITIER le matin car il couvre tous les besoins mentionnés ci-dessus.

En cas d'intolérance, l'enfant suivra les conseils du médecin.

2 Composer un petit déjeuner complet, consistant et équilibré

Pour rester en forme et attentif toute la matinée, et surtout ne pas être tenté de grignoter, il faut manger suffisamment le matin avant de partir pour l'école...

... quitte à prendre un petit supplément en arrivant à l'école si le trajet est long ou si l'enfant a dû se lever très tôt.

Le repas du matin ne doit pas être « petit » mais :

- COMPLET, c'est-à-dire, contenir un aliment de chaque famille ;
- VARIÉ, c'est-à-dire, ne pas manger chaque jour la même chose ;
- ÉNERGÉTIQUE pour ne pas tomber « en panne » d'énergie : des tartines de pain complet ou un bol de céréales NON sucrées avec du lait ;
- PEU SUCRÉ, pour éviter un coup de pompe ou une fringale dans la matinée ;

À éviter donc :

- les céréales sucrées, les viennoiseries, croissants, galettes, biscuits... (1-2 x/sem. max.)
- les pâtes à tartiner au chocolat (1-2 x/sem. max.)
- les jus de fruit en boîte/bouteille carton, aussi sucrés que des limonades

Exemple de petit déjeuner équilibré :

- soit 2-3 tranches de pain complet (légèrement beurrées) avec une garniture variée : **fromage, jambon ou œuf**,
- soit un bol de céréales NON sucrées avec fruits secs (raisins, noisettes, noix...)

+ {
Un **produit laitier** : lait, fromage blanc, fromage ou yaourt
Un **fruit frais ou compote de fruit**
Une **boisson** : eau, lait, thé, jus de fruit frais, jus de légumes frais (smoothie)

Objectif général

« Je me construis »

**Varier et équilibrer
son alimentation**

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal

**L'enfant sera capable
de... prendre chaque
jour un vrai petit
déjeuner**

3 Prévoir du temps pour manger à son aise le matin

Un bon petit déjeuner garantit non seulement une bonne santé mais aussi un bon travail mental.

Il est tout aussi important de manger **à son aise et dans le calme** pour favoriser la digestion et l'assimilation.

L'enfant devra donc s'organiser afin de disposer d'au moins 20 minutes pour prendre son repas du matin.

Par exemple :

- préparer ses vêtements et son cartable la veille ;
- se coucher tôt ;
- prévoir 15 minutes de petit déjeuner dans son temps de préparation du matin ;
- faire sonner le réveil une seconde fois...

4 Varier la composition de son petit déjeuner au cours de la semaine

Quelques idées pour changer :

- Corn flakes enrichis de fruits secs + lait + jus de fruits pressés ;
- Muesli (flocons d'avoine avec graines et fruits secs) ;
- Œuf à la coque avec des « mouillettes » de pain + lait + une portion de fruits ;
- Biscottes au fromage + une orange + thé ;
- Milk-shake aux fruits + tartines à la confiture ;
- Tartines au fromage blanc + un fruit + un verre d'eau ;
- Tartines + tranches de fromage ou jambon + smoothie ;
- Tartines + œuf (sur le plat) ou jambon + yaourt...

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Faire décrire par un enfant ce qu'il mange habituellement le matin
- Analyser si ce petit déjeuner est complet
- Jeu du petit déjeuner équilibré avec divers composants
- Retrouver quelle famille d'aliment fournit l'énergie indispensable le matin
- Découvrir différentes sortes de pain et de céréales
- Visite d'une boulangerie
- Comparer les habitudes alimentaires concernant le petit déjeuner dans différents pays
- Analyser la garniture de la tartine
- Préparer un petit déjeuner collectif en classe ou à l'école

OUTILS

- « Le monde dans mon assiette », OXFAM - Cahier pédagogique (jeux, activités) téléchargeable
- « L'alimentation responsable », Alterre Bourgogne 2009 - Guide pédagogique téléchargeable
- « Bons jours ! Bonnes nuits ! Bon appétit ! », ADES du Rhône - Outil pédagogique : pages 9 à 16 : « Comment déjeunes-tu le matin ? », « Les croque-tout », « Recettes amusantes et faciles pour les petits déjeuners » et « Quels sont tes goûts ? »

La collation

Objectif général

« Je me construis »

Varier et équilibrer son alimentation

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

Objectif terminal

L'enfant sera capable de... choisir, si nécessaire, une collation saine

1 Reconnaître s'il a pris un petit déjeuner complet

- Un produit laitier, du jambon ou un œuf... pour grandir ;
- Du pain ou des céréales... pour avoir de l'énergie ;
- Un fruit ou un jus de fruit pressé frais... pour se défendre ;
- Une boisson NON SUCRÉE... pour rester en forme.

