



Je mange,  
tu te régales,  
nous en parlons



**CYCLE 3**



CEDUS  
LE SUCRE



**C E D U S**  
**LE SUCRE**

**Centre d'études et de documentation du sucre**

30, rue de Lübeck - 75116 Paris

Tél. : 01 44 05 39 99

Fax : 01 47 27 66 74

E-mail : [cedus@cedus.fr](mailto:cedus@cedus.fr)

**[www.lesucre.com](http://www.lesucre.com)**

La meilleure source d'information sur le sucre et les produits sucrés

# Je mange, tu te régales, nous en parlons

## Guide pour les enseignants - Cycle 3

**A**pprendre les recommandations de l'équilibre alimentaire par cœur n'a encore jamais réussi à modifier durablement les comportements. Ces derniers relèvent de multiples facteurs qu'il est fondamental de mettre à jour et autour desquels il est nécessaire d'échanger et de réfléchir afin d'en assurer une appropriation durable.

Ce dossier souhaite explorer les différences de perception, de vécu, de culture des enfants d'une même classe afin de les faire réfléchir à ce que signifie le « comment et pour quelles raisons se nourrir ». Il pose surtout comme principe fondamental que, sur ce sujet, personne ne part de rien. Chacun a forcément une expérience qui ne demande qu'à être confrontée à d'autres parce que l'alimentation est une expérience commune à tous et différente.

L'objectif n'est certainement pas de stigmatiser tel ou tel comportement, mais de montrer que chacun, sur la base de ses habitudes familiales et de son contexte socio-économique, peut parvenir à mener une réflexion sur son comportement alimentaire et à échanger avec les autres. L'objectif de ce dossier pédagogique est de s'appuyer sur le vécu, les interrogations de chacun à propos des messages et allégations nutritionnelles qui nous entourent pour parvenir à une utilisation de repères simples, fiables, utiles au quotidien et surtout faciles à appliquer.

Cet outil pédagogique relève autant d'une information alimentaire que d'une information des consommateurs.

### ORGANISATION PÉDAGOGIQUE DES DOCUMENTS DU DOSSIER

Ce dossier pédagogique est divisé en trois parties. Chaque partie comporte une affiche et quatre fiches d'activités.

**La première partie** vise à prendre conscience de la multiplicité des messages nutritionnels qui nous entourent sans pour autant arriver à donner des repères simples.

**La seconde partie** vise à mettre en évidence que l'équilibre alimentaire ne résulte pas d'une succession de repas dont la forme est stéréotypée. Le « repas » peut se décliner sur différents modes. De plus, le facteur plaisir est fondamental dans l'acte de manger.

**La troisième partie** rappelle de manière très imagée les groupes d'aliments associés aux repères de quantités adaptées aux enfants de 8-10 ans. Ces repères permettent de relire les allégations de la première partie d'un œil averti et critique.

Ces différents outils pédagogiques peuvent être utilisés de multiples façons. L'ensemble des activités proposées permet de mener un projet d'action éducative.

Il n'est nullement prévu que l'enseignant utilisera les outils selon un ordre prédéterminé : partie un, puis deux et trois. Il est tout à fait possible de ne traiter qu'une des trois parties.

A chaque enseignant de construire sur la base de ce qui est proposé, une progression pédagogique qui correspondra au temps et au projet qu'il souhaitera mener avec ses élèves.

Selon ce principe, les affiches peuvent être exploitées dans n'importe quel ordre, avec ou sans l'utilisation des fiches d'activités. Chaque support est un tout en soi.

Un seul principe pédagogique a guidé l'écriture de ces supports : donner aux enfants des éléments de réflexion susceptibles de les faire échanger, réagir et débattre.

### AVANT DE COMMENCER

Les fiches d'activités ont été écrites afin de permettre la mise en place d'échanges. Les questions posées sont le plus souvent très ouvertes. L'exploitation des réponses de chacun permettra la réflexion et la mise en place des connaissances requises.

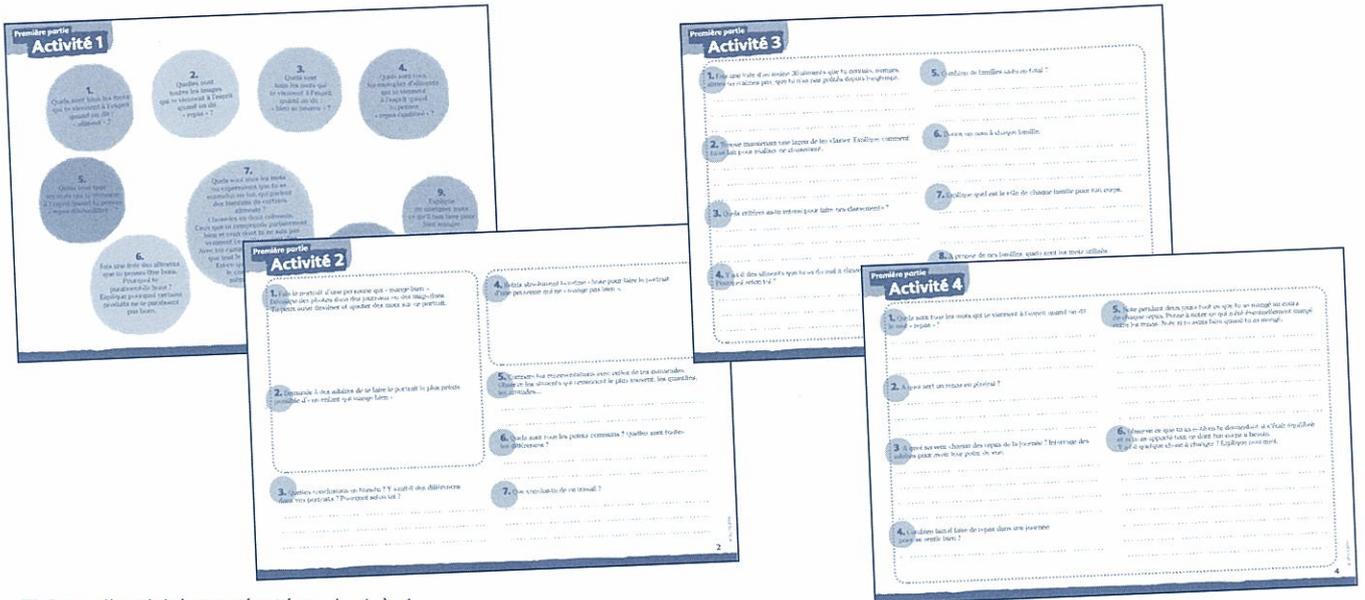
Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse aux questions de ces fiches. C'est du travail de mise en commun que naîtront les concepts et les éléments d'une possible appropriation des messages.

Les fiches d'activités sont numérotées. Cela ne signifie nullement qu'elles doivent être traitées selon un ordre et une progression pédagogique déterminée. C'est un simple moyen de repérage. Les enseignants peuvent choisir de traiter tout ou partie des supports de ce dossier, le contenu de certaines fiches est partiellement répété de manière à ce que l'essentiel des messages alimentaires soit abordé.

Les supports ont été conçus de manière à servir à plusieurs classes, voire tout un cycle. Tous les supports destinés aux élèves peuvent être photocopiés.



# Pistes d'exploitation des supports et idées de prolongements



Fiches d'activité numérotées de 1 à 4

## PREMIÈRE PARTIE

### AUTOUR DE L'AFFICHE « QUE RACONTENT LES EMBALLAGES ? »

L'objectif de cette affiche est de donner quelques exemples d'allégations nutritionnelles (mentions pour insister sur un nutriment particulier) trouvées sur des emballages alimentaires.

L'objectif de ce travail est de mettre en évidence que le consommateur est aujourd'hui entouré d'un nombre très important d'informations nutritionnelles. La question à se poser est de savoir si ces informations l'aident à se repérer ou au contraire, de par la diversité de leurs messages, peuvent prêter à confusion.

#### Activité préparatoire

Proposer aux élèves d'apporter de chez eux des emballages de produits alimentaires ainsi que des exemples de messages publicitaires télévisuels ou découpés dans des magazines.

Demander dans tous les cas, quels sont les messages que chacun comprend ou ne comprend pas. Relever les termes qui posent problème. Relever aussi les termes ou expressions qui reviennent le plus souvent. Se demander si ces expressions ont une connotation positive, négative ou neutre.

Ce premier travail doit mettre en évidence que de nombreux termes restent très confus et que l'interprétation de chacun est souvent très différente. Une fois ce travail réalisé, mener une enquête auprès de plusieurs adultes : les termes repérés ont-ils toujours existé ? Y a-t-il de nouveaux termes ou de nouvelles expressions en ce moment à propos de l'alimentation ? Qu'en pensent-ils ? Que comprennent-ils ? Que ne comprennent-ils pas ? Que lisent-ils réellement sur les emballages ? Que retiennent-ils ? Que mettent-ils réellement en pratique ?

