



# Alimentation



# 2<sup>e</sup> cycle

## Objectifs généraux:

### 1. Je ressens : **comprendre les signaux de son corps**

- Soif, faim et satiété .....p.35
- Allergie alimentaire .....p.39
- Appétit et sens.....p.41
- Convivialité .....p.45

### 2. Je me protège : **veiller à la qualité, aux proportions et aux moments des repas**

- La pyramide alimentaire .....p.47
- Légumes et fruits .....p.49
- Moments des repas .....p.53
- Régimes .....p.57

# Soif, faim et satiété

## Objectif général

« Je ressens »

**Comprendre  
les signaux de son  
corps**

### 1 Percevoir que le besoin de manger et de boire peut varier suivant les circonstances

Manger est un **vrai besoin** car il est naturel et indispensable, et non une envie soudaine et superflue.

Ce besoin se manifeste par la sensation de faim. Une fois ce besoin comblé continuer à manger devient alors une **envie**, c'est-à-dire, de la gourmandise à laquelle il est parfois difficile de résister.

L'**odeur** et la **vue** de certains aliments, de même que des convenances sociales ou la publicité, suscitent ou renforcent cette envie.

L'eau est un élément qui semble banal mais qui est essentiel à la vie.

La **sensation de soif** est l'indicateur du besoin en eau qu'il faut respecter pour le bon fonctionnement de son corps et pour ne pas risquer de se déshydrater ou de tomber en syncope.

En **cas de chaleur ou d'effort**, l'élimination par la transpiration et la respiration étant plus importante, il faudra compenser en buvant davantage d'eau ou en mangeant des fruits qui contiennent beaucoup d'eau.

## Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

### 2 Découvrir que manger est aussi une source de plaisirs

- Citer des plats qu'il apprécie et d'autres qu'il aime moins ou pas du tout.
- Exprimer le besoin qu'il ressent parfois à table.
- Réfléchir à ce qu'il ressent lorsqu'il est confronté à :
  - un manque physiologique : la soif et la faim ;
  - un désir non satisfait : menu pas à son goût, portion insuffisante, ne répondant pas à l'attente...
  - une mésentente avec l'un des convives (parents, amis, invités...);
  - des discussions qui surgissent toujours à table ;
  - un devoir manger alors qu'il n'a pas faim, ni envie ;
  - un réfectoire bruyant ou malpropre ;
  - une autre cause de contrariété, de déception ou de mécontentement, etc.

## Objectif terminal

**L'enfant sera capable  
d'...être à l'écoute et  
répondre à ses vrais  
besoins**

## Objectif général

« Je ressens »

**Comprendre  
les signaux de son  
corps**

## Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

## Objectif terminal

**L'enfant sera capable  
d'...être à l'écoute et  
répondre à ses vrais  
besoins**

### 3 Comprendre les sensations de soif, de faim, d'appétit et de satiété

Manger n'a pas pour but de remplir l'estomac mais d'apporter au corps ce dont il a besoin quand il en a besoin.

La soif est un signal important car le besoin d'eau est le deuxième besoin corporel vital après la respiration. En effet, le corps ne fonctionne bien que lorsque la quantité de liquide atteint 65% de son poids. La soif se manifeste d'abord par une sécheresse de la langue puis par une fatigue générale avant la perte de connaissance.

La faim se ressent lorsque le corps a besoin d'énergie :

→ sensation de creux dans le ventre...

→ fatigue, des maux de tête, baisse de concentration...

→ irritabilité, mauvaise humeur...

et elle se manifeste plus vite en cas de dépenses physiques.

La sensation de satiété : lorsque l'estomac est rempli (=rassasié), il envoie un message au cerveau signalant que le besoin physique est comblé. Cette sensation est plus rapide avec des **céréales complètes** (pain complet, pâtes et riz complets) et des **crudités** qu'avec des produits raffinés (pain blanc, riz blanc, viennoiseries, snacks et autres produits sucrés).

L'appétit est le désir de manger au moment des repas. Il est :

- stimulé par un repas qui sent bon (**odeur**) et qui est joliment présenté (**vue**) ;

- coupé quand on est triste ou quand on a grignoté quelque chose avant le repas.

La gourmandise est l'envie de manger quand le corps n'en a plus besoin.

### 4 Comprendre pourquoi il se sent parfois mal après un repas

Une indigestion peut se manifester par des nausées, des vomissements, des crampes au ventre, de la diarrhée, une faiblesse...

C'est souvent une défense de l'organisme qui rejette ce qui ne lui convient pas, par exemple :

- une ingestion trop rapide (mastication insuffisante) ou trop importante (gourmandise) ;
- prise de produits trop gras : beurre, pâte chocolatée, crème fraîche...
- la prise d'un aliment contaminé, **mal conservé** ou **périmé**, un repas trop épicé ou la répétition d'excès au cours d'une courte période.

Des précautions sont utiles pour éviter ces incidents :

- éviter de porter à la bouche des aliments ou des objets pouvant être contaminés ;
- éviter d'embrasser un malade, ou de boire dans le même verre ;
- se laver les mains régulièrement surtout si on manipule des aliments ;
- bien conserver les aliments ;
- vérifier la date de péremption sur l'étiquette du produit acheté.

En cas de persistance du mal : consultation d'un **médecin** qui prescrira du repos, un régime ou des médicaments et donnera des conseils pour éviter une rechute.

**Objectif général**  
« Je me soigne »  
**Comprendre**  
**les signaux de son**  
**corps**

## 5 Identifier quand et dans quelle mesure il peut se faire plaisir avec une friandise

Consommés avec mesure, comme dessert ou à l'occasion d'une fête, les aliments « plaisir » sont généralement bien supportés.

Parmi ces aliments de fantaisie certains contiennent moins de mauvaises graisses ou d'additifs chimiques que d'autres et sont donc un meilleur choix.

Certaines maladies ou allergies nécessitent toutefois des précautions spéciales ou un régime. [▶  ▶ 2<sup>o</sup> cycle ▶ Allergie alimentaire]

## SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

■ Inviter l'enfant à exprimer ce qu'il ressent dans son corps et dans sa tête (▶ 2)

- lorsqu'il a faim
- quand il a trop ou trop peu mangé...
- quand son corps est rassasié mais qu'il n'est pas content d'avoir fini ;
- quand il consomme une friandise ;
- quand on lui interdit une friandise ;

■ Sélectionner parmi les friandises celles qui présentent le moins de risque d'intolérance ou d'indigestion

■ Créer des liens avec :

- le brossage des dents [▶  ▶ 1<sup>o</sup> cycle ▶ Brossage des dents]
- les sensations [▶  ▶ 1<sup>o</sup> cycle ▶ Perceptions]
- l'appareil digestif [▶  ▶ 2<sup>o</sup> cycle ▶ Convivialité]