[🍌] ▶ 1^{er} cycle ▶ Petit déjeuner

2 Identifier qu'une collation n'est utile que pour compléter le petit déjeuner

La traditionnelle collation de la récréation du matin n'est pas un repas. Au contraire elle dérègle l'ordre normal des repas et **favorise le grignotage** car l'enfant n'a plus d'appétit aux repas principaux mais des fringales entre ceux-ci.

Une collation pourrait se justifier **vers 9h** dans certains cas :

- si le petit déjeuner est insuffisant par manque de temps ou d'appétit, une collation vers 9h évitera une fatigue physique ou mentale ;
- le petit déjeuner peut aussi être complété vers 9h par un produit d'une famille oubliée : un fruit, un yaourt, un biscuit sec, une tartine ;
- l'occasion de faire une petite pause pour s'hydrater et consommer éventuellement un fruit.

Dans tous ces cas, la collation sera toujours légère pour éviter de manquer d'appétit au repas de midi.

3 Identifier la collation éventuelle qui complétera le mieux SON petit déjeuner

Quelques exemples

Si, au petit déjeuner, je mange :	je dois le compléter par :
1 tartine de pain blanc + choco + 1 tasse de lait	→ 1 fruit frais + 1 biscuit de céréales
1 bol de céréales avec un fruit	→ un yaourt ou un morceau de fromage
2 tartines de pain complet avec une tranche de fromage ou un œuf	→ un fruit frais ou légume cru : carottes, cornichons, tomates cerise, choux fleur, radis...
1 biscotte au fromage + une orange + thé	→ 1 tartine au jambon
3 tartines à la compote + tasse de cacao	→ un morceau de fromage ou un yaourt nature
2 tartines de pain complet + jambon + orange pressée	→ yaourt ou fromage ou crème vanille
1 bol de muesli (avec fruits séchés) + 1 tasse de lait	→ rien de plus , hormis de l'eau, car c'est un petit déjeuner complet !
3 tartines + fromage + 1 fruit + 1 tasse de lait	→ rien de plus , hormis de l'eau, car c'est un petit déjeuner complet !

Objectif général

« Je me construis »

**Varier et équilibrer
son alimentation**

Objectifs intermédiaires

Objectif terminal

L'enfant sera
capable de... **choisir,
si nécessaire, une
collation saine**

4 Reconnaître les collations «saines» selon leur appartenance à une famille alimentaire

PAIN COMPLET, céréales non sucrées,
flocons d'avoine, galette de riz ... = UN
FÉCULENT

Pomme, prune, banane, cerises, fraises,
noix, carotte crue, radis, tomate cerise= UN
FRUIT OU LÉGUME

BOISSON NON SUCRÉE : eau, jus de fruits ou légumes FRAIS

Lait, yaourt, fromage, crème... = UN
PRODUIT LAITIER

Jambon, œufs, poisson fumé... = UN
PRODUIT D'ORIGINE ANIMALE

5 Identifier le grand choix de produits sains pour une éventuelle collation collective en classe

- Fruit frais, salade de fruits fraîche, noix, noisettes, amandes, châtaignes ;
- Morceaux de légumes crus (radis, concombre, carottes, choux fleur...), jus de légumes...
- Biscuit de céréales aux fruits secs (comparer leur teneur en sucre !), portion de Muesli sec...
- Berlingot de lait, yaourt nature, morceau de fromage (sauf fromages fondus)...
- Tartine ou petit pain + fromage ou jambon ;
- À exclure : pâtisseries, chips, snacks, sodas (contenant souvent trop de sucre, de graisse ou d'additifs chimiques).

La collation sera conservée dans un emballage approprié (boîte, sac à pain...) ou si possible déposée dans un frigo.

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Analyser si le petit déjeuner est « complet » [►  ► 1^{er} cycle ► Le petit déjeuner]
- Rechercher et trouver une collation originale
- Noter dans un agenda la composition des petits déjeuners et des collations des 15 derniers jours

OUTILS

- « Set de table », Cordes - Outil pédagogique téléchargeable
- « Recette pour un projet de collations collectives à l'école », asbl Tournesol - Outil pédagogique téléchargeable
- « Le petit cabas », L'Ireps Aquitaine - Malette pédagogique téléchargeable : Atelier 7 « Conception de menus » (à adapter à la collation)

Les produits laitiers

Objectif général

« Je me construis »

**Varier et équilibrer
son alimentation**

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

Objectif terminal

L'enfant sera capable

de... **consommer au**

moins un produit

laitier par jour

1 Reconnaître et citer différents produits laitiers

Il s'agit de faire découvrir par l'enfant pourquoi un verre de lait, un pot de yaourt, de la crème fraîche, du fromage blanc, du camembert, un milk-shake, une crème vanille, du beurre, un morceau de fromage, un petit Suisse ou un triangle de fromage fondu font partie d'une même famille.

2 Identifier l'origine des produits laitiers et des préparations à base de lait

Le lait est produit par les mammifères femelles pour nourrir leurs jeunes.

Les laits utilisés dans notre alimentation proviennent généralement de la vache, de la chèvre ou de la brebis.