Ce travail doit mettre en évidence que les adultes, au même titre que les enfants, sont souvent perdus devant la multiplicité des messages et autres allégations nutritionnelles.

### Fiche d'activité 1 Objectifs

Faire émerger les représentations individuelles. Mettre en évidence la profusion de termes techniques, idées reçues, affirmations sur le thème de l'équilibre alimentaire. Souligner le flou des repères nutritionnels. Souligner la différence entre « ce que l'on sait » et « ce que l'on fait ».

Exposer la contradiction et la cacophonie de certains messages. Souligner qu'il n'y a pas de bons, ni de mauvais aliments.

#### Exploitation de la fiche

Cette fiche doit être remplie individuellement pour servir de trame à une discussion générale sur l'alimentation.

L'objectif est de laisser chacun s'exprimer très librement afin de réunir le plus de définitions et de représentations individuelles, des mots les plus usuels du thème.

Il est important de noter les différentes propositions des élèves afin de mettre en évidence le vocabulaire produit. Il est possible que les élèves citent des mots complexes : oligo-éléments, oméga 3 (acides gras essentiels) et soient, dans le même temps, totalement incapables d'en donner une définition. La dernière question de la fiche doit mettre en évidence la confusion des messages, informations, définitions et repères.

### Fiche d'activité 2 Objectifs

Caractériser un concept.

Mettre en évidence les différences de perception et de représentation du « bien se nourrir ».

#### Exploitation de la fiche

Mettre en commun les portraits.

Mettre en place une discussion collective et relever sur quels éléments portent les différences : les aliments cités, les quantités, les manières de manger, les habitudes culturelles...

Se demander ensuite pourquoi ces différences de perception existent. Proposer à chacun de décrire les aliments qui sont les plus souvent utilisés, cuisinés chez lui. Relever les aliments très typiques ou très codés culturellement. Poursuivre le travail en décrivant des repas de fête ou des repas traditionnels. L'objectif est de prendre conscience que chacun a des références alimentaires déterminées par un bagage culturel acquis dès la plus petite enfance.

Il n'y a donc pas une seule règle. Cela doit permettre de comprendre son propre modèle, mais il ne faut pas tendre vers un modèle commun à tous.

Remarque : Mise en commun du portrait d'une personne qui ne mange pas bien. Pour certains il sera le miroir négatif du

portrait de la personne qui mange bien. Pour d'autres enfants, pas du tout, ce seront deux concepts différents qui permettront d'aller plus loin dans le concept du bien ou du mal manger : il ne sera pas forcément question que de l'aspect nutritionnel, mais également d'hygiène, de rites, ...

### Activité annexe

Il est possible à ce stade d'utiliser l'affiche « Les repas du monde » pour souligner les habitudes alimentaires propres à chaque pays.

Poursuivre le travail en recherchant les aliments les plus utilisés dans tel ou tel pays. Ce travail est une belle occasion d'élargir le classement en groupes d'aliments à des produits moins connus.

Groupes d'aliments	Nutriments apportés	Bénéfices nutritionnels majeurs
<b>Boissons</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'eau est la seule boisson indispensable</li> <li>• Apporte des minéraux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hydratation</li> </ul>
<b>Fruits et légumes*</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vitamines</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vitalité et tonus</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fibres</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Favorisent le transit intestinal</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Magnésium</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participe au bon fonctionnement des muscles</li> </ul>
<b>Féculents</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Glucides complexes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assurent, en général, une énergie de longue durée</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Protéines végétales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Construction des muscles, os, tissus et organes</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fibres (surtout dans les céréales complètes et les légumineuses)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Favorisent le transit intestinal</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Certaines Vitamines B</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vitalité et bonne utilisation des glucides</li> </ul>
<b>Produits laitiers *</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calcium</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participent à la construction des os et des dents</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Protéines animales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Construction des muscles, os, tissus et organes</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vitamines A et certaines du groupe B</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vitalité et intégrité des tissus</li> </ul>
<b>Viandes, poissons et oeufs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Protéines animales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Construction des muscles, os, tissus et organes</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Constituant du sang qui participe au transport de l'oxygène vers l'ensemble du corps</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vitamine B12</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intégrité des tissus et cellules</li> </ul>
<b>Matières grasses ajoutées</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lipides</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apportent beaucoup d'énergie</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acides gras essentiels (Oméga 3 et 6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas fabriqués par le corps mais essentiels pour le bon fonctionnement de l'organisme</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vitamines A et E</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bonne santé des cellules et des tissus</li> <li>• Vitamine A pour la vision</li> </ul>
<b>Produits sucrés</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Glucides simples</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assurent en général une énergie à court terme, une énergie « coup de fouet »</li> <li>• Ajoutent du plaisir, une dimension importante de l'équilibre alimentaire à long terme</li> </ul>

\* Ces aliments contiennent des glucides simples naturellement présents.

### Fiche d'activité 3

#### Objectifs

Comprendre le classement des aliments en groupes.  
Comprendre la fonction nutritionnelle de chaque groupe d'aliment (voir tableau page 3).

#### Exploitation

L'objectif de cette activité est, en partant des aliments choisis par les élèves, de leur faire mesurer, malgré d'éventuels acquis antérieurs, la difficulté à toujours savoir où placer un aliment, surtout si ce dernier est complexe comme une salade composée, une quiche lorraine, une pizza..., soit la majorité de ce qu'ils risquent de choisir.

L'objectif, une fois ce constat fait, est de les conduire à reprendre le classement simple en groupes d'aliments tel qu'il est présenté dans l'affiche « Petit mémo pour croquer la vie ». Une fois les bases vues ou revues, mettre en place une discussion collective pour décider de la manière de classer les aliments ou plats composés qui ont nécessairement posés des difficultés à tout le monde. Réfléchir à l'ingrédient majoritaire, et se reposer autant de fois que nécessaire la même question : à quel groupe appartient tel ou tel ingrédient du plat ? Et dire ce qui manque à ce plat pour avoir tous les groupes d'aliments.

Cette activité peut être prolongée en reprenant les allégations nutritionnelles portées sur certains produits alimentaires. Comparer le produit et son allégation. Se demander à quel groupe d'aliments, le produit appartient. Lister les ingrédients et réfléchir à ce que signifie l'allégation. Par exemple, une allégation met en avant le produit laitier contenu dans le produit alors que ce dernier est apparenté au groupe des produits sucrés (cela peut être le cas par exemple pour des crèmes dessert).

Une fois quelques exemples analysés, se demander quelles sont les conséquences pour le consommateur.

Ce travail permettra aussi de mettre en évidence les groupes d'aliments qui ne sont pas immédiatement perceptibles et qui compliquent le classement de l'aliment.

#### Activité annexe

À l'issue de ce travail de classement, il est possible, à partir d'aliments découpés dans des magazines, de réaliser un jeu sur le principe du jeu des familles.

Ceci permettra de revenir à plusieurs reprises sur les messages. Le jeu peut se complexifier au fil de l'année en prenant des exemples de plats composés. Les élèves auront dû décider ensemble du groupe auquel les ingrédients du plat en question appartiennent.

#### Activité annexe

Réfléchir au rôle des aliments.

Mettre en évidence qu'un aliment seul ne peut tout apporter, ce qui justifie la nécessité de manger de tout.

Découvrir au cours d'une discussion collective quels sont tous les besoins du corps :

- Avoir des aliments qui permettent aux os de grandir et d'être solides.
- Avoir des aliments qui permettent aux muscles de se développer et de fonctionner.
- Avoir des vitamines pour être en pleine forme.

- Avoir de l'énergie pendant longtemps.
- Avoir de l'énergie pour un effort immédiat.
- Être hydraté.

On peut ensuite associer un groupe d'aliments à chacun des besoins, en s'appuyant sur le tableau précédent.

Arriver à la réflexion suivante : aucun aliment n'est à lui seul capable de fournir tout ce dont le corps a besoin pour fonctionner, se développer, résister aux maladies... C'est la raison pour laquelle il faut manger chaque jour, ou sur plusieurs jours, des aliments qui appartiennent à chacun de ces groupes pour être sûr d'apporter à son corps tout ce dont il a besoin.

Prolonger la réflexion sur le fait que les besoins varient en fonction de l'âge et des activités (voir tableau page 6).

Les besoins sont importants chez un enfant parce qu'il grandit. Si en plus il se dépense beaucoup, il aura des besoins encore plus élevés. C'est pour ces raisons qu'un enfant de 8-10 ans a besoin de manger plus que son petit frère / petite sœur de 5 ans.

Les préférences alimentaires et les seuils de détection des goûts en bouche (amer, acide, sucré, salé) évoluent avec l'âge. On peut trouver une endive beaucoup plus amère à 5 ans qu'à 15 ans. On peut subitement avoir envie de découvrir les fruits de mer à l'âge adulte. D'où l'importance de proposer régulièrement des aliments très divers et de ne pas supprimer définitivement de la table les aliments qui plaisent moins.