## - OUTILS

- « Les aliments à petits pas », Actes Sud Junior - Livre : pages 34-35 : « Le chemin du lait »
- « Léo et l'eau », INPES, 1996 - Coffret pédagogique (livrets enfant et enseignant téléchargeables)
- « Bon appétit. L'alimentation dans tous les sens », Editions Bayard - Livre
- « Le petit cabas », L'Ireps Aquitaine - Mallette pédagogique téléchargeable
- Planche anatomique de l'appareil digestif complet - Schémas à rechercher sur internet

**Objectifs**  
**intermédiaires**

1

2

3

4

5

**Objectif terminal**  
L'enfant sera capable  
d'...être à l'écoute et  
répondre à ses vrais  
besoins

# Allergie alimentaire

## Objectif général

« Je ressens »

**Comprendre  
les signaux de son  
corps**

### 1 Comprendre le phénomène d'allergie alimentaire et sa gravité potentielle

Le corps possède des sentinelles qui vérifient l'identité de tout ce qui entre par la bouche, le nez ou la peau. Lorsqu'elles ne reconnaissent pas l'intrus, ces sentinelles le neutralisent ou l'éliminent; habituellement cela se fait en douceur et sans que l'on ressente ce combat.

Des personnes réagissent toutefois fortement au contact de certaines substances : c'est le phénomène d'**allergie**. Cette réaction de défense exagérée spécifique à une substance peut provoquer des symptômes gênants et parfois graves (chatouillements, plaques rouges sur la peau, écoulement nasal, toux, nausées, gonflement de la gorge, asthme, étouffement, perte de connaissance...) qui nécessitent un traitement urgent.

[> 🔄 > 2<sup>e</sup> cycle > Les allergies]

Les substances responsables d'une allergie chez certains individus sont nombreuses et d'origine variée :

- animale : poils de chat, de chien, duvet d'oiseau, acariens dans les poussières, venin de guêpe ou d'abeille...
- végétale : pollen, plantes...
- chimique : médicaments, désinfectants (iode, mercurochrome), produits d'entretien, métaux (nickel)...
- alimentaire : arachides, poisson, œufs, certains fruits, lait...

L'allergie à une substance ne se guérit pas : certains traitements peuvent désensibiliser, mais jamais totalement.

Les personnes sujettes à une réaction allergique doivent donc éviter le contact cutané, l'inhalation ou l'ingestion de certains produits contenant cette (ou ces) substance(s) et, en cas de réaction aigüe, appeler un médecin.

### 2 Distinguer une intolérance alimentaire d'une allergie alimentaire

L'intolérance est plutôt une **difficulté à digérer** certains produits alimentaires qui se manifeste par une flatulence, des crampes au ventre ou de la diarrhée ; les symptômes ne sont jamais aussi graves qu'en cas de réaction allergique.

Par exemple, l'intolérance au **lait de vache** ou celle au **gluten** présent dans certaines céréales. Ces troubles de la digestion peuvent être diagnostiqués par des examens médicaux. Comme pour l'allergie, il est préférable d'**éviter les produits** que le corps ne peut digérer complètement.

## Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

## Objectif terminal

**L'enfant sera capable  
de... reconnaître les  
aliments qu'il doit  
éviter s'il est  
allergique**

**Objectif général**  
*« Je ressens »*  
**Comprendre  
les signaux de son  
corps**

**Objectifs  
intermédiaires**

1

2

3

4

**Objectif terminal**  
*L'enfant sera capable  
de... reconnaître les  
aliments qu'il doit  
éviter s'il est  
allergique*

### **3 Savoir s'il est allergique à une substance particulière et la dépister sur l'étiquette des produits**

Si un médecin diagnostique chez un enfant une allergie à un produit alimentaire, l'enfant ne pourra absorber aucune préparation contenant des traces de cet ingrédient sans quoi il risque d'avoir une réaction allergique.

Les produits alimentaires les plus souvent responsables d'une réaction allergique sont les fruits à coque (dont l'arachide), le poisson, les crustacés, le sésame, le soja, certains fruits, certains condiments ou les œufs.

L'étiquette des produits vendus dans les grands magasins indique en caractères gras les ingrédients susceptibles d'être allergisants, ce qui n'est pas le cas pour les aliments non emballés vendus en boulangerie, boucherie ou sur les marchés. A chacun de se renseigner et d'être attentif.

### **4 Comprendre qu'il doit éviter ou limiter l'ingestion des aliments auxquels il est allergique**

Les traitements prescrits contre l'allergie peuvent atténuer les symptômes d'une réaction mais non supprimer la maladie ni le risque en cas d'absorption.

Pour éviter les crises, l'enfant qui présente une allergie alimentaire doit apprendre à reconnaître les aliments pouvant contenir les substances auxquelles il est allergique et absolument renoncer à en manger.

## **SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS**

- Exprimer son sentiment de frustration s'il doit supprimer une catégorie d'aliments
- Retrouver la mention des ingrédients allergisants sur des étiquettes (par exemple, la présence d'arachide ou des traces de fruit à coque dans beaucoup de biscuits préemballés)

## **OUTILS**

- « Qu'est-ce qu'une allergie ou une intolérance alimentaire ? » - Pages internet à consulter sur le site du SPF Santé publique, Sécurité de la chaîne alimentaire et Environnement
- « Les allergies alimentaires chez les enfants », ONE - Brochure téléchargeable

# Appétit et sens

## Objectif général

« Je ressens »

**Comprendre  
les signaux de son  
corps**

## 1 Identifier le rôle des organes sensoriels dans le choix d'un produit alimentaire

Les organes des sens perçoivent les caractères physiques, olfactifs, gustatifs et tactiles d'un aliment et les transmettent au cerveau. Celui-ci analyse ces perceptions et les émotions qu'elles suscitent selon le vécu, les expériences et les a priori de l'individu. Il s'agit donc d'une appréciation (bonne ou mauvaise) **propre à chacun**.

Les yeux perçoivent :

- la couleur : soit naturelle (fruits, légumes, lait, beurre), soit colorée artificiellement (bonbons, limonades) ;
- la forme : un « beau » morceau de viande ou une « belle » pomme ;
- l'emballage, la disposition dans les rayons...
- la table : nappe propre, belles assiettes, décoration par des fleurs, disposition des aliments sur l'assiette, assortiment des couleurs, dessins, etc.

Sans les goûter, ni les sentir, **la vue** d'un aliment nous donne une idée de son goût et de son état de fraîcheur qui, chez les uns, excitera l'appétit et chez d'autres, suscitera peut-être le dégoût.

Le nez perçoit l'odeur naturelle (arôme) des fruits (melon...), des légumes (poireaux, cerfeuil, persil...), du poisson frais, de la viande...

Les doigts perçoivent :

- la consistance : aliments durs (carottes, pommes, tiges, fromage durs...) ou mous (feuilles, mie de pain, fromage blanc, framboise, salade...);
- la surface : lisse, rugueuse, bosselée...
- la forme : rond, plat, allongé...
- la température : plat froid (crudités...) ou plat cuit.

