Activité A : Manger, ça me fait penser à…

Objectifs pédagogiques

- Explorer ses représentations vis-à-vis de l'alimentation
- Prendre conscience des différences de représentations entre les individus
- Appréhender les différentes dimensions de l'alimentation

20 à 30 min

6-11 ans

Compétences renforcées

Conscience de soi	Communication	Créativité	Gestion du stress	Résolution de problème
Empathie	Relations interpersonnelles	Pensée critique	Gestion des émotions	Prise de décision

Déroulement

- Demander aux enfants d'exprimer toutes leurs idées à partir de la consigne suivante : « Si je vous dis « Manger », à quoi cela vous fait-il penser ? ».
- Relever sans censure ni reformulation les mots cités et les idées émises au tableau, afin qu'ils restent visibles par tous.
- Lorsque toutes les idées ont été émises, demander aux enfants de regrouper les mots, autour des différentes dimensions de l'alimentation :
  - Convivialité
  - Plaisir
  - Goûts et dégoûts
  - Coutumes, traditions, cultures
  - Habitudes familiales
  - Besoin vital, apport d'énergie
  - Gaspillage
  - Activité physique / régimes
  - Marketing et publicité
  - Lieux de production, origine des aliments
  - Alimentation refuge
  - Equilibre alimentaire et conception de menus
  - …

Taille du groupe
5 à 20

Type d'activité
Brainstorming

Matériel à prévoir
Tableau ou paperboard
Feutre

Pistes pour les échanges

- *Avant de manger, y a-t-il d'autres étapes à suivre ? Quel chemin ont suivi les aliments avant d'arriver dans notre assiette ? Que s'est-il passé ?*
- *Que fait-on après un repas ? Que deviennent les aliments ?*
- *Connaissez-vous des métiers liés à l'alimentation ? Des lieux dédiés ?*
  (Identifier les différents temps, activités et lieux liés à l'alimentation : la production et la transformation des aliments, les courses, la préparation du repas, la mise des couverts, le partage du repas, le débarrassage, la gestion des déchets, etc.)

(Suite au verso)

- *Comment l'alimentation influence-t-elle notre santé ? Comment notre santé influence-t-elle notre alimentation ? Quel lien faites-vous entre alimentation et activité physique ?*
  (liens entre alimentation, activité physique et santé : apports/dépense d'énergie, réponse à nos besoins (de grandir, de bouger, d'avoir de l'énergie, pouvoir se concentrer, prendre du plaisir, être avec les autres…), alimentation et activités physiques comme facteur préventif de la santé, influence de l'état de santé sur l'appétit, le choix des aliments…)

- *Qu'est-ce qui est agréable / désagréable dans l'alimentation ? Y a-t-il des activités liées à l'alimentation que vous aimez faire ? (le potager, faire les courses, cuisiner, faire la décoration de la table, etc.)*
  (Les goûts et dégoûts, le plaisir de manger : plaisir gustatif, mais également plaisir de cuisiner, de partager, de faire plaisir etc. Le plaisir peut être personnel et/ou pour les autres.)

- *Pensez-vous que tout le monde fait ses courses de la même manière ? Achète les mêmes aliments ? Cuisine de la même manière ? Mange les mêmes types d'aliments ?*
  Qu'est-ce qui peut expliquer les différences ?
  (La diversité des pratiques en fonction de la culture, des habitudes familiales, de la région, de l'accessibilité des denrées, etc.)

- *Comment choisit-on ses aliments quand on fait ses courses ? Qu'est-ce qui nous donne envie d'acheter certains aliments ?*
  (L'influence de la publicité, du marketing et des pairs, sur les choix d'achats)

- *Est-ce qu'on mange tout le temps de la même manière (selon son appétit, son état de santé, son humeur) ? Avec les mêmes personnes (entre copains, en famille)? Aux mêmes endroits (au restaurant, à la cantine, à la maison…) ?*
  La consommation d'aliments en fonction de ses sensations digestives, de son état émotionnel (stress, émotions, ennui, etc.), du contexte (temps, lieux, personnes), etc.

Le gaspillage alimentaire, les emballages, etc.

Activité 8 : Manger, ça veut dire quoi ?

20 à 30 min

6-11 ans

Objectifs pédagogiques

- Explorer les représentations des enfants vis-à-vis de l'alimentation
- Identifier les significations de l'acte alimentaire

Compétences renforcées

Conscience de soi	Communication	Créativité	Gestion du stress	Résolution de problème
Empathie	Relations interpersonnelles	Pensée critique	Gestion des émotions	Prise de décision

Préparation

En fonction de la taille du groupe, sélectionner au préalable une dizaine de photos, permettant d'aborder plusieurs dimensions de l'alimentation.

Taille du groupe
5 à 20

Type d'activité
Photo-expression

Matériel à prévoir
Série de photos « Manger ça veut dire quoi ? »

Déroulement

- Poser les photos, face cachée, sur une table et demander à un enfant d'en piocher une au hasard.
- Lui demander de montrer la photo au groupe et d'exprimer ce qu'elle évoque pour lui.
- Inviter les autres enfants à s'exprimer à leur tour sur la photo ; et approfondir la réflexion à partir des pistes pour les échanges.
- Renouveler pour chaque photo
- Synthétiser les propos des enfants
- Pour conclure, identifier ensemble les différentes étapes de l'alimentation (cultiver, cueillir, acheter, préparer, cuisiner) et les différents sens de l'acte alimentaire :
  - Manger pour avoir des forces, de l'énergie.
  - Manger pour partager, par convivialité.
  - Manger pour des occasions particulières (fêtes, événements religieux, anniversaires, mariages, naissances, …).
  - Manger pour se faire plaisir.
  - Manger par gourmandise ou par envie (parce que c'est bien présenté, c'est joli, appétissant, que cela sent bon, qu'il y a des couleurs …)
  - Manger par ennui.
  - L'alimentation, un produit de consommation (publicités alimentaires).
  - etc.