### Fiche d'activité 4

#### Objectifs

- Réfléchir au nombre de repas nécessaires dans une journée.
- Parler des prises alimentaires hors des repas.
- Réfléchir à ses comportements alimentaires.
- Comprendre comment équilibrer une journée, voire une semaine.
- Ecouter sa sensation de faim.

#### Exploitation

Dans une activité de cette nature, en fonction d'éventuels problèmes nutritionnels présents dans la classe (diabète, obésité, allergies...), il est fondamental que le travail sur les prises alimentaires, reste anonyme. Il est parfois préférable de partir d'exemples totalement inventés par l'enseignant.

Il n'est pas question, à ce stade, d'évoquer des règles alimentaires. Cette activité est une activité de sensibilisation. Prendre deux des exemples proposés. Mettre en place des activités de comparaisons en guidant la réflexion avec des questions.

Par exemple :

- Lequel de ces deux goûters apporte le plus de matières grasses ?
- Lequel de ces deux petits-déjeuners permettra de tenir jusqu'au repas de midi ? Grâce à quoi ?

Laisser les élèves observer, argumenter puis mettre en commun le résultat de leurs déductions.

L'objectif est de faire ressortir que l'équilibre alimentaire se construit sur l'ensemble d'une journée voire d'une semaine. Tout peut toujours être récupéré au cours d'un des repas de la journée ou du lendemain. Il suffit juste d'en être conscient.

Mettre en place, dans un second temps, une discussion collective pour se demander comment éviter de grignoter (prise alimentaire anarchique et non structurée, parfois sans faim)

au cours d'une journée. Le partage des expériences, plus que l'édictation d'une règle absolue, permettra à chacun de réfléchir à ses comportements et éventuellement de modifier progressivement ses habitudes.

Rassasiement et satiété : J'ai faim, je passe à table. Je suis rassasié, j'arrête de manger. Si j'ai mangé à satiété, je n'aurai normalement pas faim jusqu'au repas suivant.

Réfléchir au rôle joué par chaque repas. Ayant chacun un

rôle particulier, chacun sera structuré différemment.

Petit-déjeuner = démarrer la machine, se réveiller.

Déjeuner = nécessaire pour refaire le plein d'énergie pour l'après-midi.

Goûter = faire une pause, une passerelle entre l'école et la maison / le goûter permet d'attendre le dîner.

Dîner = Il permet de compléter les besoins journaliers et aussi d'attendre le premier repas du lendemain.

---

## RAPPEL SUR LES GROUPES D'ALIMENTS

Il y a plusieurs milliers d'aliments. Les nutritionnistes ont regroupé ensemble ceux qui présentent un intérêt nutritionnel commun. Un code couleur a été associé à chacun de ces groupes pour en faciliter la reconnaissance.

• **Le groupe des boissons (code gris).** L'apport d'eau est fondamental pour le corps. Il permet la circulation des nutriments\*, les échanges entre les cellules, le refroidissement de l'organisme en cas de forte chaleur ou d'activité sportive intense et l'élimination des déchets.

*\* Les aliments sont composés de nutriments. Certains nutriments génèrent de l'énergie : protéines, glucides, lipides. Les autres nutriments ne participent pas à l'apport calorique : vitamines, minéraux, fibres, eau, oligo-éléments.*

• **Le groupe des féculents (code brun).** Ce groupe est celui des glucides complexes. On les appelle par abus de langage glucides « lents », parce que certains fournissent de l'énergie de manière régulière et continue. Pour les légumineuses (pois, lentilles...), ils apportent des protéines végétales.

• **Le groupe des fruits et légumes (code vert).** Les fruits et les légumes existent sous plusieurs formes auxquelles on ne pense pas toujours : les fruits et légumes frais, surgelés, en conserve, les fruits et légumes crus et cuits, sans oublier les purées, les soupes, les compotes et les jus. Ce groupe est essentiel pour ses apports en diverses vitamines, en minéraux et en fibres. Les vitamines et minéraux sont des substances que l'organisme ne peut synthétiser. Ils sont nécessaires à son bon fonctionnement. Ils sont efficaces à très faible dose, ils sont dépourvus de valeur calorique. Comme l'organisme est incapable d'en réaliser la synthèse, il doit nécessairement les trouver dans les aliments. Les fibres contenues dans les céréales (riz, blé, pain, pâtes...), légumes secs, fruits, et légumes améliorent le transit intestinal.

• **Le groupe des produits laitiers (code bleu).** Ce groupe apporte principalement du calcium et des protéines animales. Les produits laitiers et le lait en particulier sont indispensables en période de croissance pour la construction, la solidité et l'entretien des os et des dents notamment.

• **Le groupe des viandes, poissons et œufs (code rouge).** Ce groupe apporte principalement des protéines animales, du fer et de la vitamine B12. Les viandes, poissons et œufs participent à la construction, à la résistance de l'organisme et à l'entretien des muscles. Le poisson et les fruits de mer sont de bons vecteurs d'Oméga 3 (acides gras essentiels).

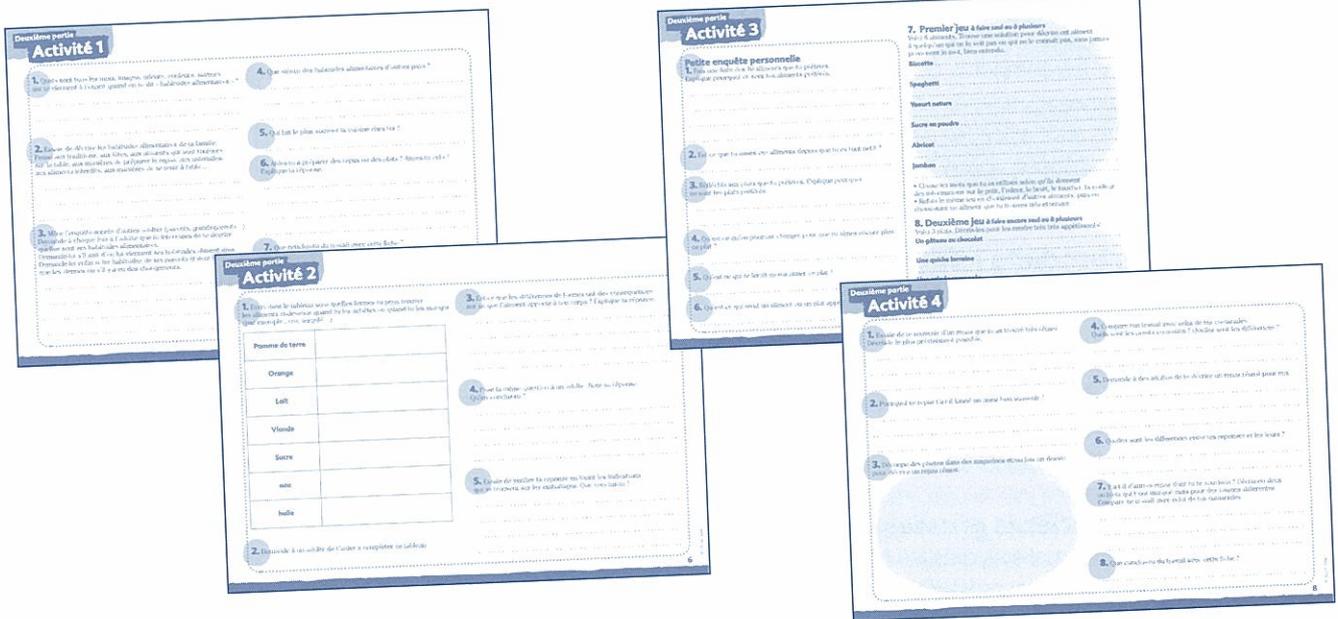
• **Le groupe des matières grasses ajoutées (code jaune).** Ce groupe apporte essentiellement des lipides. On classe dans ce groupe les matières grasses ajoutées aux aliments tels que : le beurre, les huiles, les margarines, la crème fraîche, la chantilly... Les matières grasses végétales (toutes les huiles – olive, tournesol... – et margarines) apportent des acides gras essentiels et de la vitamine E. Le corps ne sait pas fabriquer ces substances indispensables à son bon fonctionnement. Le beurre est une très bonne source de vitamine A, que l'on appelle aussi la vitamine de la vision. Certaines huiles (comme l'huile de noix, de colza...) contiennent des Oméga 3 (acides gras essentiels).

• **Le groupe des produits sucrés (code rose).** Ce groupe apporte principalement des glucides simples (ou sucres). Rapidement assimilables, pour certains, ils fournissent une source d'énergie immédiate, un coup de fouet. Les sucres sont naturellement présents dans certains fruits et légumes et le lait, ou ajoutés comme ingrédients à certains produits : biscuits, pâtisseries, glaces, bonbons...