Le toucher nous donne également de nombreuses informations et nous permet de deviner l'aliment que l'on tâte.

La langue perçoit le goût : **sucré, salé, amer, acide** ou une combinaison de ces 4 goûts de base<sup>1</sup>.

Les perceptions sensorielles sont capitales pour se nourrir : un aliment au goût sucré, salé (ou umami) est souvent appétissant, car notre corps perçoit qu'il est riche en nutriments, tandis qu'un goût fortement amer ou acide sera parfois repoussant, car le corps perçoit ces sensations comme la marque d'un aliment décomposé.

[>  1<sup>er</sup> cycle > Perceptions]

[>  1<sup>er</sup> cycle > Organes des sens]

## Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

## Objectif terminal

**L'enfant sera capable  
de... savourer ce qu'il  
mange**

<sup>1</sup> Récemment les scientifiques en ont isolé 2 autres : le goût umami (glutamates) et le goût piquant (poivre, gingembre).

**Objectif général**  
« Je ressens »  
**Comprendre**  
**les signaux de son**  
**corps**

**Objectifs**  
**intermédiaires**

**Objectif terminal**  
L'enfant sera capable  
de... **savourer ce qu'il**  
**mange**

## 2 Constaté que son désir dépend beaucoup de l'aspect et de l'odeur du produit

Le comportement alimentaire est fort influencé par les perceptions sensorielles, en particulier la vue et l'odorat qui dominent le goût. Par exemple, le choix d'une pomme par un enfant se fait d'abord sur sa couleur et la perfection de sa peau plutôt que sur son goût. L'aspect doré d'un poulet ou d'un gratin ou l'odeur des frites sont des facteurs importants de l'appétit.

L'observation du comportement alimentaire des animaux peut aussi alimenter la réflexion sur l'importance des sens.

## 3 Constaté comment l'aspect, la texture, l'odeur et le goût d'un aliment peuvent être modifiés artificiellement

- par les divers modes de cuisson : frit, grillé, pané, gratiné, bouilli, étuvé, rôti...
- par différents modes de coupe : pommes vapeur, frites, purée, croquettes, carottes râpées ou entières...
- par leur préparation : légumes crus ou cuits, potage...
- par transformation artisanale : jambon, saucisson, saucisses, pâté, charcuteries diverses...
- par des artifices<sup>2</sup> : emballages, moulage, glaçage...
- au moyen d'assaisonnements : condiments, épices, herbes, sucre, sel, sauces... (► 4) ;
- par une fermentation intentionnelle : yaourt, fromage, choucroute...
- selon l'état de maturation : fruit vert, mûr ou blet ;
- au moyen d'additifs alimentaires (naturels ou chimiques) : émulsifiant, gélifiant, épaississant, arôme, essence, colorant, édulcorant, acidifiant, conservateur...
- et autres procédés destinés à les rendre plus appétissants !

## 4 Percevoir la saveur d'un aliment ou d'une préparation et exprimer ses sensations

### a) Le plaisir de découvrir de nouvelles saveurs ou de les varier :

- varier la garniture de sa tartine le matin : nombreuses sortes de confitures, de fromages, de sirops à découvrir ;
- goûter pour la première fois un légume inconnu : si la première bouchée peut sembler rebutante, la deuxième peut être souvent savoureuse ;
- manger plus souvent du poisson dont les goûts sont très variés plutôt que toujours de la viande ;
- choisir sur la carte au restaurant quelque chose qu'on ne connaît pas ;
- s'intéresser aux autres et à leur façon de manger.

2 artifice : moyen trompeur et habile pour déguiser la vérité

## Objectif général

« Je ressens »

**Comprendre  
les signaux de son  
corps**

## Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

**Objectif terminal**  
L'enfant sera capable  
de... **savourer ce qu'il  
mange**

### b) Aimer manger peut s'exprimer de différentes manières :

- un gourmet apprécie les plats raffinés et bien préparés, il choisit le goût, la qualité et la modération ;
- un gourmand choisit plutôt la quantité ;
- un goinfre ou un glouton mange avec excès ;
- un dégustateur juge la qualité et le goût des produits, des plats ou des boissons qui lui sont présentés ; c'est parfois un professionnel.

### c) Cuisiner, c'est préparer et accommoder les aliments pour un repas

Plusieurs facteurs interviennent dans la qualité gustative d'une préparation :

- le choix des produits : origine, fraîcheur, naturel ou modifié...
- le mélange de divers ingrédients : farine, sucre, beurre, huile en plus du produit de base (un légume, un fruit, un poisson, une viande, un œuf...)
- le mode de cuisson :
  - dans une poêle : apport ou non de matières grasses (beurre, huile ou margarine) : choisir une de bonne qualité nutritive !
  - en friture : produits imprégnés d'huile cuite → à ne pas consommer trop souvent ;
  - à l'eau (en casserole) : dilution des vitamines et des sels minéraux SAUF, s'il s'agit de la préparation d'un potage dans lequel le bon jus de légumes est conservé ;
  - grillades (BBQ, toast, grill, gratins...) : pas de matière grasse ajoutée mais l'aliment ne peut pas être carbonisé (noirci) !
  - four à micro-ondes : effets sur la santé encore peu connus en cas d'emploi fréquent ;
  - vapeur : elle préserve les vitamines et le goût et empêche la dilution des saveurs.
- l'accommodation des plats : adjonction de farine, d'œufs, de lait ou de crème pour la sauce...
- l'assaisonnement : condiments divers destinés à modifier ou corriger le goût ou exciter les papilles (► 1)
  - des épices, substances d'origine végétale : poivre, anis, bardane, cannelle, cumin, gingembre, moutarde, girofle, muscade, paprika, safran, vanille...
  - fines herbes : persil, cerfeuil, ail, échalotes, oignons, ciboulette, basilic, estragon, romarin, thym, coriandre, menthe, oseille, fenouil, sauge...
  - huiles, vinaigres, vinaigrettes...
  - sel et sauces diverses : mayonnaise, moutarde... certaines préparées artisanalement d'autres industriellement (souvent sucrées !)
  - cornichons, câpres, olives...
- l'accompagnement par un aliment d'une famille différente : pain, pommes de terre, frites, pâtes, sucre, fromage râpé, crème, lardons, boissons, etc. qui peuvent fortement modifier la valeur calorique d'un repas.