Pistes pour les échanges

- *Comment avez-vous l'habitude de manger ? Que préférez-vous ?*
  (dans quel cadre, avec qui, de quelle manière : à la maison assis à une table, en pique-nique, assis par terre, manger un sandwich, manger avec ses doigts, avec des couverts, directement dans le plat, dans une assiette …)
- *Où poussent les aliments ? Où sont-ils fabriqués ? Où peut-on les acheter ? D'où viennent-ils ?*
- *Participez-vous à la préparation des repas ? A quelle occasion ? Est-ce que cela vous plait ?*

(suite au verso)

- *Vous arrive-t-il de manger par ennui ? Que mangez-vous à ce moment-là ?*
- *Ce que vous voyez à la télévision ou dans les magazines vous donne-t-il envie de manger ? Quels types de produits ? Sur quels types d'aliments connaissez-vous des publicités ?*

Manger, un acte responsable : gaspillage alimentaire, produits de saisons, bio et locaux, emballages et déchets, etc.

Activité C : Pourquoi je mange ?

45 min à 1h

9-11 ans

Objectifs pédagogiques

- Identifier les raisons pour lesquelles on mange
- Répertorier les significations de l'acte alimentaire

Compétences renforcées

Conscience de soi	Communication	Créativité	Gestion du stress	Résolution de problème
Empathie	Relations interpersonnelles	Pensée critique	Gestion des émotions	Prise de décision

Prérequis

Les enfants ont une certaine maitrise de l'écriture.

Taille du groupe
12 à 20

Type d'activité
Métaplan

Matériel à prévoir
Tableau ou paperboard
Post-it et feutres

Déroulement

- Demander aux enfants de répondre individuellement à la question : "Pourquoi je mange ?"
- Les regrouper par 3 ou 4 afin qu'ils confrontent leurs différentes réponses, relèvent les points communs et échangent sur les différences.
- Demander à chaque groupe de reporter sur un post-it tous les mots ou phrases qui s'y rapportent (une idée par post-it).
- Puis chaque groupe colle ses post-it au tableau.
- Si besoin, pour enrichir les réponses des enfants, poser des questions complémentaires :
  - A quelles occasions je mange?
  - En compagnie de qui ?
  - Est-ce un moment agréable ou désagréable ?
  - Etc.
- A partir d'un débat collectif, les enfants et l'animateur dégagent une classification.

Pistes pour les échanges

Exemples de paroles d'enfants	Signification de l'acte alimentaire	Permet une discussion sur
Pour vivre Pour calmer la faim Pour donner des forces Pour être en forme, en bonne santé	Rôle vital (nourricier)	Le lien entre alimentation et santé (l'équilibre alimentaire, les allergies, les restrictions alimentaires…) La relation entre alimentation et activité physique

(Suite au verso)

Exemples de paroles d'enfants	Signification de l'acte alimentaire	Permet une discussion sur
Par gourmandise Par goût, parce que c'est bon Gastronomie	Rôle hédonique (plaisir)	Importance de préserver le plaisir de manger ; pour soi mais aussi pour les autres Comment parvenir à concilier le plaisir, les contraintes budgétaires et une alimentation favorable à la santé ?
Pour fêter un évènement Pour un anniversaire Pour une fête religieuse	Rôle culturel (Habitudes et coutumes)	La diversité des cultures, découvrir celle des autres, Les pratiques alimentaires
Par ennui Pour se remonter le moral Pour se calmer	Rôle psychologique (alimentation refuge)	La sédentarité, le manque d'activité et l'ennui. Le grignotage : importance du rythme régulier de l'alimentation et vigilance quant à la nature des aliments consommés (le plus souvent des aliments gras et sucrés ou gras et salés dont la consommation est à limiter)
Abondance des aliments Essayer un nouvel aliment Acheter ce que l'on a vu dans les publicités Acheter la même chose que les copains Lieux de production, le bio, les « modes » de consommation	Rôle sociétal (produit de consommation)	Prendre conscience de l'influence de la publicité : ne pas croire toutes les promesses, apprendre à prendre du recul, comment se faire plaisir autrement ?

Activité D : Alim's Up !

30 à 45 min

9-11 ans

Objectifs pédagogiques

- Identifier les raisons pour lesquelles on mange
- S'exprimer oralement et avec son corps devant un public

Compétences renforcées

Conscience de soi	Communication	Créativité	Gestion du stress	Résolution de problème
Empathie	Relations interpersonnelles	Pensée critique	Gestion des émotions	Prise de décision

Préparation

Imprimer les cartes « Alim's Up » présentant un mot-clé illustrant une des raisons pour lesquelles on mange.

Taille du groupe
12 à 15

Type d'activité
Jeux de devinettes et mimes

Matériel à prévoir
Les cartes Alim's Up

Déroulement

- Sur le principe du célèbre jeu « Time's up® », les enfants doivent faire deviner à leurs camarades le mot-clé illustré sur la carte tirée au sort.
- 1ère manche : initier le jeu en tant qu'orateur. Tirer une carte, puis, en parlant, faire deviner la raison pour laquelle on mange. Lorsque la réponse a été trouvée, changer l'orateur sur la base du volontariat, jusqu'à épuisement des cartes.
- 2ème manche : cette fois les orateurs ne peuvent utiliser qu'un seul mot pour faire deviner l'expression.
- 3ème manche : les orateurs deviennent muets ! Ils doivent faire deviner les expressions en les mimant. Pour faciliter le jeu, faire des binômes d'orateurs.
- A l'issue de l'activité, annoncer les différents thèmes et donner des explications. Dégager les grandes dimensions de l'alimentation : rôle vital, hédonique, social, culturel, psychologique et sociétal.