# RÉCAPITULATIF DES BESOINS PARTICULIERS À CHAQUE ÂGE LIÉS À L'ALIMENTATION

*Je mange pour :*

	Petite enfance	Enfance	Adolescence	Adulte	Grossesse / Allaitement	Senior
<b>Besoins physiologiques majeurs du corps</b>	Terminer le développement des organes et de l'organisme	Grandir	Achever la croissance et le développement	Entretien le corps	Développement du fœtus et du bébé	Entretien l'organisme
<b>Activités quotidiennes particulières</b>	Découvrir les goûts, les saveurs...	Apprendre (attention, concentration, mémoire)	Apprendre (attention, concentration, mémoire)	Gérer Se concentrer Coordonner	Entretien les tissus et les organes	Maintenir la forme (corps et esprit)
<b>Interactions avec son environnement</b>	Découvrir son environnement	Jouer (il faut de l'énergie)	S'affirmer	Pour le plaisir (caractère convivial)	Pour le plaisir (caractère convivial)	Convivialité/ Partage/ Transmission



Fiches d'activité numérotées de 5 à 8

## DEUXIÈME PARTIE

### AUTOUR DE L’AFFICHE « LES REPAS DU MONDE »

#### Objectifs

Déramatiser, déculpabiliser, valoriser tous les enfants.  
Mettre en évidence la diversité des habitudes alimentaires et des manières de prendre un repas.  
Rappeler qu’un repas est une occasion de plaisir, de partage et de convivialité. (Occasion de se faire plaisir et de se faire du bien. Satisfaire ses envies et ses besoins). Occasion de se nourrir (dans tous les sens du terme).  
Evoquer que ce que l’on mange est aussi fonction d’un budget.

Mettre en évidence que petit budget ne rime pas obligatoirement avec déséquilibre alimentaire et déficit alimentaire.

#### Exploitation

Cette affiche est un outil pour faire naître les échanges.  
La description des différentes situations doit permettre progressivement de parler de la manière dont les repas se déroulent au quotidien ou à l’occasion de fêtes. Cette affiche est un prétexte pour parler de soi et entamer des recherches sur les manières de manger dans le monde entier. C’est un vecteur interculturel.  
L’objectif de cette affiche est de permettre aux enfants de prendre conscience que leur manière de manger procède d’un héritage culturel qu’eux-mêmes transmettront plus tard.

Et qu'il y a du bon dans toutes les manières de se nourrir, quelle que soit la façon dont elles sont organisées.

## Fiche d'activité 1

### Objectifs

Déterminer ce que signifie le terme « habitude alimentaire ». Evoquer ce que véhicule un repas ou la préparation de ce dernier.

Mettre en évidence que les habitudes alimentaires sont liées à un héritage culturel.

### Exploitation

L'objectif de la fiche n'est pas de réussir à donner une définition de l'expression « habitudes alimentaires ». L'activité est un prétexte pour échanger, partager, parler d'un quotidien, de fêtes spécifiques et se rendre compte que tout est organisé autour de repas, de plats spéciaux, d'ingrédients particuliers, de mise en scène de ce moment, de rituels, ...

L'enquête auprès des adultes et de personnes plus âgées de la communauté donnera l'occasion de prendre conscience de cette transmission, de cet héritage. Les enfants comprendront à l'issue de ce travail que le repas est le miroir du monde dans lequel ils vivent.

Dans un second temps, proposer de comparer toutes ces habitudes avec ses propres habitudes alimentaires. Laisser les enfants débattre pour mettre en évidence que la diversité peut toujours être atteinte quelles que soient les habitudes alimentaires.

### Activité annexe

Proposer de faire des recherches sur les aliments « fétiches » des régions françaises, sur les manières de cuire des aliments dans le monde, dans les pays que l'on visite lorsque l'on part en vacances, sur les condiments (cornichons, mayonnaise, moutarde...), les herbes (persil, thym, laurier, estragon, ...) et les épices (poivre, piment, cumin, curry, ...), sur le symbole associé à certains aliments...

Par exemple :

- Pour les peuples antiques méditerranéens, l'olive est le symbole de la paix, de la fécondité et même de la purification.
- La tradition arabe donne au poisson le symbole de la fécondité, de la prospérité. En Amérique centrale, c'est le maïs qui porte ce symbole.
- Dans nos cultures occidentales, le blé représente la renaissance, le passage de l'ignorance à la connaissance.
- En Asie centrale, le sel est symbole de fraternité. Répandre du sel, c'était briser un lien fort.

## Fiche d'activité 2

### Objectifs

Evoquer les différentes formes d'un même aliment. Comparer les qualités nutritionnelles d'un aliment selon ses formes.

Lire les informations portées sur les emballages.

### Exploitation

Mettre en commun les résultats du tableau. Mettre en évidence qu'un même aliment peut revêtir des formes très différentes. L'exemple de la

pomme de terre étant très édifiant : crue, cuite, surgelée, flocons, purée, cuisinée... en chips, en frite, en robe des champs, en cubes, en billes (noisettes), râpées (rösti) et même en fécule (préparation de gâteaux).

Proposer de faire une enquête dans un supermarché pour repérer l'aliment qui se trouve sous le plus grand nombre de formes.

Mettre en commun les résultats des réponses à la question 3. Laisser les enfants débattre. Proposer de lire les indications nutritionnelles portées sur différents emballages d'un même produit alimentaire. Faire réfléchir aux aliments annexes qui entrent dans l'élaboration finale et qui peuvent jouer sur la diversité alimentaire.

## Fiche d'activité 3

### Objectifs

Décrire un aliment en choisissant un vocabulaire approprié. Echanger autour des évocations sensorielles associées aux aliments.

### Activité préparatoire

Proposer aux élèves de noter au moins 30 mots qui permettent de décrire un aliment.

Demander ensuite de classer ces termes en fonction du sens auquel ils sont associés.

Mettre en commun les réponses.

Mettre en évidence les différences de classements.

Rechercher ensemble des mots de plus en plus précis pour décrire des sensations : bruits, odeurs, textures, goût, informations visuelles...

### Exploitation

Les 6 premières questions de cette fiche sont destinées à faire réfléchir sur le lien entretenu avec les aliments préférés. L'objectif est que chacun se rende compte que l'aliment entretient un lien étroit et privilégié avec nos 5 sens.

Mettre en commun les réponses de la question 5. Souligner que parfois une autre présentation, un autre aspect de l'aliment en lui-même (moins croustillant, moins doré, avec de la gelée autour, pas assez cuit, baveux, tout mélangé...), une



mauvaise odeur qui vient supplanter celle du plat... pas assez chaud, glacé... sont autant de facteurs qui peuvent modifier la relation initiale à l'aliment.

Etablir une liste de ce qui peut dégoûter face à un aliment inconnu ou au contraire de ce qui met tout de suite en appétit...

Rapprocher ces découvertes avec la plus ou moins grande curiosité face aux nouveautés alimentaires.

Proposer de faire une enquête auprès de différents adultes et d'enfants plus jeunes ou plus âgés.

Mettre en évidence que des aliments adorés par les uns peuvent être suspects, voire détestés, chez les autres (tête de veau, queue de bœuf, tripes, ketchup, grenouille...), que la notion de « l'appétissant » est différemment définie, que la curiosité alimentaire est très différente d'un âge à un autre. Tous ces points doivent permettre de débattre sur la part très subjective qui peut être attachée aux aliments. Et de l'intérêt de re-goûter régulièrement un aliment.

#### Fiche d'activité 4

##### Objectif

Rappeler le rôle du plaisir dans l'acte de manger.

Les critères qui définissent ce plaisir sont différents d'une personne à l'autre, selon son caractère : liés aux personnes présentes pour certains, à la réussite des recettes pour d'autres, au lieu, au temps, à ce qu'on s'y dit...

##### Exploitation

L'objectif de cette fiche est de permettre, sur la base de la mise en commun du travail, d'échanger sur le fait qu'un repas est la réunion de plusieurs facteurs : plats, amis, gaîté, présentation, occasion spéciale... La notion de plaisir liée à un repas n'est pas toujours liée aux aliments. Et même si cela est lié aux aliments, les critères de plaisir sont différents selon les personnes :

- manger en grande quantité pour certains, manger léger pour pouvoir faire du sport après pour d'autres, manger à sa faim,
- raffinement des ingrédients pour certains, ingrédients terroir, de la région, pour les autres,
- goûter de nouvelles recettes, se régaler de LA recette exclusive de sa grand-mère pour d'autres,
- manger bien épicé...

L'analyse de tous les paramètres évoqués par chacun met en évidence le « pouvoir » de plaisir dispensé par un repas et le fait que ce dernier est la somme de multiples éléments.

Et le fait qu'il n'y a pas de règle universelle sinon celle de la diversité des individus.

## TROISIÈME PARTIE

### AUTOUR DE L'AFFICHE

#### « PETIT MÉMO POUR CROQUER LA VIE »

##### Objectif

Apporter des repères aux enfants afin qu'ils visualisent les proportions et qu'ils comprennent l'importance des groupes les uns par rapport aux autres.

Lire et commenter collectivement l'affiche afin d'énoncer des affirmations telles que : manger plus de féculents que de produits sucrés... 5 fruits et légumes par jour : le plus simple, c'est d'en manger au moins un à chaque repas.