►  ► 3<sup>e</sup> cycle ► **Les rations énergétiques**

## Objectif général

« Je ressens »

**Comprendre  
les signaux de son  
corps**

## Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

**Objectif terminal**  
*L'enfant sera capable  
de... savourer ce qu'il  
mange*

## SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Exprimer ses goûts alimentaires
- Identifier sur quels critères de perception l'enfant choisit un fruit (pomme, poire, banane...).
- Reconnaître différents goûts et assaisonnements
- Reconnaître des herbes et des condiments
- Comparer le goût d'un yaourt nature ou sucré
- Distinguer le comportement alimentaire d'un gourmet et d'un gourmand
- Trouver des exemples de transformation de la forme, de la couleur, de la texture ou du goût d'un aliment
- Définir le goût de quelques aliments (vinaigre, miel...)
- Goûter la différence entre un fruit mûr et un qui ne l'est pas
- Les yeux bandés, reconnaître quelques épices, un aliment à son odeur, choisir un fruit au toucher
- Identifier les ingrédients d'un plat préparé
- Jouer avec les goûts et les couleurs en utilisant des colorants alimentaires et/ou des essences alimentaires et brouiller les associations habituelles entre la couleur et le goût (exemple : un yaourt jaune au goût de fraise)
- Exploiter l'imagination des enfants en variant les saveurs, en mélangeant les aromates, en essayant de nouveaux légumes ou des associations qui sortent des habitudes
- Observer les caractéristiques des aliments les plus courants : couleur, forme, consistance, saveur
- Modifier un goût amer par du sucre, du sirop
- Constater que l'appétit et le désir dépendent beaucoup de l'aspect et de l'odeur d'un aliment (pommes, frites, plats en sauces...) (▶ 2)
- Explorer avec ses sens, les spécificités d'une préparation (essence du produit ou assaisonnement)
- Découvrir comment une préparation peut changer le goût et l'aspect des aliments
- Expliquer pourquoi il apprécie ou pas

## OUTILS

- « L'alimentation responsable », Alterre Bourgogne 2009 - Guide pédagogique
- « Le loto des odeurs », Sentosphère 1998 - Jeu
- « Le loto des saveurs », Sentosphère - Jeu
- « C'est pas sorcier : les 5 sens », Bioviva – Jeu
- « C'est pas sorcier : les 5 sens », France Télévisions Distribution Ed 2010 - DVD
- « Les 5 sens » – Editions Hachette, collection Activités clés en mains - Livre + CD-rom
- « Bon appétit. L'alimentation dans tous les sens », Editions Bayard - Livre
- « Le petit cabas », L'Ireps Aquitaine - Mallette pédagogique téléchargeable
- « Pour une pédagogie de projets en PS, MS : l'alimentation », Editions Magnard - Fiches pédagogiques

# Convivialité

## Objectif général

« Je ressens »

**Comprendre  
les signaux de son  
corps**

## Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

**Objectif terminal**  
**L'enfant sera capable  
de... faire de chaque  
repas un moment de  
plaisir**

## 1 Tenir compte de ce qui rend un repas agréable ou désagréable

Par exemple :

- la table : le dressage, la décoration, la propreté...
- les circonstances : repas familial quotidien, repas du dimanche, repas de fête, à l'école, en camp de vacances, au restaurant, chez des amis...
- les convives : nombre de personnes à table, famille, amis, condisciples...
- la nourriture : simple, variée, plat extraordinaire, plat exotique, plat inconnu...
- ambiance : détendue, joyeuse, tendue, triste, guindée, calme, bruyante (vaisselle, télévision, radio, smartphone, tablette...);
- le lieu : terrasse, restaurant, réfectoire (règlement, bruit, qualité de la nourriture, taquineries...).

## 2 Comprendre que les conditions d'un repas peuvent compromettre la digestion

L'estomac n'est pas un vulgaire sac à provisions que l'on remplit : c'est un organe important qui fait partie du système digestif.

La digestion est une fonction complexe qui :

- commence dans la bouche par la salivation et la mastication ;
- se poursuit dans l'estomac où les aliments sont imprégnés d'un suc acide, écrasés et réduits en purée ;
- fait intervenir le foie et le pancréas pour décomposer les aliments en fines particules (= nutriments) ;
- s'achève dans l'intestin où les nutriments utiles traversent sa paroi pour être conduits par des vaisseaux sanguins vers les muscles, le cerveau et les autres organes, tandis que les déchets sont éliminés par l'anus.

Afin d'éviter les problèmes de digestion, il faut respecter certaines règles telles que :

- manger calmement et lentement afin que la salive imprègne les aliments ;
- éviter de lire ou de regarder la TV en mangeant pour ne pas manger machinalement ;
- rechercher une ambiance calme et détendue, éviter les discussions animées, les disputes ;
- attendre quelques minutes entre les plats ;
- boire le potage de préférence 30 minutes avant le repas, ce qui évite que les aliments solides ne soient dilués dans la soupe et en conséquence, mal digérés.

## 3 Apprécier ce qu'il mange et le montrer

Par exemple :

- faire honneur au repas qui lui est servi et complimenter celui ou celle qui l'a préparé, sont des actes de politesse et de convivialité ;
- déguster c'est-à-dire, user de ses sens et profiter à son aise de la beauté de l'assiette, des odeurs, des saveurs et surtout du moment ;

**Objectif général**  
*« Je ressens »*  
**Comprendre  
les signaux de son  
corps**

- échanger avec les autres ses sensations visuelles, olfactives et gustatives en rapport avec un plat ;
- s'intéresser aux autres et à leur façon de vivre ;
- s'exprimer sur ses préférences pour certains aliments ou pour certaines préparations.

**4 Décrire comment il aimerait fêter son prochain anniversaire**

Par exemple :

- lieu : chez lui, au restaurant, au jardin (BBQ, pique-nique...)
- table : disposition, décoration...
- menu : les plats et desserts qu'il adore
- préparation : lui-même avec aidants, parents, amis, traiteur...
- invités
- activités : jeux de société, de construction, extérieurs, balade à pied, à vélo, musique...

**Objectifs  
intermédiaires**

1

- Concevoir et préparer un repas équilibré de même que dresser et décorer une table pour un repas de fête avec des amis, par exemple, son anniversaire (► 4)

2

- Echanger avec les autres ses expériences et émotions gastronomiques

3

- Fabriquer des sets de table

4

- Décorer les tables et les murs du réfectoire

- Faire des propositions pour agrémenter le repas à l'école : idées de menus, musique d'ambiance, charte de savoir-vivre et de respect à table, etc.