Pistes pour les échanges

- *Voyez-vous d'autres raisons pour lesquelles on mange ?*
- *Mange-t-on toujours de la même manière ? Pour les mêmes raisons ? Comment expliquez-vous les variations chez une même personne, les différences entre les personnes ?*
  (Discuter de la diversité des réponses : en fonction du moment, de l'état d'esprit, de l'âge, des personnes, etc.)

Variantes

- Faire des équipes et chronométrer
- A la place des mots, utiliser des illustrations.

Activité A : J'aime ou je n'aime pas ?

30 à 45 min

6-11 ans

Objectifs pédagogiques

- Exprimer ses goûts et dégoûts pour des aliments
- Repérer les changements dans l'appréciation de certains aliments

Compétences renforcées

Conscience de soi	Communication	Créativité	Gestion du stress	Résolution de problème
Empathie	Relations interpersonnelles	Pensée critique	Gestion des émotions	Prise de décision

Prérequis

En amont, demander aux enfants de réaliser une enquête chez eux : les goûts et dégoûts de ma famille, de mes amis, etc.

Taille du groupe
5 à 20

Type d'activité
Enquête et discussion

Matériel à prévoir
Enquête à la maison (p. 5 du carnet plaisir : nos différents goûts)
Tableau ou paperboard
Feutres

Déroulement

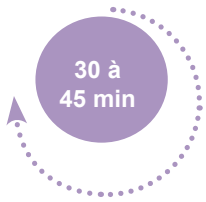
- A partir de l'enquête réalisée à la maison, faire une synthèse des travaux des enfants
- Discuter avec eux des aliments qu'ils aiment ou apprécient moins
- Sur un tableau, relever les goûts et dégoûts (pourquoi on aime ou on n'aime pas)
- A partir des histoires personnelles, demander aux enfants ce qu'ils aiment, ce qu'ils ont aimé mais qu'ils n'aiment plus, ce qu'ils n'aimaient pas avant …
- Demander alors aux enfants comment ils peuvent savoir s'ils aiment ou non, s'il est facile de goûter un aliment que l'on ne connait pas ou que l'on n'aime pas… comment les uns et les autres font pour goûter (« je me pince le nez », « je vais vite », …)

Pistes pour les échanges

- *Dans le groupe, y a-t-il des différences d'appréciation ? Des goûts communs ?*
  Pointer les différences et les points communs favorise la reconnaissance que nous avons tous des goûts différents, même si parfois nous nous ressemblons, ou inversement, que des personnes très différentes peuvent aimer les mêmes aliments.
- *Décide-t-on d'aimer ou de ne pas aimer tel ou tel aliment ? Nos goûts et dégoûts peuvent-ils évoluer ? Comment l'expliquez-vous ?*
  Laisser l'expression libre sur ce qu'on aime mais aussi sur ce qu'on n'aime pas permet de comprendre qu'on a le droit de ne pas aimer certains aliments. Cependant, il est important d'interroger l'évolution des goûts des enfants et de promouvoir le fait que le goût évolue au cours de notre vie. Le seul moyen de savoir si un aliment nous plait, c'est de goûter et d'essayer régulièrement !

Discuter de l'influence de l'aspect de l'aliment (fruits « moches », forme du produit, emballages, visuels, …), sur l'attrait et la volonté de goûter ou non.

Activité 8 : C'est quoi cette pomme…?



6-11 ans

Objectifs pédagogiques

- Identifier et utiliser ses cinq sens dans une dégustation
- Comprendre l'influence des cinq sens et leur complémentarité

Compétences renforcées

Conscience de soi	Communication	Créativité	Gestion du stress	Résolution de problème
Empathie	Relations interpersonnelles	Pensée critique	Gestion des émotions	Prise de décision

Prérequis pour l'animateur

Connaitre les conseils essentiels en matière d'hygiène et sécurité alimentaire (lire la fiche dédiée dans les annexes du guide).

Taille du groupe
12 max.

Type d'activité
Dégustation

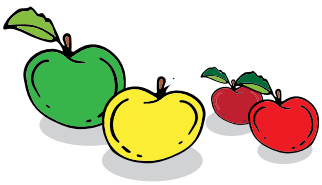
Matériel à prévoir
Des pommes
Couteau

Préparation

Découper des quartiers de pomme

Déroulement

- Afin de découvrir ou de rappeler les cinq sens, faire goûter aux enfants une pomme sans consigne particulière.
- Leur demander quels sens ils ont utilisés en les nommant : la vue, l'odorat, l'ouïe, le toucher et le goût.
- Puis demander aux enfants de déguster la pomme, cette fois-ci en faisant appel à leurs cinq sens, un à un.
- Interroger leurs ressentis par rapport à cette expérience
- Dans un travail de synthèse reprendre les impressions et sensations issues de la dégustation. Interroger les enfants sur l'intérêt et la complémentarité des 5 sens.



Pistes pour les échanges

- Vue : *Que vois-tu ?* (couleur, forme, aspects, etc.)
- Odorat : *Que sens-tu ?* (odeur florale, fruitée, douce, piquante, etc.)
- Ouïe : *Qu'entends-tu ?* (croquante, croustillante, etc.)
- Toucher : *Quelle est la texture ?* (lisse, dure, ferme, lourd, croquante, juteuse, onctueuse, fondante, etc.)
- Goût : *Quel est ce goût ?* (salé, sucré, acide, etc.)

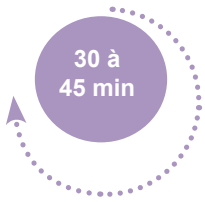
L'influence de l'aspect (couleur, taille, brillance, défauts…) de la pomme sur l'envie de l'acheter et de la manger.