Produits dérivés du lait :

- le lait demi-écrémé : lait dont on a retiré une partie de sa crème (matière grasse) ;
- le yaourt = lait « coagulé » artificiellement sous l'action d'une bactérie ;
- le fromage = lait dont on a extrait une partie de liquide (= le petit lait) pour obtenir une matière ± molle ou dure.

Préparations à base de lait :

- sauce blanche = lait + farine + beurre ;
- crème pudding = lait + farine + œufs + vanille ;
- flan = lait + œufs ;
- yaourt aux fruits = lait (fermenté) + fruits ;
- fromages = lait (caillé puis séché), puis reposé ;
- crème glacée = lait + crème fraîche + sucre + œufs + arôme.

Equivalences d'un verre de lait :

- 1 petit pot de yaourt, de crème vanille ou de fromage blanc ;
- 2 tranches ou un morceau de fromage ;
- un plat à la sauce blanche ;
- un bol de céréales couvertes de lait ;
- un dessert au fromage blanc ou au yaourt.

3 Identifier l'importance des produits laitiers pour ses dents et ses os

Seuls le lait et ses dérivés couvrent chacun des besoins :

- la croissance, car ils contiennent des matériaux de construction et particulièrement du calcium indispensable pour assurer la croissance des os et la solidité des dents ;
- une source d'énergie : du lactose (une variété de sucre) et de la crème (matière grasse avec laquelle on fabrique le beurre) utile pour résister au froid ;
- des vitamines pour se défendre contre les maladies ;
- du liquide, précieux pour rester en forme.

C'est d'ailleurs l'unique aliment du nouveau-né pendant les premiers mois de sa vie, qui sera petit à petit complété par des féculents puis des fruits et légumes.

Pratiquement, il faut consommer l'équivalent de 2 ou 3 verres de lait chaque jour dont un grand verre au petit déjeuner pour bien débiter la journée.

Objectif général

« Je me construis »

**Varier et équilibrer
son alimentation**

4 S'exprimer sur ses goûts et sur sa propre consommation

Sensibiliser l'enfant aux produits laitiers en l'interrogeant sur

- sa propre consommation sur une journée ;
- ses préférences ou aversions.

5 Tenir compte d'une éventuelle intolérance ou allergie au lait de vache

Certaines enfants et adultes digèrent mal ou sont allergiques aux produits à base de lait de vache et doivent donc s'en abstenir y compris des préparations qui en contiennent (par exemple : desserts, pâtisseries, sauce blanche, crèmes, etc.).

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Citer les différents produits laitiers et découvrir pourquoi ils appartiennent à la même famille : se servir d'une planche représentant divers produits laitiers (► 1)
- Demander aux enfants d'apporter quelques échantillons pour une collation laitages en classe
- Leur faire goûter quelques produits et demander de décrire et de comparer leur couleur, consistance, texture, saveur, etc.
- Les inviter à s'exprimer sur leurs habitudes de consommation de laitages

OUTILS

- « Bon appétit. L'alimentation dans tous les sens », Bayard 2010 – Livre : pages 60-61 « Laitages. Le plein de calcium »
- « L'envers des étiquettes. Choisir son alimentation », Editions Amyris 2005 - Livre
 - pages 89-103 et 112-115 : « Le beurre », « La margarine », « Le lait », « Les boissons chocolatées » et « Les yaourts ou yoghourts »
 - pages 147-159 « Les fromages » et « Les desserts »
- « Les aliments à petits pas », Actes Sud Junior – Livre : pages 34-35 « Le chemin du lait »

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

Objectif terminal

*L'enfant sera capable
de... **consommer au
moins un produit
laitier par jour***

viande, œufs, poisson

Objectif général

« Je me construis »

**Varier et équilibrer
son alimentation**

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

1 Identifier l'origine commune du poisson, de la viande et des œufs

Tous les aliments sont des produits de la nature soit du règne végétal comme les légumes, les fruits ou les céréales, soit du règne animal comme la viande, les œufs, le poisson et le lait dont on parle ici.

2 Comprendre que ces produits contiennent des matériaux pour construire son corps

La viande, les œufs, le poisson et le lait contiennent les substances indispensables pour construire un nouveau corps.

Lorsqu'on mange un aliment contenant des substances animales, la digestion va les démonter en petites pièces dont le corps va se servir pour reconstruire ce dont il a besoin et selon un « plan » déterminé pour chaque individu : la peau, les oreilles, les yeux, les muscles, les organes internes, les nerfs, le sang, etc.

On pourrait les comparer à de petites briques Lego de formes et de tailles différentes avec lesquelles on peut construire toutes sortes d'objets.

Pour arriver à construire autant de choses différentes, il faut disposer d'une grande variété de pièces. Il est donc essentiel, surtout en période de croissance, de manger une grande variété d'aliments riches en produits animaux pour disposer de tous les types de briques.