**OUTILS**

- « L'alimentation responsable », Alterre Bourgogne 2009 - Guide pédagogique téléchargeable
- « Le petit cabas », L'Ireps Aquitaine - Mallette pédagogique téléchargeable
- « La soupe aux cailloux », Editions Milan, 2001 - Livre
- « Les aliments à petits pas », Actes Sud Junior - Livre, pages 34-35 « Le chemin du lait »

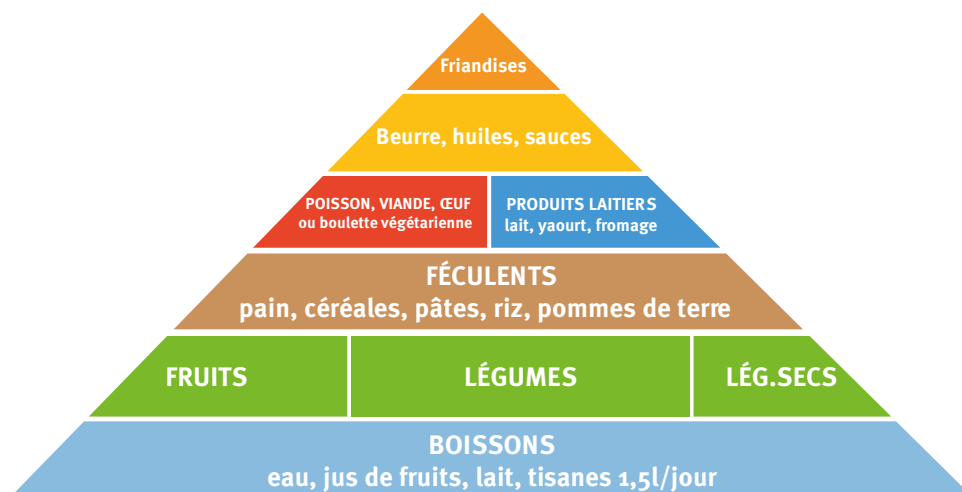
**Objectif terminal**  
*L'enfant sera capable  
de... faire de chaque  
repas un moment de  
plaisir*

# La pyramide alimentaire

## Objectif général

« Je me protège »  
Veiller à la qualité,  
aux proportions et  
aux moments des  
repas

## 1 Représenter la pyramide alimentaire



Pour reconnaître les familles, on leur attribue une couleur :

- **BRUN** : la couleur du pain et des céréales, sources d'énergie ;
- **VERT** : couleur des végétaux, sources de vitamines ;
- **ROUGE** : couleur de la chair animale, sources de matériaux de construction ;
- **BLEU** : couleur fréquemment utilisée pour les emballages de produits laitiers, sources de calcium pour les os ;
- **JAUNE** : couleur des matières grasses, utiles mais très riches en calories ;
- **BLEU CLAIR** : couleur des boissons.

## 2 Expliquer que cette forme pyramidale illustre une alimentation équilibrée

Pour **SE CONSTRUIRE**, le corps a besoin de **matériaux de construction** ;

Pour **AGIR**, le corps a besoin de **sources d'énergie** ;

Pour **SE DEFENDRE** et **RESTER EN FORME**, le corps a besoin de **produits d'entretien et de protection**,

MAIS AUCUN aliment ne peut à lui seul assurer tous ces besoins.

C'est pourquoi Il faut donc **manger de tout** mais en respectant les **quantités** et les **proportions**.

La **TRANSFORMATION** des aliments en matériaux de construction, en sources d'énergie et en produits d'entretien et de protection à disposition du corps s'appelle LE **MÉTABOLISME**. Selon leurs propriétés, on distingue 5 familles d'aliments + les boissons : la forme pyramidale illustre la part de chaque famille d'aliments pour une alimentation équilibrée journalière.

Le premier besoin c'est **l'eau**, puis viennent les familles des féculents et des fruits/légumes dont les rations doivent être les plus importantes. Par contre, les aliments situés dans la pointe doivent être consommés en moindre quantité.

Les friandises ne sont pas interdites mais on les réservera comme dessert après avoir mangé un aliment « utile » de chacune des autres familles.

[> 🍌 > 3<sup>e</sup> cycle > Rations énergétiques] - [> 🍌 > 1<sup>er</sup> cycle > Les besoins nutritifs]

## Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

## Objectif terminal

L'enfant sera capable  
de... **respecter**  
les **proportions de**  
chaque famille  
d'aliments

## Objectif général

« Je me protège »

**Veiller à la qualité,  
aux proportions et  
aux moments des  
repas**

## Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

### 3 Comprendre que la surface des familles alimentaires représente des proportions et non des quantités

Les proportions représentées sur cette pyramide sont valables pour un repas, une journée et une semaine mais la « sorte » d'aliment choisie est plus importante que la quantité.

Par exemple :

- si l'enfant a mangé une assiette de pâtes à midi (= beaucoup de féculents), il devra surtout manger des légumes le soir pour équilibrer la journée ;
- s'il a mangé de la viande à midi, il ne devra pas choisir de la charcuterie au repas du soir mais plutôt un œuf, du poisson ou du fromage (matériau de construction) accompagné de pain, riz ou pâtes, et des légumes.

### 4 Distinguer les aliments d'origine animale et ceux d'origine végétale

Les aliments d'origine végétale (céréales, riz, froment, avoine, maïs, pommes de terre, légumes et fruits) sont les principales **sources d'énergie et de vitamines** pour assurer un travail physique ou intellectuel ; les huiles végétales aussi mais à consommer avec modération vu leur pouvoir énergétique plus élevé.

Les aliments d'origine animale (viandes, œufs, poissons) sont nos principales sources de matériaux de construction.

Ils sont donc indispensables mais comme ils contiennent de la graisse il faut les limiter et privilégier les moins gras (poissons, œufs, viandes blanches).

### 5 Combiner équilibre, variété et goût dans le choix d'un menu

Savoir mettre en pratique les notions exposées ci-dessus en faisant aussi appel à la créativité.

## SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Composer un menu équilibré (proportions de la pyramide), varié et goûteux  
Par exemple, un repas de la journée, les 4 repas d'une journée, le dîner de chaque jour de la semaine, un repas de fête, etc.
- En manipulant des volumes construire une structure, y représenter des aliments et concevoir des menus équilibrés pour diverses occasions : matin, midi, goûter, soir, repas de fête, etc.

## OUTILS

- « La pyramide alimentaire » - Sur le site de l'ONE pour la version enfant (18 mois à 12 ans) et sur le site de Food in Action pour la version adulte
- « Set de table », Cordes - Outil pédagogique téléchargeable
- « Les aliments à petits pas », Actes Sud Junior - pages 34-35 « Le chemin du lait » - Livre
- « Le club des vitaminés » - Mutualité chrétienne - Dossier pédagogique et jeux

## Objectif terminal

**L'enfant sera capable  
de... respecter  
les proportions  
de chaque famille  
d'aliments**

# Légumes et fruits

## Objectif général

« Je me protège »

**Veiller à la qualité,  
aux proportions et  
aux moments des  
repas**

## 1 Comprendre pourquoi les fruits et les légumes sont qualifiés d'aliments de protection

Les aliments protecteurs sont des aliments qui assurent le bon fonctionnement :

- des appareils digestif, circulatoire, respiratoire, excrétoire (reins), locomoteur (os, muscles, articulations) et nerveux (cerveau et nerfs) ;
- des défenses naturelles du corps contre les maladies ;
- de la peau, ongles, cheveux ;
- de l'humeur et de l'esprit (humeur, concentration...) ;

parce qu'ils leur fournissent :

- des **vitamines**, qui stimulent les mécanismes internes ;
- des **sels minéraux**, indispensables pour les os (calcium), le sang (fer), le cœur, les nerfs (magnésium), les ongles...
- des **fibres** végétales, parties dures des fruits, des légumes et des céréales (tiges, racines, pelures...), qui ne contiennent aucune calorie ni de matériau de construction mais qui sont indispensables pour :
  - remplir l'estomac et retarder la sensation de faim et donc le grignotage ;
  - absorber (comme un papier essuie-tout) l'excès de graisses dans l'intestin ;
  - faciliter l'évacuation des déchets par l'intestin (nettoyage).