Les variétés de pommes et leur origine

Le temps de dégradation d'un trognon de pomme dans la nature (1 à 6 mois).

Les différentes (ré)utilisations des pommes en cuisine (crue, compote, tartes, au four, confiture, chips, etc.).

Activité C : Mais quel est ce goût ?



6-11 ans

Objectif pédagogique

- Reconnaitre les 4 saveurs fondamentales par le goût

Compétences renforcées

Conscience de soi	Communication	Créativité	Gestion du stress	Résolution de problème
Empathie	Relations interpersonnelles	Pensée critique	Gestion des émotions	Prise de décision

Prérequis pour l'animateur

Connaitre les conseils essentiels en matière d'hygiène et sécurité alimentaire (lire la fiche dédiée).

Préparation

- Choisir et préparer les aliments pour la dégustation **(en quantités adaptées afin de limiter le gaspillage).**
- Reproduire la fiche « Mais quel est ce goût ? » en x exemplaires (1 par enfant)

Déroulement

- Goûter en même temps, en silence et en aveugle (les yeux fermés ou bandés) différents aliments (ordre de dégustation : amer, salé, acide, sucré).
- Demander aux enfants de décrire les sensations, les textures, les différents goûts.
- Nommer entre chaque dégustation les saveurs reconnues, l'aliment reconnu.
- Discuter avec le groupe autour de leurs ressentis, des saveurs que les enfants aiment ou pas, pourquoi, ce que cela leur rappelle, etc.

Pistes pour les échanges

- *Avez-vous reconnu l'aliment ?*
- *Est-ce facile ou difficile de goûter un aliment qu'on ne voit pas ? Pourquoi ?*
- La phase de verbalisation permet de mettre des mots sur ce que les enfants ont éprouvé.

Taille du groupe
12 max.

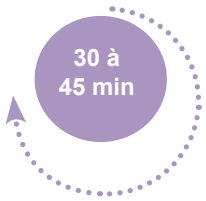
Type d'activité
Dégustation

Matériel fourni
Fiche «Mais quel est ce goût ?»
p. 6 du carnet plaisir

Matériel à prévoir
Foulards
Aliments de différentes saveurs :
Sucré : raisins secs, sucre, miel, confiture, caramel, biscuit, etc.
Salé : fromage à pâte dure (gouda), sel, biscotte, pain, etc.
Acide : cornichons, vinaigre, tomate, citron, groseille, rhubarbe, kiwi, pomme verte, etc.
Amer : endive, pamplemousse, chocolat noir, grains de café, cacao pur, salade trévise, etc.

Pour limiter les appréhensions et/ou faciliter l'organisation l'animateur peut choisir de faire goûter quatre eaux aromatisées.
Saveur acide = eau + jus de citron
Saveur sucré = eau + sucre
Saveur amère = eau + jus de pomelo ou extrait d'amande amère
Saveur salée = eau + sel

Activité D : Dégustations trompeuses



6-11 ans

Objectifs pédagogiques

- Identifier les différents sens sollicités lors d'une dégustation
- Utiliser la vue, l'odorat et le goût dans une dégustation

Compétences renforcées

Conscience de soi	Communication	Créativité	Gestion du stress	Résolution de problème
Empathie	Relations interpersonnelles	Pensée critique	Gestion des émotions	Prise de décision

Prérequis pour l'animateur

Connaitre les conseils essentiels en matière d'hygiène et sécurité alimentaire (lire la fiche dédiée).

Préparation

Préparer les dégustations trompeuses en ajoutant quelques gouttes de colorants alimentaires dans chacune des boissons aromatisées **(en quantités adaptées afin de limiter le gaspillage).**

Déroulement

- Se laver les mains avec les enfants avant l'activité.
- Demander aux enfants les différents sens ou les parties du corps qui peuvent nous aider pour reconnaître un aliment : la vue, l'odorat, l'ouïe, le toucher et le goût.
- Chaque sens va ensuite être utilisé pour exprimer ses ressentis et essayer d'identifier les différentes boissons colorées.
  - dans un premier temps, ils utilisent la vue,
  - dans un second temps l'odorat,
  - puis le goût.
- Après chaque étape, demander aux enfants d'exprimer librement leur ressenti et d'identifier la saveur de la boisson, en montrant la photo qui représente cette saveur ou en notant sur un papier leur réponse.
- Echanger avec les enfants sur l'activité réalisée, leurs impressions et sur l'importance de prendre le temps de déguster/découvrir les aliments servis.

Variantes : Kim odeur/ Kim goût : il s'agit de faire sentir/déguster différents aliments ou boissons les yeux bandés.

Taille du groupe
12 max.

Type d'activité
Dégustation et expérimentation

Matériel fourni
Photos d'aliments de différentes couleurs (facultatif)
- Rouge : framboise, fraise, cerise, groseille, tomate …
- Vert : kiwi, menthe, pistache, pomme, concombre
- Jaune : citron, banane, ananas, pêche, vanille

Matériel à prévoir
Gobelets en plastique
Plusieurs eaux aromatisées
Colorants alimentaires

Pistes pour les échanges

- *Quelle est cette couleur ? Quels sont les aliments qui ont cette couleur ?*
- *As-tu déjà senti cette odeur ? Ça te rappelle quoi ?*
- *Quel est ce goût ?*

L'influence de l'aspect et de l'odeur des aliments sur l'envie de les manger et l'impact sur le gaspillage alimentaire (exemple de la cantine).