Ce travail fait suite à celui sur le classement en groupes d'aliments.

Les enfants maîtrisent le classement. Il est important à ce stade qu'ils aient un outil leur permettant de faire des choix quand ces derniers se présentent.

Mettre en place des activités sur le principe suivant : que choisir pour mon goûter ? Du pain avec du chocolat ou un pain au chocolat ? Ou alors, quand je choisis un pain au chocolat au goûter, est-ce que je mange un moelleux au chocolat ou plutôt une salade de fruits au dîner ? Que boire pour mon goûter ? Un verre d'eau ou un soda ? Est-ce que je mange ou bois toujours la même chose ?

L'objectif est à chaque fois de faire justifier le choix opéré en revenant à la lecture de l'affiche.

Aucun choix ne doit être « le bon » ou « le mauvais ». Quelle que soit la réponse de l'enfant, l'amener à la justifier, (si très délirant) lui demander comment il « adapte » sur les repas d'après.

##### Activité annexe

Proposer de composer des repas diversifiés sur plusieurs journées en utilisant les repères mis en place avec cette affiche. Mettre en place un jeu. La classe est divisée en ateliers. Chaque groupe invente un personnage avec des activités et des choix alimentaires sur toute une journée.

Les groupes échangent leurs personnages et doivent, si nécessaire, adapter les choix alimentaires.

##### Activité annexe

#### LE JEU DE L'INTRUS

Découper des aliments dans des magazines ou photocopier les aliments représentés sur l'affiche puis les découper et les coller sur des cartes.

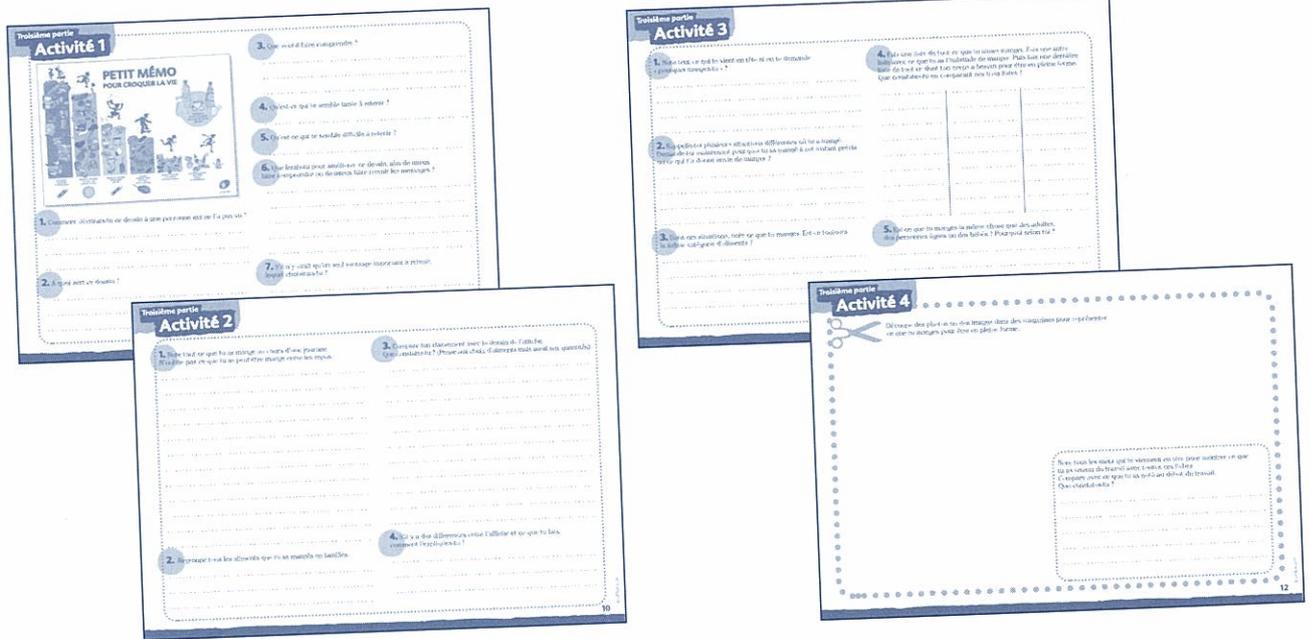
Préparer les cartes aliments de la manière suivante :

- Sélectionner les cartes qui appartiennent à un groupe unique, par exemple les produits laitiers (code bleu), les matières grasses (code jaune)... Supprimer les cartes qui ont deux ou trois codes couleurs.
- Compter les cartes de manière à ce qu'il y ait un nombre pair de cartes dans chaque groupe.
- Extraire un groupe entier d'aliments du jeu de cartes à l'exception d'une seule carte qui restera dans le jeu et deviendra par la même occasion l'intrus.

L'objectif du jeu est de constituer des paires d'une même couleur et de ne pas rester, à la fin de la partie, avec la carte de l'aliment intrus.

- Au début de la partie, chaque joueur reçoit 6 cartes. Les cartes restantes sont placées face contre table et constituent une pioche.





Fiches d'activité numérotées de 9 à 12

- Le premier joueur tire deux cartes de la pioche. Il place ensuite devant lui, s'il le peut, une paire avec deux cartes de son jeu qui ont le même code couleur. La partie se déroule de la sorte jusqu'à épuisement de la pioche. Quand la pioche est épuisée, les joueurs tirent une carte dans le jeu du joueur qui se trouve après eux.
- Le perdant est celui qui reste avec la carte intrus dans la main.
- Le gagnant est celui qui a constitué le plus de paires de cartes aliments.

**Activité annexe  
LE JEU DU « CROQUEUR »**

Avant de commencer la partie, préparer un dé de la manière suivante : coller sur chacune de ses faces, une pastille de couleur qui recouvrira les nombres habituellement inscrits. Les pastilles doivent avoir les couleurs de chaque groupe d'aliments (bleu, vert, rouge, gris, brun, rose/jaune). Le principe du jeu est le suivant :

- Au début de la partie, chaque joueur reçoit deux cartes aliments (sur le principe de celles du jeu précédent).
- Le premier joueur lance le dé. Il tire une carte de la pioche. Il a alors le choix de la garder ou de la reposer. L'objectif est de parvenir à avoir autant de cartes de chaque groupe que les recommandations des experts : soit 5 brun, 3 bleu, 1 à 2 rouge,  $\geq 5$  vert, autant de gris que souhaité, 1 rose et 1 jaune.

**Activité annexe  
LE JEU DU PORTE-MONNAIE RAPLAPLA**

L'objectif de cette activité est de donner une somme de départ pour faire ses courses et établir les menus de toute une journée.

Faire le jeu une première fois puis donner ensuite une somme beaucoup plus restreinte.

L'objectif est d'amener les enfants à prendre conscience que même avec des moyens budgétaires limités, une famille peut manger équilibré et savoureux.

Cette activité donnera l'occasion de parler des fruits et légumes de saison, en conserve, surgelés, en vrac, en portion,

en compote, en jus, ... par exemple et de faire des comparaisons de prix de fruits et de légumes. C'est aussi l'occasion peut-être pour les enfants de découvrir certains produits qu'ils n'ont pas l'habitude de manger. Cela attise la curiosité.

**Informations complémentaires**

Les experts en nutrition proposent la répartition suivante pour une journée, voire une semaine :

- De l'eau à volonté.
- Des féculents à chaque repas.
- Au moins 5 fruits et légumes.
- 3 produits laitiers.
- Une viande, deux œufs ou du poisson une à deux fois par jour. Du poisson au moins deux fois par semaine.
- Consommer de temps en temps matières grasses et produits sucrés.
- Limiter les apports en sel.
- Une activité physique par jour au moins équivalente à 30 mn de marche rapide.

L'affiche donne un exemple de repère visuel pour une portion d'un aliment de chacun des groupes. Mais on le sait maintenant, chaque groupe est constitué d'aliments très diversifiés, dont les repères ne sont pas toujours les mêmes. On peut donc compléter la liste des repères visuels (voir tableau page 10).

**Fiche d'activité 1**

**Objectif**

Lire et commenter les informations contenues sur l'affiche « Petit mémo pour croquer la vie ».

**Exploitation**

Cette fiche est directement liée à l'affiche.

Elle permet de donner la parole aux enfants afin de bien vérifier les différents niveaux de compréhension du visuel sensé leur apporter des repères. Il est tout à fait envisageable de modifier avec eux ce dernier afin qu'ils se construisent un outil personnel.