L'action des fibres est plus efficace lorsqu'on consomme les fruits et les légumes CRUS car la cuisson les ramollit.

- de **l'eau**, indispensable pour le fonctionnement global du corps :
  - maintenir la forme des cellules du corps : sans eau, on serait mou !
  - faire circuler le sang chargé des substances nutritives et des sels minéraux vers les cellules ;
  - évacuer les déchets par l'urine ;

- des **protéines**, nos matériaux de construction, présentes dans un petit groupe de légumes nommé **légumineuses** : **légumes secs**, **petits pois**, **haricots verts**, **soja**...  
Notre alimentation est généralement trop pauvre en éléments protecteurs car on mange surtout de la viande, des produits raffinés (comme le pain blanc ou le sucre blanc) et d'autres produits industriels dont on a éliminé les fibres (charcuteries, frites, sauces, purées, pizza...).

## Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

## Objectif terminal

L'enfant sera

**capable de... manger  
5 portions de fruits  
ou légumes par jour**

## Objectif général

« Je me protège »  
Veiller à la qualité,  
aux proportions et  
aux moments des  
repas

## Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

## Objectif terminal

L'enfant sera capable  
de...manger  
5 portions de fruits  
ou légumes par jour

## 2 Décrire les différentes façons de les consommer

- Fruits et légumes crus : sous forme de fruits frais ou de salades de crudités ;
- Fruits et légumes frais mais cuits : sous forme de potage ou en accompagnement de viande ou de poisson ;
- Fruits et légumes conservés en boîte ou surgelés : ils conservent leurs vitamines et sels minéraux, mais la cuisson à forte température ramollit leurs fibres qui perdent leur efficacité ;
- Jus de fruit pressé frais : toutes les qualités protectrices du fruit sont conservées (si consommé immédiatement) ;
- Jus de fruit conditionné (boîte ou bouteille) : c'est de l'eau très sucrée avec un peu d'extrait de fruit → aucune valeur comme aliment «protecteur», au contraire ;
- Compote de fruit : présence des vitamines et des sels minéraux mais disparition d'une grande partie des fibres ;
- Fruits secs : absence de l'effet rassasiant et hydratant du fruit frais et généralement fort sucré mais bonne alternative aux friandises si on a envie d'une douceur ;
- Légumes secs : il s'agit des grains de haricots (blancs, verts, rouges...), lentilles, pois chiches... conservés secs. Ils doivent être réhydratés durant plusieurs heures avant de les cuire. En plus de leur richesse en fibres, ils contiennent des matériaux de construction.

[▶  ▶ 3<sup>o</sup>cycle ▶ Protéines].

## UNE PORTION DE CES ALIMENTS «PROTECTEURS» EST DONC INDISPENSABLE À CHAQUE REPAS.

Par exemple, un hamburger avec des frites devrait toujours être accompagné d'une portion de crudités pour réduire l'absorption des graisses.

## 3 Connaître les rations recommandées de fruits et de légumes et leurs portions équivalentes

Pour protéger efficacement son corps, il faut manger chaque jour 5 portions de fruits ou légumes.

Une portion de légumes équivaut, selon l'espèce, à une bonne tasse ou au tiers de son assiette. Une portion de fruit correspond à :

1 pomme, orange, poire, banane, 2 mandarines, pêches, 3 prunes, abricots, 1 tasse de fraises, cerises, groseilles, framboises, 1 poignée de fruits secs, 1 verre (20 cl) de jus de fruit FRAIS (non en boîte !)

## Objectif général

*« Je me protège »*  
**Veiller à la qualité,  
aux proportions et  
aux moments des  
repas**

## Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

## 4 Décrire sa propre consommation journalière de fruits et légumes

Cet objectif peut constituer le sujet d'une animation qui mêle des connaissances d'écologie, du calcul et des expériences sensorielles.

## 5 Identifier pour chaque saison les légumes et les fruits qu'il peut consommer frais

Consommer des légumes et des fruits locaux et de saison est bénéfique pour la santé car le produit :

- ne nécessite pas de transport long, coûteux et polluant ;
- ne nécessite pas de moyen de conservation si le temps entre la cueillette et la dégustation est court ;
- conserve ses qualités gustatives ;
- garde sa teneur en vitamines ;
- garde la rigidité de ses fibres végétales et donc leur propriété de « nettoyage » ;
- favorise l'activité des maraîchers et producteurs locaux ;
- apporte les nutriments adaptés aux besoins spécifiques du corps par rapport au climat local. [► cours d'étude du milieu]

## SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Calculer sa propre consommation journalière de fruits et légumes (► 4)
- Compléter le tableau des fruits et légumes de saison (► 5)
- Dessiner des légumes
- Imaginer de recettes à base de légumes ou de fruits
- Créer un potager sur une parcelle de terrain de l'école

## OUTILS

- « En rang d'oignons », Cordes - Outil pédagogique téléchargeable
- « Le journal de classe du potager santé », Espace Santé, Réseau Solidaris - Brochure

## Objectif terminal

*L'enfant sera capable  
de... manger*  
**5 portions de fruits  
ou légumes par jour**

# Moments des repas (grignotages)

## Objectif général

« Je me protège »  
Veiller à la qualité,  
aux proportions et  
aux moments des  
repas

### 1 Identifier les aliments enrichis en sucres ou en graisses

Les fruits, certains légumes, les céréales destinées à faire le pain ou les pâtes et le lait contiennent du sucre naturel et sain qui donne un peu d'énergie.

Cependant, du sucre et des matières grasses (sauces, huile pour frire) sont souvent ajoutés aux aliments, soit par le fabricant soit par goût personnel : friandises, galettes, pâtisseries, viennoiseries, boissons sucrées, crèmes glacées, céréales sucrées, chips, les amuse-gueule, saucisses, etc.

Ce sont des aliments que l'on prend plaisir à déguster mais qui sont superflus car ils n'apportent rien au point de vue nutritif. En outre, ils font grossir et favorisent les caries. En cas d'abus d'aliments superflus, l'organisme tente de les éliminer, entre autres par des vomissements mais, comme ce n'est pas toujours le cas, ils sont responsables des inconvénients décrits. (➤3)

=> Ils peuvent être consommés **en quantité raisonnable**, pour une fête ou **comme dessert** de temps en temps ;

=> Il est important **d'équilibrer** son alimentation tout en se faisant plaisir, par exemple avec un fruit les autres jours de la semaine.