Activité E : A la loupe

30 min

6-11 ans

Objectifs pédagogiques

- Découvrir sous un nouvel angle des fruits et légumes
- Développer son esprit critique autour de la vue

Compétences renforcées

Conscience de soi	Communication	Créativité	Gestion du stress	Résolution de problème
Empathie	Relations interpersonnelles	Pensée critique	Gestion des émotions	Prise de décision

Préparation

- Si possible, apporter les aliments illustrés pour permettre aux enfants de les observer directement (éventuellement apporter des loupes).

Afin d'éviter le gaspillage, penser à une réutilisation des aliments (réalisation de soupes ou smoothies, nourrissage d'animaux, compostage, etc.)

Taille du groupe
12 max

Type d'activité
Observation et discussion

Matériel fourni
Banque d'images « A la loupe »

Matériel à prévoir
Loupes (facultatif)
Aliments (facultatif)

Déroulement

- Montrer les images zoomées aux enfants
- Les inviter à exprimer ce qu'ils observent, leurs ressentis, leur envie (ou non) de déguster cet aliment.
- Leur demander de deviner de quel aliment il s'agit.
- Présenter les images dézoomées pour leur faire découvrir la bonne réponse et initier les échanges. Les aliments peuvent aussi être montrés en vrai aux enfants ; qui pourront alors réitérer cette expérience du zoom eux-mêmes grâce à une loupe.

Pistes pour les échanges

- Les goûts et dégoûts de chacun
  - Connaissez-vous ces aliments ? Les avez-vous déjà goutés ? Lesquels avez-vous l'habitude de consommer ? Lesquels vous sont moins familiers ?
  - Lesquels aimez-vous ? Lesquels appréciez-vous moins ?
  - Dans le groupe, y a-t-il des différences d'appréciation ? Des goûts communs ? Comment expliquer cela ?
- Réflexions autour de l'influence de la vue sur notre jugement :
  - Sur quoi est fondé le jugement que nous portons sur les choses/les gens qui nous entourent ?
  - A-t-on la même vision des choses si on regarde de loin ou de près ?
  - Est-ce que le jugement que l'on porte sur les choses/les gens, peut évoluer ? En fonction de quoi ?

(Suite au verso)

Variante et prolongements

- Faire observer à la loupe les fruits et légumes frais découpés au préalable. Puis présenter l'aliment frais entier
- Rechercher des aliments selon les couleurs : *Quels aliments sont naturellement verts ? violets ?...* Vous remarquerez qu'il n'existe aucun aliment naturellement bleu
- Faire observer puis déguster 2 aliments proches visuellement (ex : branche de cèleri et branche de fenouil / bâtonnet de navet et de radis noir)

Activité F : Des pommes à l'appel

30 à 45 min

9-11 ans

Objectifs pédagogiques

- Identifier et utiliser ses cinq sens
- Développer le vocabulaire autour des cinq sens
- Comprendre l'intérêt des cinq sens
- Identifier certains facteurs qui influencent les choix alimentaires

Compétences renforcées

Conscience de soi	Communication	Créativité	Gestion du stress	Résolution de problème
Empathie	Relations interpersonnelles	Pensée critique	Gestion des émotions	Prise de décision

Prérequis pour l'animateur

Connaitre les conseils essentiels en matière d'hygiène et sécurité alimentaire (lire la fiche dédiée).

Taille du groupe
12 max

Type d'activité
Dégustation, expérimentation, discussion

Matériel fourni
Fiche « Dégustation de pommes»
Fiche « Les saveurs des pommes »
Fiche « Vocabulaire des sens »
Pages 8 et 9 du carnet plaisir

Matériel à prévoir
3 ou 4 variétés de pommes

Préparation

- Reproduire la fiche « dégustation de pommes » en x exemplaires (1 par enfant)
- Après avoir mis de côté 1 pomme entière de chaque variété, éplucher et découper les pommes. Disposer les différentes variétés dans des récipients distincts, portant chacun un numéro (pour mémoire, noter à part le n° correspondant à chaque variété)

Afin d'éviter le gaspillage, penser à une réutilisation des aliments (réalisation de soupes ou smoothies, nourrissage d'animaux, compostage, etc.)

Déroulement

- Se laver les mains avec les enfants avant l'activité
- Présenter plusieurs pommes de différentes variétés aux enfants (couleurs et formes diverses)
- Demander à chacun de choisir la pomme qui a priori lui plait le plus, qui le fait saliver.
- Discussion autour de ce qui influence nos choix : le visuel, la présentation, nos habitudes familiales ou culturelles, etc.
- Eventuellement demander à chaque enfant de dessiner et colorier la pomme choisie, puis d'inscrire le nom de sa variété
- Faire goûter à l'aveugle les différentes variétés et demander alors à chacun d'écrire le n° de la pomme qu'il a préférée. Interroger les enfants sur ce qu'ils ont ressenti, ce qu'ils ont apprécié (saveurs, textures, odeurs, etc.).
- Les enfants peuvent alors écrire une phrase du type « J'ai apprécié la pomme n° _ _ parce que _ _ _ _ _ ».
- Enfin, faire découvrir aux enfants l'ordre de dégustation des pommes et demander aux enfants d'inscrire le nom de la variété choisie gustativement à côté du n° préalablement écrit.

(Suite au verso)

Pistes pour les échanges

- *Est-ce que vous êtes surpris de découvrir quelle pomme vous avez préféré goûter ?*
- *Est-ce que la pomme qui vous faisait envie au départ est finalement celle que vous avez préférée au goût ?*
- *Qu'est-ce qui a influencé votre choix ? Qu'est-ce qui nous permet de faire un choix entre 2 produits ?*
- *Comment expliquez-vous que tout le monde n'ait pas choisi la même pomme? Qu'est-ce qui fait qu'on n'a pas tous les mêmes goûts ?*
- *Quels mots connaissez-vous pour décrire ce que l'on voit, ce que l'on touche, ce que l'on mange, ce que l'on sent ou ce que l'on entend ?*

L'influence de l'aspect (couleur, taille, brillance, défauts…) de la pomme sur l'envie de l'acheter et de la manger.