<b>Groupes d'aliments</b>	<b>Exemples d'aliments constituant la famille</b>	<b>Nombre de portions recommandées</b>	<b>1 portion c'est ...</b>
<b>Boissons</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A volonté (au moins 10 verres d'eau par jour)</li> </ul>	
<b>Féculents</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pains, céréales, pommes de terre, pâtes, riz, légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots rouges, pois cassés...), patate douce...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A chaque repas</li> <li>• A manger selon l'appétit de chacun</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 30 g de pain soit un morceau de baguette de la longueur d'un stick de colle,</li> <li>• 30 g de riz, pâtes sèches crues, soit 2 poignées</li> <li>• 60 g de pomme de terre soit une pomme de terre de la taille d'un œuf</li> <li>• 30 g de céréales petit déjeuner soit 2 fois le contenu de la main</li> </ul>
<b>Fruits et légumes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frais, en conserve, surgelés, en jus, compotes, soupes...</li> <li>• Crus ou cuits</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Au moins 5 portions par jour</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 80 g de fruits et légumes crus ou cuits soit 1 balle de tennis</li> <li>• 250 ml de soupe soit 1 grand bol</li> <li>• 150 ml de jus de fruits soit 1 grand verre</li> <li>• 80 à 100 g de compote soit 1 balle de tennis (1 pot)</li> </ul>
<b>Produits laitiers</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lait, fromage, yaourt...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 portions par jour</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 grand verre de lait</li> <li>• 1 yaourt</li> <li>• 30 g de fromage (emmental) soit un morceau de la taille d'un stick de colle,</li> <li>• 30 g de fromage (camembert) soit un morceau de la taille d'une gomme</li> <li>• 30 g de fromage râpé = 1 verre</li> </ul>
<b>Viandes, Poissons, Œufs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• + jambon, abats, volaille, fruits de mer, crustacés, escargots, grenouilles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 à 2 portions par jour</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 œufs, 2 tranches de jambon, 100 g de viande ou de poisson soit un morceau de la taille d'une souris d'ordinateur</li> </ul>
<b>Matières grasses ajoutées</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huile, beurre, margarine, crème fraîche...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De temps en temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Une cuillère à soupe d'huile</li> <li>• Une cuillère à café de beurre</li> </ul>
<b>Produits sucrés</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sucre, chocolat, bonbons, viennoiseries, pâtisseries, glaces, sodas...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De temps en temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 à 3 biscuits secs</li> <li>• Une cuillère à soupe de confiture</li> <li>• Un morceau de sucre pour un bol de cacao</li> </ul>

Référence : Portions Alimentaires - Manuel photos pour l'estimation des quantités, SU.VI.MAX, 1994.

## Fiche d'activité 2

### Objectifs

Comparer sa consommation aux repères de l'affiche.  
Mettre en évidence qu'on ne mange pas toujours de la même façon.

### Exploitation

L'objectif de cette activité n'est pas de pointer du doigt les différences entre les recommandations des experts et les comportements de chacun.

On pourra essayer de voir si les enfants ont pensé aux matières grasses ajoutées et aux produits sucrés (ex. : j'ai mangé de la salade... avec une vinaigrette ? Ou alors, j'ai mangé des fraises... avec un peu de sucre ?).

L'objectif est de faire ce travail plusieurs fois pour montrer aussi que l'on ne mange pas tous les jours de la même façon : parfois on n'a pas faim, d'autres fois il y a eu un repas de fête... Ceci doit aider les enfants à prendre un peu de distance avec les conseils des experts. « Je dois avoir les repères en tête mais ne pas être obnubilé par leur application à tout prix ».

## Fiche d'activité 3

### Objectif

Comprendre la fonction de l'acte de manger.

### Exploitation

L'objectif de cette fiche est de permettre aux enfants de prendre conscience des raisons qui les conduisent à manger : j'ai faim, je m'ennuie, j'attends quelqu'un, j'ai mal mangé au repas donc maintenant j'ai faim en attendant le repas suivant, j'ai quelque chose dans ma poche et je ne peux pas résister, je fais comme les autres, je mange toujours devant la télévision, je fais beaucoup de sport et je mange toujours avant et / ou après l'entraînement...

Une fois ces constats faits, mettre en commun ce qui est mangé selon les situations, sans les juger (bien/pas bien). Poursuivre le travail par une enquête autour de soi afin de mettre en évidence que chacun, selon son âge, mange différemment. Mettre en évidence la notion que le corps a des besoins différents en fonction de son âge et de son activité.

## Fiche d'activité 4

### Objectifs

Construire un outil.

Vérifier les acquis.

### Exploitation

Mettre en commun les planches réalisées à partir de découpages.

Demander à chaque fois de justifier les choix sans notion de bien ou de mal.

Lister les mots utilisés pour évoquer les acquis.

Revenir sur ces réalisations à plusieurs reprises au cours de l'année.

Valoriser la part de plaisir, indispensable aussi à l'équilibre à long terme.

## NOTES SUR LES AFFICHES À DESTINATION DE L'ENSEIGNANT



### AFFICHE 1 : « Que racontent les emballages ? »

#### Pistes d'exploitation

Commentaires sur les allégations présentées.

Classement des allégations en plusieurs familles.

#### 1<sup>ère</sup> famille :

- Jus d'Orange « jusqu'à -30% de sucres ».
- Jambon « Teneur en sel réduite de 25% ».
- Lait UHT « 70% de lactose en moins qu'un lait classique ».
- Yaourt « 0% de matières grasses, 0% de sucres ajoutés ».

Ces allégations semblent dire qu'il y a des ingrédients en moins dans les produits. Mais ça dépend des produits. Par exemple : le lactose est un constituant naturel du lait. Alors que les sucres ou le sel « retiré » des produits, sont des ingrédients qui ont été généralement ajoutés en moins grande quantité.

#### 2<sup>ème</sup> famille :

- Biscottes « Riche en Fibres. Source d'Oméga 3 ».
- Pétales de maïs « 3 céréales + Fibres + Magnésium + Phosphore ».
- Epinards « Source de Vitamines : Vitamine C – Vitamine B9 – Bêta Carotène ».

- Œufs « Œufs riches en Oméga 3, vitamines D, E et Lutéine ».
- Fromage frais « Calcium + Phosphore + Protéines + Vitamine B12 + Vitamine A ».

Ces allégations font référence à un vocabulaire qui n'est pas forcément compris par tous les consommateurs. En plus, on mélange parfois des ingrédients (céréales) et des nutriments (magnésium, phosphore).

### 3<sup>ème</sup> famille :

- Cacao « 26,4% des apports journaliers recommandés en Calcium ».
- Eau « Eau enrichie en Calcium et Magnésium. 10% des apports en Magnésium et 25% des apports en Calcium ».
- Soupe « 1 assiette = 40% des besoins en légumes ».
- Colin « Répartition des apports énergétiques du plat ».

Ces allégations font référence à des besoins, des représentations scientifiques. Qui comprend réellement de quoi il s'agit ?

### 4<sup>ème</sup> famille

- Cordon bleu « 1 cordon bleu = 3 mandarines\* \* équivalence en vitamine E... ».

L'équivalence ne porte que sur la vitamine E qui n'est pas un composant majeur ni des mandarines, ni des cordons bleus. De plus on compare des aliments qui ne sont pas du tout comparables. Ces 2 produits n'ont pas les mêmes bénéfices sur la santé. C'est donc une allégation trompeuse.

## AFFICHE 2 : « Les repas du monde »

1. Repas japonais : bol de riz, thé... repas pris avec des baguettes, à genoux par terre autour d'une table basse.
2. Petit déjeuner salé en Europe du Nord. On trouve sur la table du poisson, des œufs, du fromage...
3. Barbecue dans une famille australienne. Burger, brochettes, maïs, sodas, bière... image d'abondance.



4. Repas dans un pays d'Afrique noire (ex. Sénégal) : repas pris assis par terre. Un plat commun, on se sert à la main en faisant des boulettes.
5. Repas dans un fast-food. N'importe où dans le monde.
6. Préparation d'un repas en Amérique du sud : tortillas, tapas, maïs...
7. Situation typique du « plateau TV ».
8. Goûter d'anniversaire. Gâteaux, bonbons et autres sucreries. Ambiance de fête, abondance sur la table.
9. Repas familial occidental un jour de fête.

## AFFICHE 3 : « Petit mémo pour croquer la vie »

Cette affiche illustre les repères de consommation des différents groupes d'aliments. (Cf. le tableau dans la rubrique « Autour de l'affiche » « Petit mémo pour croquer la vie »)

Pour chacun des groupes d'aliments, nous avons voulu donner aux enfants des repères simples, de la vie courante, pour leur montrer ce qu'une portion d'aliment représente (plutôt que d'indiquer un grammage). L'affiche montre la portion de l'aliment porte drapeau de chaque groupe. Le tableau complète de façon plus exhaustive cette liste de repères pour des aliments de consommation courante chez les enfants.

Références :

**Apports nutritionnels conseillés pour la population française,**  
A. MARTIN, Éd. Tec & Doc Lavoisier 2001.

**Comprendre l'étiquetage alimentaire,**  
Institut Français pour la Nutrition, Éd. 2002.

**La naissance du goût - Comment donner aux enfants le plaisir de manger?** N. RIGAL, Éd. Noésis 2000.



# Activité 1

**1.**

Quels sont tous les mots qui te viennent à l'esprit quand on dit : « aliment » ?

**2.**

Quelles sont toutes les images qui te viennent à l'esprit quand on dit « repas » ?