## Objectifs intermédiaires

### 2 Situer la place des aliments superflus sur la pyramide et dans son alimentation

Les aliments que l'on grignote sont souvent des aliments trop énergétiques :

- un produit sucré : friandises, gaufrettes chocolatées, glaces...
- un produit gras : charcuterie, petites saucisses, frites, chips, chocolat, crèmes...

Ils devraient idéalement ne représenter que quelques pourcents de la ration alimentaire totale d'un repas, d'une journée et d'une semaine.

Equivalences en morceaux de sucre (5 gr.) et en portion de beurre (10 gr.)

|                         | Sucre | Beurre |
|-------------------------|-------|--------|
| 3 tranches de salami    | 0     | 2      |
| Boudin blanc (100g)     | 0     | 1,5    |
| Lard à griller (170g)   | 0     | 9      |
| 1 tranche de Gouda      | 0     | 2      |
| 1 c. à s. de mayonnaise | 0     | 2      |
| Cervelas (180g)         | 0     | 8,5    |
| 2 boulettes (180g)      | 1     | 7      |
| Poignée de cacahuètes   | 1     | 2      |
| 2 biscuits au chocolat  | 1     | 2      |
| 1 c. à c. de choco      | 1     | 0,5    |

|                         | Sucre | Beurre |
|-------------------------|-------|--------|
| 1 paquet de chips (30g) | 3     | 1,5    |
| 1 cuillère de confiture | 4     | 0      |
| Barre de chocolat (45g) | 5     | 2      |
| Eclair, gaufre...       | 7     | 1      |
| Cheeseburger (125g)     | 7     | 2      |
| Canette de soda (330ml) | 7     | 0      |
| 50 g de bonbons         | 8     | 0      |
| Croissant (110g)        | 9     | 3      |
| Paquet de frites (300g) | 21    | 8      |
| Mitraillette (600g)     | 38    | 14     |

## Objectif terminal

L'enfant sera capable  
de... **respecter**  
**les heures des repas**  
**pour éviter**  
**le grignotage**

## Objectif général

« Je me protège »  
**Veiller à la qualité,  
aux proportions et  
aux moments des  
repas**

## Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

### 3 S'exprimer sur son envie ou besoin de grignoter l'un de ces aliments superflus entre les repas

LE GRIGNOTAGE est l'absorption répétée d'un aliment en dehors des moments de repas.

Caractéristiques :

- fringale causée par un repas négligé ou trop sucré qui provoque un nouvel « appel » de sucre ;
- besoin de combler son ennui ou un manque ;
- habitude causée par une irrégularité des prises alimentaires ;
- convention sociale : invitation ou offre qu'il ne peut refuser ;
- besoin irrépressible : besoin d'avoir quelque chose en bouche à sucer ou à mâcher, un peu comme le fumeur qui ne peut se passer de fumer.

Conséquences :

- effet énergétique de courte durée : le sucre brûle vite et la sensation de faim revient ;
- maux de ventre provoqués par un excès de sucres ou de produits gras ;
- prise de poids (graisses et sucre inutilisé) ;
- caries dentaires car on ne se brosse pas les dents après avoir grignoté ces produits sucrés (friandises, saucisses, snacks...).

### 😊 Astuces pour ne pas être tenté de grignoter

- prendre son repas assis à une table et bien se nourrir à heures fixes et régulières ;
- choisir des céréales complètes (pain, riz, pâtes) qui prolongent la sensation de satiété ;
- ne pas laisser traîner à portée de main bonbons, chocolat, cacahuètes, etc.
- se focaliser sur autre chose (une activité attrayante...) ;
- boire un grand verre d'eau.

### 4 Identifier le besoin et l'intérêt nutritionnel d'une collation ou d'un goûter

Une collation est un petit apport nutritif intermédiaire (qui n'est pas un snack) acceptable seulement si :

- l'intervalle entre deux repas est trop long et que le repas précédent était insuffisant ;
- elle est prise au moins 1h30 avant le repas normal suivant ;
- elle est de qualité nutritive adéquate.

Un goûter au retour de l'école est toujours un moment agréable.

A condition de ne pas dépasser 300 kcal [= équivalent de 2 tartines avec fromage ou fruits et une boisson (non sucrée)], un goûter permet de :

- fournir de l'énergie pour attaquer ses devoirs **sans** être tenté de **grignoter** ;
- rendre de meilleure humeur et plus attentif ;
- se satisfaire d'un repas plus léger le soir car les graisses ne brûlent pas en dormant et sont stockées.

## Objectif terminal

**L'enfant sera capable  
de...respecter  
les heures des repas  
pour éviter  
le grignotage**

## Objectif général

« Je me protège »  
Veiller à la qualité,  
aux proportions et  
aux moments des  
repas

## Objectifs intermédiaires

1

2

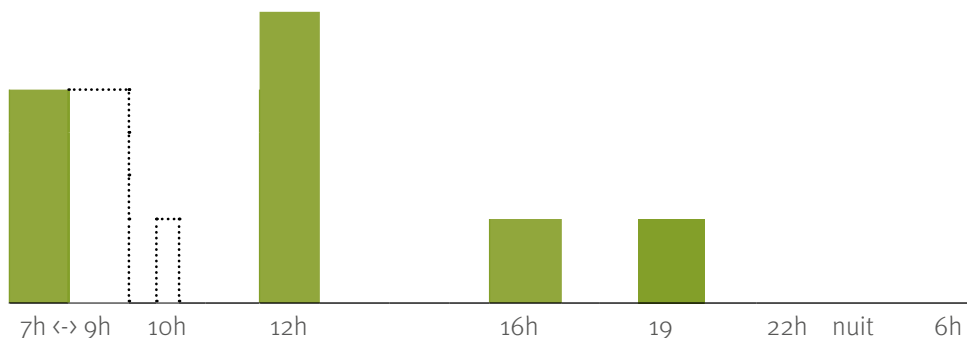
3

4

5

## 5 Comprendre le fractionnement des repas sur une journée

- Respecter un intervalle de  $\pm 2$  h entre les repas pour permettre à l'estomac de digérer. La prise d'un aliment pendant cette période va gêner le travail normal de digestion.
- Prendre aux repas principaux des aliments qui sont digérés lentement : céréales complètes, fromage à pâte dure, viande maigre, œufs et crudités (les fibres remplissent l'estomac) pour éviter d'avoir trop vite faim après.
- Fractionner les repas au cours de la journée, ce qui permet à l'organisme d'utiliser l'énergie fournie au fur et à mesure de ses besoins.



À 7h, le corps est vide, suite au jeûne de la nuit, il faut faire le « plein » d'énergie pour ne pas se sentir fatigué ou dormir en classe. Si l'enfant n'a pas faim, il peut emporter son petit déjeuner et le manger plus tard vers 9h.

Vers 10h, une petite collation pour tenir le coup jusqu'à midi seulement et s'hydrater :

- au cas où le petit déjeuner est insuffisant ou pris très tôt ;
- à condition d'être légère pour ne pas couper l'appétit de l'enfant à midi.