Les variétés de pommes et leur origine

Le temps de dégradation d'un trognon de pomme dans la nature (1 à 6 mois).

Les différentes (ré)utilisations des pommes en cuisine (crue, compote, tartes, au four, confiture, chips, etc.).

Variante

Variante : choisir d'autres variétés de fruits ou légumes

Activité G : Touché-Gagné

Attention aux allergies

20 à 30 min

6-11 ans

Objectif pédagogique

- Reconnaître des aliments par le toucher

Compétences renforcées

Conscience de soi	Communication	Créativité	Gestion du stress	Résolution de problème
Empathie	Relations interpersonnelles	Pensée critique	Gestion des émotions	Prise de décision

Prérequis pour l'animateur

Connaitre les conseils essentiels en matière d'hygiène et sécurité alimentaire (lire la fiche dédiée).

Taille du groupe
12 max

Type d'activité
Expérimentation

Matériel à prévoir
Boite en carton ou un sac opaque
Différents aliments (de saison de préférence)

Préparation

- Acheter différents aliments et les mettre dans un sac opaque ou une boite en carton de telle sorte qu'ils ne soient pas visibles.

Afin d'éviter le gaspillage, penser à une réutilisation des aliments (réalisation de soupes ou smoothies, nourrissage d'animaux, compostage, etc.)

Déroulement

- Se laver les mains avec les enfants avant l'activité
- Demander aux enfants comment ils peuvent faire pour reconnaître un aliment qu'ils ne peuvent ni voir, ni sentir, ni goûter.
- A tour de rôle, les enfants viennent plonger la main dans le contenant et décrivent l'aliment par le toucher (forme, consistance, texture, température). Aider pour la description de l'aliment.
- Grâce à la description, le groupe essaie de deviner l'aliment décrit.
- En synthèse, demander aux enfants comment le toucher peut être utilisé au quotidien dans l'alimentation.

Pistes pour les échanges

- *Quelle est la forme de l'aliment ?*
- *Quelle pourrait être la couleur ?*
- *Est-ce mou ? Est-ce lisse ?....*
- *Connaissez-vous d'autres mots pour décrire ce que l'on touche ?* Avec les plus grands, possibilité de classer le vocabulaire, selon le type de sensation décrite (forme, consistance, texture,).

(Suite au verso)

Pistes pour les échanges (suite)

- *Était-ce agréable ou désagréable de toucher les aliments sans les voir ? Qu'avez-vous préféré toucher ? Y a-t-il des textures que vous n'appréciez pas ?*
- *Habituellement, à quel moment a-t-on l'occasion de toucher des aliments ? L*ors de la cueillette ou de l'achat, (pour vérifier le mûrissement, la fraicheur du produit), lors de la préparation (lorsqu'on épluche, coupe, pétrit, …), lorsqu'on mange, etc.
- *Comment appréhende-t-on la consistance/la texture/ la température d'un aliment?* Toucher direct (la pulpe des doigts, la langue, le palais, …), toucher indirect (couteau, fourchette, etc.), via d'autres sens (la vue nous permet d'appréhender le mûrissement, la température ; l'odeur nous permet de deviner l'état de fraicheur, etc.)
- *Y a-t-il des aliments que l'on consomme habituellement avec les doigts ? Est-ce le cas dans toutes les situations ? (à la maison, chez des amis, à la cantine, au restaurant, en pique-nique, etc.). Est-ce le cas d'autres pays ?* (différences culturelles sur l'utilisation de couverts)

Variante

Kim toucher : il s'agit de faire toucher différents aliments les yeux bandés.

Activité H : Mais quel est ce bruit ?

20 à 30 min

6-11 ans

Objectif pédagogique

- Utiliser son ouïe pour reconnaître les aliments

Compétences renforcées

Conscience de soi	Communication	Créativité	Gestion du stress	Résolution de problème
Empathie	Relations interpersonnelles	Pensée critique	Gestion des émotions	Prise de décision

Préparation

Choisir et amener des aliments et ustensiles faisant du bruit

Taille du groupe
12 max

Type d'activité
Expérimentation

Matériel à prévoir
Foulard
Aliments et ustensiles faisant du bruit (boisson gazeuse, paille, chips, casseroles, verre, etc.)

Déroulement

- A tour de rôle, mettre un foulard sur les yeux des enfants volontaires
- Jouer un bruit lié à l'alimentation et demander à celui qui a la vue cachée de l'identifier
- Synthétiser les échanges et faire du lien avec les autres activités où d'autres sens ont été sollicités (« Dégustations trompeuses », «Touché-gagné »).

Pistes pour les échanges

- *Où avez-vous déjà entendu ce bruit ?*
- *Y a-t-il d'autres bruits que vous connaissez en lien avec l'alimentation ?*

Variante

- Certains enfants peuvent ne pas vouloir qu'on leur bande les yeux : on peut leur proposer de regarder dans une autre direction ou de fermer les yeux.
- Ecouter des sons préenregistrés, liés à l'univers de la cuisine (voir outil « L'aventure sensorielle » de l'Ireps Pays de la Loire : http://www.irepspdl.org/aventuresensorielle/louie.html)
- Préparer sa propre bande-son : cuisson, cafetière, micro-onde, casser des œufs, servir un verre d'eau, eau gazeuse, décapsuler.