Pratiquement, il faut en consommer à chaque repas mais en alternant :

- les sources : viande / poisson / œufs / fromage
- les espèces : viande de volailles / de bœuf / de cochon...
- les formes : fromage blanc / camembert / gruyère / fromage de chèvre...

3 Comprendre que la viande est utile mais pas tous les jours

La plupart des produits d'origine animale contiennent des matières grasses, particulièrement les viandes hachées (hamburger, boulettes, filet américain...), les charcuteries (saucissons, pâtés...) et les viandes rouges (steak de bœuf, cochon, mouton). Il ne faut donc pas en manger tous les jours mais les remplacer par du poulet, du poisson ou des œufs.

Objectif terminal

*L'enfant sera capable
d'... **alternar**
la consommation de
**viande, d'œufs,
de poisson***

Objectif général

« Je me construis »

**Varier et équilibrer
son alimentation**

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

Objectif terminal

*L'enfant sera capable
d'... **alterner**
la consommation de
viande, d'œufs,
de poisson*

4 Savoir que le poisson est aussi nourrissant que la viande

Le poisson a les mêmes qualités nutritives que la viande.

Il existe de nombreuses espèces de poissons comestibles, certains de mer, d'autre de rivière, de lac ou d'étang.

Chacun a un goût différent et fournit des briques de modèles différents qui permettent les constructions les plus diverses : os, muscles, peau, cerveau et autres organes de son corps.

Il existe un choix énorme de poissons comestibles :

- des poissons de mer : blancs (cabillaud, sole, raie...) ou rosés (thon, saumon, hareng...) qui fournissent des graisses utiles et des vitamines ;
- des poissons de rivières ou d'étangs (truite, brochet...);
- les fruits de mer (crevettes, moules...) : ce ne sont pas des poissons mais ils ont les mêmes qualités.

De quoi en manger chaque semaine, chaud ou froid (en salade par exemple), au repas de midi ou du soir.

5 S'exprimer sur le goût du poisson et sur ses préférences

L'odeur du poisson frais fait parfois l'objet d'une aversion pour cet aliment chez de nombreux enfants. Le choix de poissons, de crustacés (langoustines, scampi...) et de mollusques (moules...) est cependant très vaste et la variété des préparations permet de satisfaire tous les goûts.

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Reconnaître et citer le nom de poissons (et fruits de mer) comestibles
- Inviter les élèves à s'exprimer sur leurs habitudes de consommation de poisson (fréquence, le goût du poisson, ses préférences...)
- Découvrir des préparations à base de poisson (ou fruits de mer)
- Citer des exemples de plats et de préparations à base d'œufs : comme plat principal, en accompagnement, en salade...
- Découvrir quelques desserts à base d'œufs

OUTILS

- « Bon appétit. L'alimentation dans tous les sens », Bayard 2010 – Livre : pages 58-59
« Viande, poisson, oeuf »
- « L'envers des étiquettes. Choisir son alimentation » Editions Amyris 2010 – Livre : pages 129-147 « La viande », « La volaille », « Les oeufs », « Le poisson »

Besoin de boire

Objectif général

« Je me soigne »
Évaluer et satisfaire
ses besoins
essentiels

1 Comprendre que boire est un besoin vital

Les liquides sont indispensables au fonctionnement de tout être vivant, de la plante à l'homme : sans eau, un être humain meurt au bout de trois jours.

Plus de la moitié du poids du corps est composé d'eau. Nos organes fonctionnent comme le fait une éponge : ils absorbent et éliminent constamment des liquides.

Le sang, par exemple, apporte la nourriture et l'oxygène aux organes et muscles et se charge de leurs déchets pour les éliminer par l'urine.

→ L'EAU SERT DONC À **NOURRIR** ET À **NETTOYER** L'ORGANISME

Les liquides du corps contiennent aussi des **sels minéraux** dissous (fer, potassium, sodium, calcium...) indispensables au bon fonctionnement des différents organes internes, des muscles et des os.

Le manque d'eau peut provoquer de la faiblesse, des crampes musculaires, des maux de tête, de fièvre ou même une syncope.

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

2 Tenir compte des pertes de liquide par son corps en cas de chaleur ou d'exercices physiques

Les pertes normales de liquides se font par :

- l'urine et les intestins (élimination des déchets) ;
- la respiration (vapeur) ;
- la transpiration.

La quantité ainsi éliminée varie suivant l'activité physique, le climat et la température ambiante.

En moyenne, il faut compenser ces pertes en absorbant l'équivalent de **1,5 litre par jour** (= 1 grande bouteille), par exemple : 4- 5 verres d'eau + 1- 2 verres de lait + 1 bol de soupe + des fruits et des légumes CRUS (qui contiennent du jus et donc du liquide).

En cas de chaleur ou d'effort, on observe une augmentation de la perte d'eau par la transpiration et la respiration :

→ boire davantage et manger plus de fruits frais.

En cas de maladie, l'organisme peut aussi perdre des liquides suite à des vomissements, des diarrhées ou de la fièvre :

→ boire davantage.