**3.**

Quels sont tous les mots qui te viennent à l'esprit quand on dit : « bien se nourrir » ?

**4.**

Quels sont tous les exemples d'aliments qui te viennent à l'esprit quand tu penses « repas équilibré » ?

**5.**

Quels sont tous les mots qui te viennent à l'esprit quand tu penses « repas déséquilibré » ?

**7.**

Quels sont tous les mots ou expressions que tu as entendus ou lus, qui parlent des bienfaits de certains aliments ?

Classe-les en deux colonnes. Ceux que tu comprends parfaitement bien et ceux dont tu ne sais pas vraiment ce qu'ils veulent dire. Avec tes camarades, prends un mot que tout le monde comprend. Est-ce que tout le monde le comprend de la même manière ?

**6.**

Fais une liste des aliments que tu penses être bons. Pourquoi te paraissent-ils bons ? Explique pourquoi certains produits ne te paraissent pas bons.

**8.**

Pose la même question à des adultes autour de toi. Demande-leur d'expliquer ces mots. Que constates-tu ?

**9.**

Explique en quelques mots ce qu'il faut faire pour bien manger.

# Activité 2

**1.** Fais le portrait d'une personne qui « mange bien ».  
Découpe des photos dans des journaux ou des magazines.  
Tu peux aussi dessiner et ajouter des mots sur ce portrait.

**2.** Demande à des adultes de te faire le portrait le plus précis possible d'« une personne qui mange bien »

**3.** Quelles conclusions en tires-tu ? Y avait-il des différences dans vos portraits ? Pourquoi selon toi ?

**4.** Refais absolument la même chose pour faire le portrait d'une personne qui ne « mange pas bien ».

**5.** Compare tes représentations avec celles de tes camarades. Observe les aliments qui reviennent le plus souvent, les quantités, les attitudes...

**6.** Quels sont tous les points communs ? Quelles sont toutes les différences ?

**7.** Que conclus-tu de ce travail ?

# Activité 3

**1.** Fais une liste d'au moins 30 aliments que tu connais, manges, aimes ou n'aimes pas, que tu n'as pas goûtés depuis longtemps.

.....  
.....  
.....

**2.** Trouve maintenant une façon de les classer. Explique comment tu as fait pour réaliser ce classement.

.....  
.....  
.....

**3.** Quels critères as-tu retenu pour faire ces classements ?

.....  
.....  
.....

**4.** Y a-t-il des aliments que tu as du mal à classer ? Lesquels ? Pourquoi selon toi ?

.....  
.....  
.....

**5.** Combien de groupes as-tu au total ?

.....  
.....  
.....

**6.** Donne un nom à chaque groupe.

.....  
.....  
.....

**7.** Explique quel est le rôle de chaque groupe pour ton corps.

.....  
.....  
.....

**8.** A propos de ces groupes, quels sont les mots utilisés dans les journaux, à la télévision, ou sur les emballages pour expliquer quel est leur rôle pour ton corps ?

.....  
.....  
.....

# Activité 4

**1.** Quels sont tous les mots qui te viennent à l'esprit quand on dit le mot « repas » ?

.....  
.....  
.....

**2.** A quoi sert un repas en général ?

.....  
.....  
.....

**3.** A quoi servent chacun des repas de la journée ? Interroge des adultes pour avoir leur point de vue.

.....  
.....  
.....  
.....

**4.** Combien faut-il faire de repas dans une journée pour se sentir bien ?

.....

**5.** Note pendant deux jours tout ce que tu as mangé au cours de chaque repas. Pense à noter ce qui a été éventuellement mangé entre les repas. Note si tu avais faim quand tu as mangé.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**6.** Observe ce que tu as noté en te demandant si c'était équilibré et si tu as apporté tout ce dont ton corps a besoin. Y a-t-il quelque chose à changer ? Explique pourquoi.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# Activité 1

**1.** Quels sont tous les mots, images, odeurs, couleurs, saveurs qui te viennent à l'esprit quand on te dit « habitudes alimentaires » ?

.....  
.....  
.....

**2.** Essaie de décrire les habitudes alimentaires de ta famille. Pense aux traditions, aux fêtes, aux aliments qui sont toujours sur la table, aux manières de préparer le repas, aux ustensiles, aux aliments interdits, aux manières de se tenir à table...

.....  
.....  
.....

**3.** Mène l'enquête auprès d'autres adultes (parents, grands-parents...) Demande à chaque fois à l'adulte que tu interroges de te décrire quelles sont ses habitudes alimentaires. Demande-lui s'il sait d'où lui viennent ses habitudes alimentaires. Demande-lui enfin si les habitudes de ses parents étaient les mêmes que les siennes ou s'il y a eu des changements.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**4.** Que sais-tu des habitudes alimentaires d'autres pays ?

.....  
.....  
.....

**5.** Qui fait le plus souvent la cuisine chez toi ?

.....

**6.** Aides-tu à préparer des repas ou des plats ? Aimes-tu cela ? Explique ta réponse.

.....  
.....  
.....  
.....

**7.** Que conclus-tu du travail avec cette fiche ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# Activité 2

**1.** Ecris dans le tableau sous quelles formes tu peux trouver les aliments ci-dessous quand tu les achètes ou quand tu les manges (par exemple : cru, surgelé...)

<b>Pomme de terre</b>	
<b>Orange</b>	
<b>Lait</b>	
<b>Viande</b>	
<b>Sucre</b>	
<b>Eau</b>	
<b>Huile</b>	

**2.** Demande à un adulte de t'aider à compléter ce tableau.

**3.** Est-ce que les différences de formes ont des conséquences sur ce que l'aliment apporte à ton corps ? Explique ta réponse.

.....

.....

.....

.....

**4.** Pose la même question à un adulte. Note sa réponse. Qu'en conclus-tu ?

.....

.....

.....

.....

**5.** Essaie de vérifier ta réponse en lisant les indications qui se trouvent sur les emballages. Que conclus-tu ?

.....

.....

.....

.....

# Activité 3

## Petite enquête personnelle

1. Fais une liste des 10 aliments que tu préfères.  
Explique pourquoi ce sont tes aliments préférés.

.....  
.....  
.....  
.....

2. Est-ce que tu aimes ces aliments depuis que tu es tout petit ?

.....

3. Réfléchis aux plats que tu préfères. Explique pourquoi ce sont tes plats préférés.

.....  
.....

4. Qu'est-ce qu'on pourrait changer pour que tu aimes encore plus ce plat ?

.....

5. Qu'est-ce qui te ferait moins aimer ce plat ?

.....

6. Qu'est-ce qui rend un aliment ou un plat appétissant ?

.....

## 7. Premier jeu à faire seul ou à plusieurs

Voici 6 aliments. Trouve une solution pour décrire cet aliment à quelqu'un qui ne le voit pas ou qui ne le connaît pas, sans jamais prononcer le mot, bien entendu.

**Biscotte** .....

**Spaghetti** .....

**Yaourt nature** .....

**Sucre en poudre** .....

**Abricot** .....

**Jambon** .....

- Classe les mots que tu as utilisés selon qu'ils donnent des informations sur le goût, l'odeur, le bruit, le toucher, la couleur.
- Refais le même jeu en choisissant d'autres aliments, puis en choisissant un aliment que tu trouves très étonnant.

## 8. Deuxième jeu à faire encore seul ou à plusieurs

Voici 3 plats. Décris-les pour les rendre très très appétissants!

**Un gâteau au chocolat** .....

**Une quiche lorraine** .....

**Une salade composée** .....

9. Que conclus-tu du travail avec cette fiche ?

# Activité 4

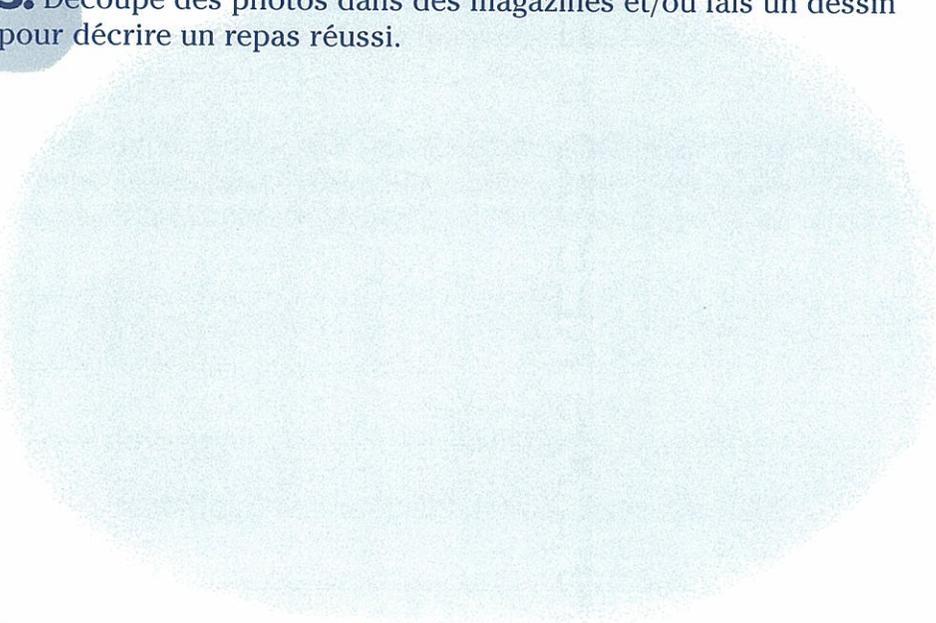
**1.** Essaie de te souvenir d'un repas que tu as trouvé très réussi. Décris-le le plus précisément possible.