Activité 1 : Bing'Odeur

20 min

6-11 ans

Objectif pédagogique

- Utiliser son odorat pour reconnaître les aliments

Compétences renforcées

Conscience de soi	Communication	Créativité	Gestion du stress	Résolution de problème
Empathie	Relations interpersonnelles	Pensée critique	Gestion des émotions	Prise de décision

Préparation

Préparer 3 à 5 pots avec différentes odeurs d'aliments : réutilisez d'anciennes boites de pellicules photos ou de pots de confiture, mettre du coton dans le fond puis disposer un ingrédient dans chaque pots. Numéroter les pots.
Par exemple : quelques gouttes de citron, extrait de vanille, fleur d'oranger, cannelle en poudre, ail écrasé, sirop de menthe, thym, etc.
Pour plus de confort dans l'animation, vous pouvez prévoir 2 jeux de pots.
NB : Au-delà de 5 odeurs senties, le nez sature.

Taille du groupe
12 max

Type d'activité
Expérimentation

Matériel à prévoir
Pots odorants « maison » ou utilisation de l'outil « Loto des odeurs »

Déroulement

- Les enfants sont répartis en petits groupes. En silence, faire circuler les pots de groupes en groupes, afin que chacun puisse sentir les différentes odeurs.
- Au fur et à mesure les enfants complètent leur fiche individuelle.
- Echanger autour des ressentis, des souvenirs évoqués, des différences de perception,
- Puis conclure en nommant les différentes odeurs
- Enfin, échanger autour de l'utilisation de l'odorat dans l'alimentation et faire du lien avec les autres sens.

Pistes pour les échanges

- *Que vous évoque cette odeur ?*
- *Est-ce facile ou difficile de reconnaitre un aliment uniquement par l'odorat ?*
- *Connaissez-vous d'autres mots pour parler d'odeur ?* Nom : parfum, essence, effluve, arômes, senteur, fragrance, puanteur, relent, etc. Verbes : sentir, humer, renifler, flairer, respirer, etc.
- *Quels aliments vous est-il agréable/ désagréable de sentir ?*

(suite au verso)

- *A quel moment utilise-t-on notre odorat dans l'alimentation ? Quel est son rôle ?*
  - lors de nos achats : indique la fraicheur, la comestibilité d'un aliment, stimule l'appétence, …
  - lors de la préparation : renseigne sur le niveau de cuisson, stimule l'appétit, permet de deviner ce qui va être proposé à la cantine…
  - lors de la dégustation : l'arôme perçu en bouche est une composante importante du goût d'un aliment. Quand on est enrhumé par exemple, on a une perte de goût.

  Goût = saveur + arôme

Variantes et prolongements

- Bander les yeux des enfants et leur faire sentir directement différents aliments.
- Demander aux enfants de trouver des expressions de la langue française utilisant le vocabulaire de l'odorat : « sentir à plein nez, manger le nez à quelqu'un, la moutarde monte au nez, montrer le bout de son nez, avoir le nez fin, à vue de nez, faire avec les doigts dans le nez, ça se voit comme le nez au milieu du visage »
- Test du bonbon :
  - Se boucher le nez et mettre le bonbon dans sa bouche (tout le monde en même temps). Essayer de reconnaître le goût du bonbon le nez bouché.
  - Puis se déboucher le nez et laissez s'exprimer les ressentis, spontanément.
  - Ouvrir l'échange sur la composition du goût (saveurs + arômes).

Activité A : Animal ou végétal ?

20 min

6-8 ans

Objectif pédagogique

- Différencier les aliments selon leur origine végétale ou animale

Compétences renforcées

Conscience de soi	Communication	Créativité	Gestion du stress	Résolution de problème
Empathie	Relations interpersonnelles	Pensée critique	Gestion des émotions	Prise de décision

Préparation

Imprimer les 2 panneaux «Origine animale» et «Origine végétale» et sélectionner des images d'aliments (en fonction de l'âge des enfants).

Taille du groupe
5 à 20

Type d'activité
Classification

Matériel fourni
2 panneaux « Animal/Végétal »
Images d'aliments

Matériel à prévoir
Colle ou scotch ou pate à fixe

Déroulement

- A tour de rôle les enfants viennent positionner l'aliment sur le panneau correspondant
- Le reste du groupe peut exprimer s'il est d'accord ou non avec ce classement.
- NB : Les enfants peuvent avoir une version miniature des panneaux si un travail individuel est envisagé avant la mise en commun.

Pistes pour les échanges

- *Connaissez-vous d'autres aliments d'origine végétale ? D'origine animale ?*
- *Est-ce qu'il y a des aliments difficiles à classer ? Pourquoi ?* (Les aliments transformés (yaourts, pains, fromage, nuggets, céréales du petit déjeuner, etc.), les plats cuisinés (couscous, cassoulet, paëlla, choucroute, quiches, pizza, etc.))
- *Connaissez-vous des métiers agricoles ?*

L'importance de la biodiversité, le rôle des abeilles et autres pollinisateurs, etc.

Lieux d'achat (circuits courts : cueillette, ferme, marché, etc.) et type de production (intensive, raisonnée, biologique, etc.).

Origine géographique de certains aliments (aliments exotiques, importation, empreinte carbone, etc.)

Variantes et prolongements

- Disposer les 2 panneaux « Origine animale » et « Origine végétale » à chaque extrémité de la pièce. Pour chaque image tirée, inviter les enfants à venir se placer sous le panneau correspondant.
- Si l'espace ne permet pas le déplacement des enfants, proposer 2 gestes distincts. A chaque proposition, inviter les enfants à reproduire le geste qui correspond à leur réponse.
- Proposer aux enfants de créer leurs propres affiches à partir de dessins ou d'images de magazine (s'inspirer par exemple des portraits du peintre Arcimboldo).
- Visite d'une ferme pédagogique
- Création d'un potager

Activité 8 : D'où viens-tu ?