Objectif terminal

L'enfant sera capable
de... **boire la quantité
de liquide que son
corps réclame**

Objectif général

« Je me soigne »
Évaluer et satisfaire
ses besoins
essentiels

Objectifs intermédiaires

Objectif terminal
L'enfant sera capable
de... **boire la quantité
de liquide que son
corps réclame**

3 Lister et distinguer les sortes de boissons

- eau, soit en bouteille, soit du robinet (de même qualité et moins chère) = 1^{er} choix car elle fournit tout ce dont le corps a besoin ;
- limonades = eau + sucre (équivalent à 5-7 morceaux /bouteille !) + arômes et colorants chimiques → peu recommandées pour les dents et le poids ;
- jus de fruits conditionnés = eau + concentré de fruit (peu de fruit nature !) + sucre (= 5-7 morceaux /verre) → aussi sucrés que les limonades donc peu recommandés pour les dents et le poids ;
- jus de fruits pressés frais = sucre naturel du fruit : c'est la meilleure boisson en dehors de l'eau ;
- thé ou tisane = plantes infusées dans de l'eau bouillante → bonne boisson à condition de ne pas trop la sucrer ;
- café : boisson contenant de la caféine, substance excitante → déconseillé en dessous de 15 ans ;
- chicorée : préparée comme du café, mais sans caféine, à base de la racine de la chicorée → boisson saine pour tous ;
- lait = liquide + source d'énergie et de vitamines (plutôt un aliment) → très utile pour les enfants à raison de 2-3 verres /jour (parfois interdit pour certains enfants sensibles).

[▶  3^ocycle ▶ Boissons énergétiques]

ATTENTION aux eaux non potables comme celles des mares, des fontaines, des rivières, des lacs ou de la mer (mais aussi de certains robinets) car elles peuvent contenir des microbes, des déchets, des substances chimiques toxiques ou trop de sel (eau de mer).

4 Identifier l'origine et la valeur de l'eau du robinet

L'eau de distribution ou « eau du robinet » est, dans nos régions, un produit sûr. Elle provient généralement des nappes souterraines ou des cours d'eau. Elle est traitée pour éliminer microbes et autres produits nuisibles éventuels, puis transportée par des canalisations jusqu'aux maisons. Des analyses sont réalisées régulièrement pour vérifier sa potabilité.

Ces traitements d'épuration et ces contrôles sont cependant coûteux et consomment de l'énergie.

Sa qualité et sa quantité sont **menacées** par :

- les pesticides utilisés en agriculture qui, avec la pluie, s'infiltrant dans le sous-sol ou coulent vers les ruisseaux et de là vers la mer en détruisant toute vie sur leur passage ;

[▶  3^ocycle ▶ Pollution de l'eau]

- les détergents et autres produits chimiques utilisés dans les ménages et les industries rejetés dans les égouts et de là dans les rivières où ils empoisonnent les poissons ;
- le gaspillage de l'eau potable pour d'autres usages : les WC, les lessives, le nettoyage domestique, le lavage des voitures, le remplissage des piscines, etc.

Objectif général

« Je me soigne »
**Évaluer et satisfaire
ses besoins
essentiels**

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Parcourir les rayons de boissons d'un grand magasin et comparer les propositions
- Visiter une station d'épuration de l'eau
- Faire calculer par chaque élève la quantité de liquide qu'il boit (ou absorbe) sur une journée (► 3)

OUTILS

- « À l'eau à l'eau. Cycle 8-12 ans. », CLPS-Lux et Association Intercommunale pour la Valorisation de l'Eau (AIVE) - Outil pédagogique : fiche 1 « Boire plus d'eau à l'école » et fiche 4 « L'eau, un bien précieux »
- « Léo et l'eau », INPES - Coffret pédagogique (livrets enfant et enseignant téléchargeables)
- « Pour une pédagogie de projets en PS, MS - l'alimentation », Editions Magnard - 2006 - Livre
- « L'eau fait sa toilette », Les amis de la Terre, SaluTerre 113 - Revue téléchargeable
- « Nourrir la Terre », Maison du Développement durable, CLPS-BW et Science Infuse - Kit pédagogique téléchargeable
- « L'envers des étiquettes. Choisir son alimentation », Editions Amyris 2005 - Livre : pages 170-187 « Les boissons diverses »
- « Manger, bouger.be : Qu'y a-t-il au menu à l'école ? », Question Santé www.mangerbouger.be

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal

*L'enfant sera capable
de... boire la quantité
de liquide que son
corps réclame*

Produits de la terre

Objectif général

« Je me soigne »

**Évaluer et satisfaire
ses besoins
essentiels**

1 Identifier l'importance pour sa santé des vitamines et des sels minéraux présents dans les végétaux

Les fruits et les légumes fournissent :

- de l'eau, essentielle pour rester en forme ;
- des **vitamines** et des **sels minéraux**, nécessaires aux défenses naturelles et au bon fonctionnement des organes ;
- des **fibres**, parties dures des fruits, des légumes et des céréales complètes (son de blé), utiles pour :
 - évacuer les déchets hors du corps ;
 - retarder la sensation de faim et donc éviter le grignotage ;
 - éliminer les sucres et les graisses en excès dans l'intestin.