.....  
.....  
.....

**2.** Pourquoi ce repas t'a-t-il laissé un aussi bon souvenir ?

.....  
.....  
.....

**3.** Découpe des photos dans des magazines et/ou fais un dessin pour décrire un repas réussi.



**4.** Compare ton travail avec celui de tes camarades. Quels sont les points communs ? Quelles sont les différences ?

.....  
.....

**5.** Demande à des adultes de te décrire un repas réussi pour eux.

.....  
.....  
.....

**6.** Quelles sont les différences entre tes réponses et les leurs ?

.....  
.....

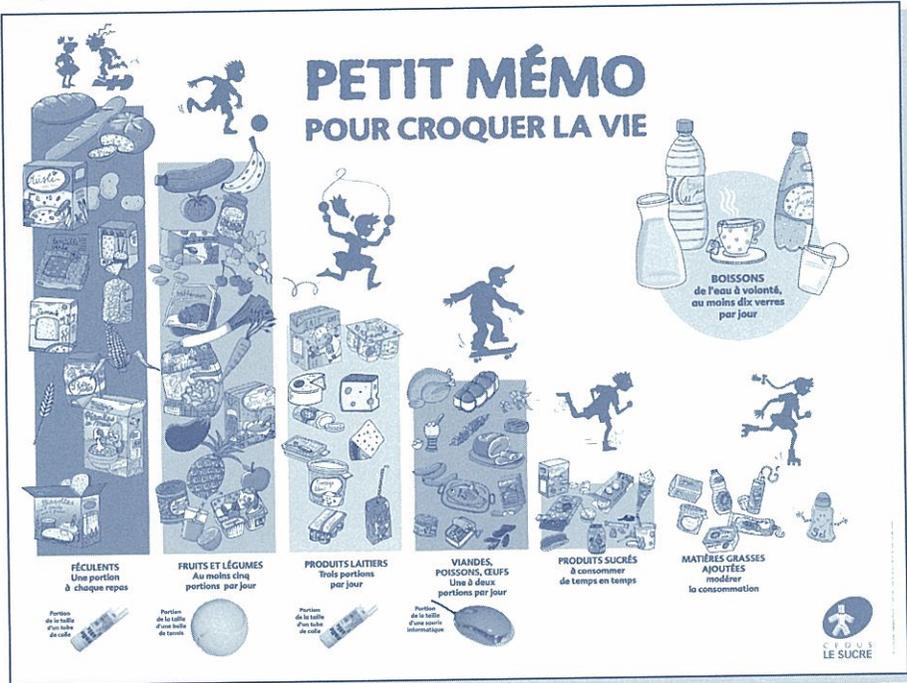
**7.** Y a-t-il d'autres repas dont tu te souviens ? Décris-en deux ou trois qui t'ont marqué mais pour des raisons différentes. Compare ce travail avec celui de tes camarades.

.....  
.....  
.....

**8.** Que conclus-tu du travail avec cette fiche ?

.....

# Activité 1



1. Comment décrirais-tu ce dessin à une personne qui ne l'a pas vu ?

2. A quoi sert ce dessin ?

3. Que veut-il faire comprendre ?

4. Qu'est-ce qui te semble facile à retenir ?

5. Qu'est-ce qui te semble difficile à retenir ?

6. Que ferais-tu pour améliorer ce dessin, afin de mieux faire comprendre ou de mieux faire retenir les messages ?

7. S'il n'y avait qu'un seul message important à retenir, lequel choisirais-tu ?



# Activité 3

**1.** Note tout ce qui te vient en tête si on te demande « pourquoi manges-tu » ?

.....

.....

.....

.....

**2.** Rappelle-toi plusieurs situations différentes où tu as mangé. Demande-toi maintenant pourquoi tu as mangé à cet instant précis ou ce qui t'a donné envie de manger ?

.....

.....

.....

.....

**3.** Dans ces situations, note ce que tu manges. Est-ce toujours la même catégorie d'aliments ?

.....

.....

.....

.....

**4.** Fais une liste de tout ce que tu aimes manger. Fais une autre liste avec ce que tu as l'habitude de manger. Puis fais une dernière liste de tout ce dont ton corps a besoin pour être en pleine forme. Que constates-tu en comparant ces trois listes ?

.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

**5.** Est-ce que tu manges la même chose que des adultes, des personnes âgées ou des bébés ? Pourquoi selon toi ?

.....

.....

.....

**6.** Que conclus-tu du travail avec cette fiche ?

# Activité 4



Découpe des photos ou des images dans des magazines pour représenter ce que tu manges pour être en pleine forme.

Note tous les mots qui te viennent en tête pour montrer ce que tu as retenu du travail avec toutes ces fiches.  
Compare avec ce que tu as noté au début du travail.  
Que constates-tu ?

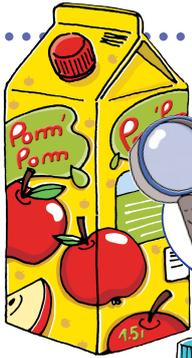
.....

.....

.....

.....

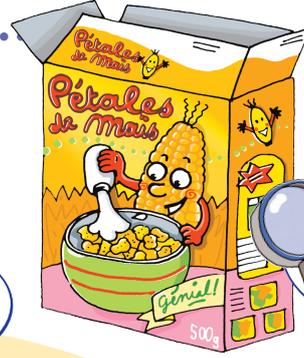
.....



jusqu'à -30% de sucres



Riche en Fibres. Source d'Oméga 3

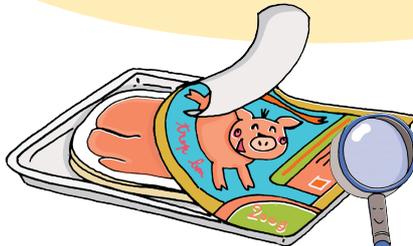


3 céréales + Fibres + Magnésium + Phosphore

# QUE RACONTENT LES EMBALLAGES ?



Eau enrichie en Calcium et Magnésium 10% des apports en Magnésium et 25% des apports en Calcium.



Teneur en sel réduite de 25%



1 cordon bleu = 3 mandarines\*  
\*équivalence en vitamine E. La vitamine E participe à la protection des membranes cellulaires de vos enfants



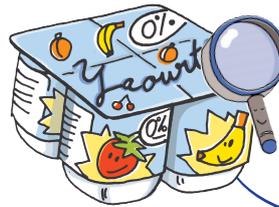
Source de Vitamines Vitamine C – Vitamine B9 – Béta carotène



26,4% des apports journaliers recommandés en Calcium



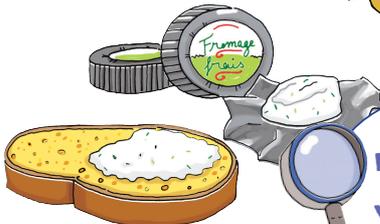
70% de lactose en moins qu'un lait classique



0% de matières grasses, 0% de sucres ajoutés



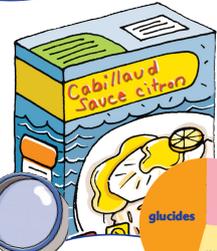
œufs riches en Oméga 3, Vitamines D, E et Lutéine



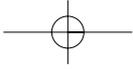
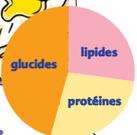
Calcium + Phosphore + Protéines + Vitamine B12 + Vitamine A



1 assiette = 40% des besoins en légumes



Répartition des apports énergétiques du plat





# LES REPAS DU MONDE



# PETIT MÉMO POUR CROQUER LA VIE



**FÉCULENTS**  
Une portion  
à chaque repas

Portion  
de la taille  
d'un tube  
de colle



**FRUITS ET LÉGUMES**  
Au moins cinq  
portions par jour

Portion  
de la taille  
d'une balle  
de tennis



**PRODUITS LAITIERS**  
Trois portions  
par jour

Portion  
de la taille  
d'un tube  
de colle



**VIANDES,  
POISSONS, ŒUFS**  
Une à deux  
portions par jour

Portion  
de la taille  
d'une souris  
informatique



**PRODUITS SUCRÉS**  
à consommer  
de temps en temps



**MATIÈRES GRASSES  
AJOUTÉES**  
modérer  
la consommation



**BOISSONS**  
de l'eau à volonté,  
au moins dix verres  
par jour