Le repas de midi est habituellement le repas principal de la journée, mais il est rarement « complet ».

Au retour de l'école, un petit goûter, par exemple une tartine et confiture, éventuellement partagé avec ses frères et sœurs est un moment agréable qui permet de reprendre un peu d'énergie pour faire ses devoirs.

Le soir, le repas sera plus léger, le besoin d'énergie étant moindre pendant la nuit.

## SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Exprimer ses sensations, par exemple quand il consomme un aliment sucré, quand on lui interdit ce genre de friandise, quand il se promène au rayon des friandises...
- Demander aux élèves de faire un graphique de la répartition de leurs repas et collations au cours d'une journée ordinaire puis de le comparer au modèle ci-dessus (► 5)

## OUTILS

- « La pyramide alimentaire » → Sur le site de l'ONE pour la version enfant (18 mois à 12 ans) et sur le site de Food in Action pour la version adulte
- « Bien manger ! Le pop-up d'une bonne alimentation », Edition Bayard Jeunesse - Livre
- « Set de table », Cordes - Outil pédagogique téléchargeable

## Objectif terminal

L'enfant sera capable  
de... **respecter  
les heures des repas  
pour éviter  
le grignotage**

# Régimes

## Objectif général

« Je me protège »

**Veiller à la qualité,  
aux proportions et  
aux moments des  
repas**

## 1 Comprendre ce que signifie suivre un régime

**Ce n'est pas :**

- se priver de nourriture ou de plaisir ;
- suivre un régime décrit dans un magazine.

**C'est plutôt :**

- un traitement prescrit par un médecin et à respecter ;
- une mesure pour soigner une maladie : par exemple, restriction en sucre en cas de diabète, restriction en sel en cas de maladie du cœur, éviter les arachides en cas d'allergie, etc.
- une restriction temporaire de certains aliments pour préserver sa santé (sel, alcool, sauces...) ;
- une liste établie par un(e) diététicien(ne) des aliments à éviter et de ceux permis à volonté selon les directives d'un médecin : par exemple, en cas d'intolérance à un aliment, d'analyse sanguine anormale, de surpoids ou d'obésité.

## Objectifs intermédiaires

1

## 2 Identifier quelques exemples de régime prescrits par un médecin pour soigner une maladie

Une catégorie d'aliments doit parfois être retirée de l'alimentation de façon provisoire ou définitive, non que ceux-ci soient mauvais pour la santé en général mais parce qu'ils ne conviennent pas à la personne ou parce qu'ils causent ou aggravent une maladie.

2

3

4

| En cas de...                        | Réduire ou supprimer                                                                  | Permis                                                                 |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Allergie :                          | Le(s) produit(s) auxquels il est allergique : cacahuètes, crustacés, œufs, poisson... | Tout le reste                                                          |
| Diabète :                           | Sucre, produits sucrés naturellement ou enrichis en sucre                             | Des produits adaptés aux diabétiques                                   |
| Maladie du foie :                   | Graisses, charcuteries et sauces, alcool                                              | Tout le reste                                                          |
| Intolérance au gluten :             | Pain et les biscuits ordinaires                                                       | Pains et biscuits spéciaux sans gluten                                 |
| Intolérance au lactose :            | Lait de vache                                                                         | Les autres produits laitiers                                           |
| Maladie rénale :                    | Produits fort salés, le sel de table, protéines                                       | Tout ce qui n'est pas trop salé, pain sans sel                         |
| Surpoids :                          | Produits gras et fort sucrés                                                          | Légumes, fruits, poissons, viandes blanches à volonté, pain sans excès |
| Flatulences (gaz de fermentation) : | Crudités, certains légumes (pois, choux) et certaines céréales                        | Tout le reste                                                          |

## Objectif terminal

**L'enfant sera capable  
de... comprendre  
la raison de devoir  
peut-être suivre un  
régime**

## Objectif général

« Je me protège »  
Veiller à la qualité,  
aux proportions et  
aux moments des  
repas

## Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

**Objectif terminal**  
L'enfant sera capable  
de... **comprendre**  
la raison de devoir  
peut-être suivre un  
régime

## 3 Identifier d'autres régimes ou d'autres modes d'alimentation

Régimes amaigrissants : il en existe de multiples plus ou moins fantaisistes

Ceux décrits dans les magazines sont fortement déconseillés car souvent déséquilibrés : ils font perdre beaucoup d'eau mais peu de graisse et risquent en outre provoquer des carences du fait de l'exclusion de certaines catégories d'aliments (protéines, vitamines, sels minéraux et acides gras essentiels...). [ 3<sup>o</sup> cycle > **Surpoids**]

Végétarisme : il ne s'agit pas d'un régime mais d'un **mode** d'alimentation choisi par des personnes qui s'opposent à l'abattage des animaux. Un manque de viande doit toutefois être remplacé par du poisson, des produits laitiers, des œufs et certaines catégories de végétaux.

Les personnes qui adoptent ce mode d'alimentation doivent donc être surveillées médicalement par un médecin ou un(e) diététicien(ne) en raison des risques de carence en protéines ou en vitamines.

[>  3<sup>o</sup> cycle > **Les protéines**] - [ 3<sup>o</sup> cycle > **Habitudes et modes d'alimentation**]

## 4 Identifier le rôle d'un(e) diététicien(ne) et savoir quand il pourrait en avoir besoin

Il ou elle

- explique comment manger de façon saine et équilibrée à tous ceux que cela intéresse ;
- précise pour chaque famille d'aliments la quantité autorisée et ceux à éviter afin de respecter un régime prescrit par un médecin ;
- suit régulièrement et encourage ceux qui doivent suivre un régime ou maigrir ;
- donne les informations indispensables à ceux qui souhaitent adopter un mode alimentaire particulier (par exemple, végétarisme ou végétalisme) pour éviter un déséquilibre ou une carence en certains nutriments ;
- conseille les cuisiniers des cantines scolaires pour servir des repas sains et équilibrés aux élèves, et les cuisiniers des hôpitaux et maisons de repos et de soins pour établir des menus diététiques destinés aux malades.

## SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Donner la parole à l'un ou l'autre élève qui voudrait parler d'une expérience personnelle et exprimer ce qu'il ressent d'avoir dû ou de devoir suivre un régime : contrainte, frustration... ou bien soulagement de se sentir mieux ou guéri...
- Demander aux élèves d'apporter des étiquettes, de repérer sur celles-ci la liste des ingrédients et leur quantité, de comparer ces données et en tirer des conclusions [ 3<sup>o</sup> cycle > **Lecture des étiquettes**]
- Proposer aux élèves de faire un relevé de tous les aliments superflus qu'ils grignotent au cours d'une journée ordinaire : friandises, snacks, boissons sucrées, charcuteries

## OUTIL

- « Bon appétit. L'alimentation dans tous les sens », Editions Bayard - Livre