⇒ Ce sont donc des aliments qui **PROTÈGENT** et **SOIGNENT** le corps.

Notre alimentation devient hélas de plus en plus pauvre en aliments de protection : autrefois on mangeait beaucoup plus de légumes et de fruits du jardin, tandis que maintenant ce sont surtout la viande, les charcuteries et des produits raffinés d'origine industrielle qui sont à l'honneur sur les tables.

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Pour profiter pleinement des qualités des produits végétaux, il vaut mieux les consommer **CRUS**, car la cuisson détruit une grande partie des vitamines et ramollit les fibres qui perdent ainsi leur efficacité.

Un jus de fruits frais (une orange pressée par exemple) est également riche en vitamines et en sels minéraux.

2 Expliquer d'où vient le pain et comment il est fabriqué

Les **céréales** (froment, seigle, épeautre...) puisent leur force dans la **terre** et mûrissent grâce au **soleil**.

Les épis de blé sont coupés puis battus pour séparer les graines de la paille. Ceux-ci passent alors au moulin pour obtenir une **farine** soit entière (brune ou grise), soit blanche si elle est raffinée, c'est-à-dire, faite à partir de grains dont on a retiré l'enveloppe (la balle) et le son.

FARINE + EAU + LEVURE (levain) + SEL → boule de pâte mise au four ⇒ **PAIN**

Il existe un grand choix de pains selon la farine utilisée, le mode cuisson mais surtout les ingrédients que le boulanger ajoute parfois à la pâte :

- des graines, des fruits secs qui l'enrichissent en fibres et vitamines, utiles pour la santé ;
- de l'huile, du beurre, du sucre, pour faire des viennoiseries, des brioches, de crâquel, du craquelin... qui ne sont plus vraiment du vrai pain mais plutôt des pâtisseries plus riches en graisses et en sucres et donc moins bonnes pour la santé.

Certains enfants et adultes digèrent mal le **gluten**, une substance présente dans le blé. Ils doivent dans ce cas choisir un pain préparé avec une farine spéciale sans gluten.

Objectif terminal

**L'enfant sera capable
de... manger chaque
jour des fruits et/ou
légumes frais et de
saison**

Objectif général
« Je me soigne »
Évaluer et satisfaire
ses besoins essentiels

3 Évaluer sa ration journalière de pain, de fruits et de légumes

La ration quotidienne idéale

- de pain est de 5 à 6 tranches,
- de fruits et légumes est de 5 portions dont 2 de fruits.

Une portion de fruits correspond à :

- 1 pomme, orange, poire, pêche, banane
- 2 mandarines
- 3 prunes, abricots
- 1 tasse de fraises, cerises, groseilles, framboises, raisins
- 1 poignée de fruits secs : noix, noisettes, amandes, raisins secs...
- 1 verre de jus de fruits fraîchement pressés

L'enfant constatera que sa ration en produits de la terre est souvent insuffisante alors que celle de viandes, de charcuteries et d'aliments sucrés ou frits est souvent trop importante :
=> déséquilibre. [► 🍌 ► 2^o cycle ► La pyramide alimentaire]

Objectifs
intermédiaires

1

2

3

4

4 Identifier les fruits et légumes de saison

La provenance des fruits et des légumes est généralement renseignée sur leur emballage. Etant donné que le climat en Belgique n'est pas toujours favorable, beaucoup de fruits et légumes sont importés de pays plus chauds (Italie, Espagne, Afrique, Israël...).

Ceci nécessite un long voyage avec les conséquences suivantes :

- perte de fraîcheur et de leur teneur en **vitamines** ;
- coût du voyage et consommation de carburant (camions, avions ;
- nécessité d'utiliser un procédé de conservation artificiel parfois malsain.

Idéalement, il faudrait choisir des fruits et des légumes :

- **d'origine locale et de saison**, plutôt que ceux venant de pays lointains ;
- **non traités** par des produits chimiques afin de pouvoir manger sans crainte leur peau, source de fibres
- les conserver à la maison, au frais, à l'abri de la lumière et pas plus de trois jours ;
- les laver à l'eau mais sans trempage trop long ;
- les manger **crus**, car en cuisant, ils perdent une partie de leurs vitamines.

Par exemple	Légumes	Fruits
Au printemps :	Carottes, radis...	Poires, pommes (conservées), oranges, bananes (importées)
En été :	Courgettes, concombres...	Fraises, framboises...
En automne :	Potirons, champignons...	Châtaignes, pommes, poires...
En hiver :	Chicons, poireaux...	Noisettes, noix...

Objectif terminal
L'enfant sera capable
de... **manger chaque**
jour des fruits et/ou
légumes frais et de
saison

Objectif général
« Je me soigne »
**Évaluer et satisfaire
ses besoins essentiels**

En cas de manque de temps pour se les procurer, il est possible **en toutes saisons** de consommer des légumes et des fruits surgelés ou en conserve, des procédés de conservation qui maintiennent une partie de leurs qualités nutritives mais dans lesquels on a ajouté du sel (conserves de légumes) ou du sucre (conserves de fruits).

[> 🍌 > 2^o cycle > **Légumes et fruits**] - [> 🍌 > 3^o cycle > **Conservation des aliments**]

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Inviter les enfants à s'exprimer sur leurs goûts et leurs aversions concernant les fruits et les légumes
- Tenir compte du fait que certains enfants sont intolérants au gluten ou allergiques à certains fruits surtout ceux à coque
- Compléter le tableau des fruits et légumes de nos contrées, selon la saison

OUTILS

- « Qu'y a-t-il dans mon pain ? », Editions Tourbillon - Livre
- « En rang d'oignons », Cordes, 2009 - Outil pédagogique téléchargeable
- « Set de table », Cordes, 2009 - Outil pédagogique téléchargeable
- « Fruits et légumes de saison », Bruxelles environnement - Calendrier téléchargeable
- « À croquer toute l'année ! Le guide de consommation des fruits et légumes bio », Nature et Progrès Belgique - Brochure pédagogique téléchargeable
- « L'envers des étiquettes. Choisir son alimentation », Editions Amyris 2005 - Livre : pages 117-128 « Les légumes et les fruits »
- « Bisbrouille dans la tambouille », Solidaris - Outil pédagogique téléchargeable

**Objectifs
intermédiaires**

1

2

3

4

Objectif terminal
*L'enfant sera capable
de... manger chaque
jour des fruits et/ou
légumes frais et de
saison*

Coup de pompe

Objectif général

« Je me soigne »

**Évaluer et satisfaire
ses besoins
essentiels**

1 Comprendre la cause d'un coup de pompe dans la journée ou lors d'un effort

3 causes principales :

- le manque ou l'insuffisance du petit déjeuner : → sensation de faiblesse au cours de la matinée ou envie de dormir accompagnée d'un besoin de grignoter quelque chose ;
- un gros effort physique ou intellectuel qui consomme plus d'énergie : → il faut donc prévoir cette dépense supplémentaire et manger plus que d'habitude 2h avant une épreuve sportive, pour ne pas éprouver de faiblesse ;
- le manque de liquide (= déshydratation) causé par la transpiration lors d'efforts prolongés ou par temps chaud va aussi entraîner une fatigue puis une faiblesse de tout le corps, des crampes et des maux de tête.

Outre la sensation d'épuisement ou le « coup de pompe », l'insuffisance de source d'énergie et la perte de liquide peuvent causer une perte de connaissance avec chute et même un coma (coup de chaleur).

2 Identifier le besoin de boire davantage en cas de chaleur et d'effort physique

La vie d'un être vivant dépend de la quantité de liquides qu'il contient (observez une plante).

La sensation de soif est l'indicateur du niveau d'eau qu'il faut respecter pour ne pas faiblir, se sentir mal ou tomber et perdre connaissance.

⇒ PRENDRE LES PRÉCAUTIONS SUIVANTES, il faut :

- boire régulièrement et par petites gorgées tout au long de l'épreuve ou de la promenade, même si on n'a pas soif ;
- ralentir ou faire de petits arrêts de quelques minutes à l'ombre ;
- porter une casquette pour éviter une insolation et des vêtements amples pour ventiler le corps et limiter la transpiration.

3 Lister des collations adaptées en cas d'activité sportive

Pendant l'effort : une barre énergétique (différente d'un snack), mais surtout boire de l'eau ou une boisson de réhydratation légèrement salée.

Après l'effort, la meilleure collation est un ou plusieurs **fruits** car ils apaisent la faim ET la soif mieux qu'une limonade ou un snack.

Collations indiquées en cas d'activité sportive :

- barres de céréales aux fruits ou biscuits secs non chocolatés ;
- fruits frais (banane, pomme, raisins) ou secs.

Collations NON recommandées en cas d'activité sportive :

- barres chocolatées ;
- sandwich jambon/fromage, chips, saucisse.

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal

**L'enfant sera capable
de... prévoir une
boisson et une
collation dans
son sac de sport**

Objectif général

« Je me soigne »

**Évaluer et satisfaire
ses besoins
essentiels**

4 Identifier l'utilité de prendre un goûter au milieu de l'après-midi

- Passer un moment agréable au retour de l'école ;
- Fournir de l'énergie pour attaquer ses devoirs, **sans** être tenté de **grignoter**.

Quelques exemples :

- tartines avec fromage ou compote, céréales avec du lait et des fruits secs, muesli...
- un laitage : crème vanille, fromage blanc, yaourt, crème au riz...
- une boisson : thé, jus de fruit frais, smoothie...

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Inviter un enfant à relater un malaise qu'il a éprouvé lors d'une épreuve sportive ou d'une randonnée
- Demander aux élèves comment ils se préparent et ce qu'ils emportent pour une excursion par temps chaud

Objectifs intermédiaires

1

OUTIL

- « Le petit cabas », L'Ireps Aquitaine (www.educationsante-aquitaine.fr) - Mallette pédagogique téléchargeable : atelier 5 « Alimentation et activité physique »

2

3

4

Objectif terminal

*L'enfant sera capable
de... prévoir une
boisson et une
collation dans son sac
de sport*

Attitude à table

Objectif général

« Je me soigne »

**Évaluer et satisfaire
ses besoins
essentiels**

1 Connaître les règles du savoir vivre à table et comprendre leur utilité

Il ne s'agit pas de règles impérieuses mais de marques de politesse vis-à-vis des autres convives qui souhaitent passer un moment agréable sans être perturbé par des attitudes grossières ou déplacées.

Le plaisir à table ne vient pas seulement de ce qu'il y a dans l'assiette mais aussi de la **manière de se tenir à table** :

- avoir les mains propres, manger proprement et utiliser correctement ses couverts ;
- rester calme, poli et assis à table : participer à la conversation, exprimer son plaisir, mais parler à son tour et sans crier ;
- éviter de lire ou de regarder télévision/ tablette/ smartphone... pendant le repas ;
- accepter ce qu'on lui sert même si ce n'est pas ce qu'il préfère ;
- s'intéresser aux produits et à leur préparation ;
- utiliser ses sens et savourer ce qu'il mange.

[> 🍷 > 2^ocycle > **Appétit et sens**] - [> 🧼 > 1^ocycle > **Lavage des mains**].

Objectifs intermédiaires

1

2 Prendre conscience de la valeur des aliments

Respect de la nourriture sur le plan :

- du besoin : se nourrir est indispensable pour vivre ➡ ne pas « jouer » avec la nourriture ;
- de sa qualité gustative : savoir apprécier la fraîcheur et la saveur d'un aliment naturel ;
- de sa valeur marchande : origine, rareté, production industrielle ou artisanale, prix ;
- de l'éthique : gaspillage, surconsommation, gloutonnerie, famines...
- de l'environnement : épuisement du sol (monocultures) et de la mer (pêche intensive), transports, accumulation des déchets d'emballages, etc.

[> 🍌 > 3^ocycle > **Alimentation raisonnée**] - [> cours d'éthique et de citoyenneté]

2

3

3 S'exprimer sur le plaisir d'être réunis en famille ou avec des amis autour d'une table

Le repas est un **moment** de communion, de détente et de joie.

Se retrouver ensemble après l'école, une excursion, un voyage, un loisir, le travail pour raconter, chacun à son tour, ce qu'il a vu et ce qu'il a vécu au cours de sa journée : ses joies mais aussi ses déceptions ou ennuis.

Manger ensemble c'est aussi **partager** les tâches qui accompagnent le repas :

- dresser la table avec goût ;
- s'intéresser à la préparation du repas et à le servir ;
- être présent à l'heure du repas ;
- accepter le menu du jour car, chacun ayant ses propres goûts, il est impossible de satisfaire tout le monde ;
- participer au service et aux corvées...

[> 🍷 > 2^ocycle > **Convivialité**]

Objectif terminal

**L'enfant sera capable
de... respecter
la nourriture et le
confort des autres
convives**

Objectif général

« Je me soigne »

**Évaluer et satisfaire
ses besoins essentiels**

Lorsqu'il est invité à manger ailleurs :

- remercier l'hôte ou l'hôtesse ;
- complimenter celui ou celle qui a préparé le repas est un acte de politesse ;
- découvrir une préparation différente, un **goût différent** ;
- s'intéresser aux autres et à leur façon de vivre...

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Exprimer les émotions positives ou négatives qu'il ressent au cours des repas chez lui ou ailleurs et les circonstances qui peuvent influencer son humeur
- Constaté qu'une belle table et une assiette bien garnie stimule son appétit. Donner des exemples
- Confectionner des sets de tables et d'autres décorations
- Organiser une fête d'anniversaire en classe et en profiter pour sensibiliser les élèves aux petites choses qui égaient la table et rendent la fête joyeuse ou les attitudes, vilains mots, jalousies... qui gâchent la fête
- Demander à chaque élève d'amener un jour défini un aliment étonnant et original
- Evoquer des habitudes alimentaires différentes de celles de la majorité des élèves qui peuvent leur paraître curieuses et susciter des émotions de surprise, d'envie ou de répulsion
- Demander à des enfants de raconter une expérience culinaire nouvelle

Objectifs intermédiaires

1

2

3

OUTIL

- « À table. Portraits de familles de 15 pays », Fondation Education et développement - Dossier pédagogique

Objectif terminal

*L'enfant sera capable
de... **respecter la
nourriture et le confort
des autres convives***