30 à 45 min

9-11 ans

Objectifs pédagogiques

- Différencier les aliments selon leur origine végétale ou animale
- Identifier le produit brut (le végétal ou l'animal) dont sont issus les aliments

Compétences renforcées

Conscience de soi	Communication	Créativité	Gestion du stress	**Résolution de problème**
Empathie	**Relations interpersonnelles**	Pensée critique	Gestion des émotions	Prise de décision

Déroulement

- En petits groupes, les enfants doivent relier chaque aliment à son origine agricole (végétale ou animale) ; ou l'inverse.
- Dans un premier temps proposer uniquement des aliments simples.
- Pour complexifier, introduire des aliments transformés (yaourts, pains, fromage, nuggets, céréales du petit déjeuner, etc.), ou des plats cuisinés (couscous, cassoulet, paëlla, choucroute, quiches, pizza, etc.) : les aliments seront alors reliés à plusieurs produits bruts.

Taille du groupe
12 à 20

Type d'activité
Classification

Matériel fourni
Etiquettes « D'où viens-tu ?»

Pistes pour les échanges

- *Connaissez-vous d'autres aliments d'origine végétale ? D'origine animale ?*
- *Est-ce qu'il y a des aliments difficiles à classer ? Pourquoi ?* (Les aliments transformés (yaourts, pains, fromage, nuggets, céréales du petit déjeuner, etc.), les plats cuisinés (couscous, cassoulet, paëlla, choucroute, quiches, pizza, etc.))
- *Connaissez-vous des métiers agricoles ?*

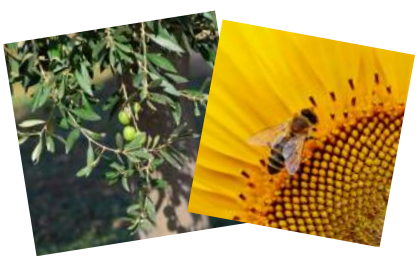
L'importance de la biodiversité, le rôle des abeilles et autres pollinisateurs, etc.

Lieux d'achat (circuits courts : cueillette, ferme, marché, etc.) et type de production (intensive, raisonnée, biologique, etc.).

Origine géographique de certains aliments (aliments exotiques, importation, empreinte carbone, etc.).

Variantes et prolongements

- Travail individuel puis mise en commun
- **Jeux des « éleveurs et cultivateurs »** : les enfants sont assis en cercle autour du meneur de jeu. Le meneur de jeu lance le ballon à un des enfants en disant « éleveur » ou « cultivateur ». Le joueur qui reçoit le ballon le relance au meneur de jeu, en donnant un nom d'aliment (animal ou végétal) en rapport avec le métier annoncé (exemple : cultivateur ➜ riz, cerise ; éleveur ➜ poulet, truite…). Si sa réponse est fausse ou s'il cite un mot déjà cité précédemment, le joueur prend alors la place du meneur de jeu.
- Visite d'une ferme pédagogique
- Création d'un potager



Activité C : Où pousses-tu ?

Objectif pédagogique

- Différencier les végétaux qui poussent sous terre, sur la terre ou «dans les airs»

30 min

6-11 ans

Compétences renforcées

Conscience de soi	Communication	Créativité	Gestion du stress	Résolution de problème
Empathie	Relations interpersonnelles	Pensée critique	Gestion des émotions	Prise de décision

Préparation

Sélectionner une série d'images de végétaux (en fonction de l'âge des enfants) : fruits, légumes, céréales, légumes secs, fruits à coque, tubercules.

Déroulement

- Les enfants sont invités à positionner l'image sur la fiche annexe « Terre/plant/arbre », en fonction de l'endroit où pousse le végétal :
  - sous la terre (tubercules, bulbes, racines)
  - sur la terre (plants, champignons),
  - dans les airs (arbustes, arbres)
- Puis montrer la réponse en image (plante)

Pistes pour les échanges

- Connaissez-vous d'autres végétaux ?
- Tous les végétaux sont-ils comestibles (champignons, baies, fleurs, herbes, etc.) ? Seulement en partie (feuille, tubercule…)? Quelle partie est comestible ? Sous quelle condition (cuisson)
- Les avez-vous déjà vus dans un arbre, sur un plant, ou en pleine terre ?
- Y a-t-il d'autres endroits où peuvent pousser les végétaux comestibles? (sable, eau … exemple : endives, algues, riz)
- Quels végétaux poussent près de chez vous ? Lesquels consommez-vous ? Sous quelle forme ?

La croissance des végétaux (graines, photosynthèse, eau, nutriments, engrais, influence du climat et des saisons, etc.)

Gestion des déchets (compost)

Taille du groupe
12 à 20

Type d'activité
Classification

Matériel fourni
Images de végétaux
Image de plantes
Fiche annexe « Terre/plant/arbre»

Variantes et prolongements

- Pour chaque image, demander aux enfants de donner la réponse avec son corps :
  - Sous la table = sous terre
  - S'assoir sur la table = sur la terre
  - Debout sur la chaise = dans les airs
- Apporter les aliments frais et organiser une dégustation qui clôturera l'activité. Attention à respecter les principes d'hygiène et de sécurité.
- Présenter des images de plantes et demander aux enfants de retrouver l'aliment correspondant (pour les plus grands).
- Visiter un maraicher pour essayer de reconnaitre de visu les aliments.
- Organiser une cueillette chez un producteur.
- Création d'un potager.

Activité D : Quand pousses-tu ?

30 à 45 min

9-11 ans

Objectifs pédagogiques

- Appréhender la notion de « produits de saison »
- Classer les fruits et légumes en fonction de la saison où ils poussent

Compétences renforcées

Conscience de soi	Communication	Créativité	Gestion du stress	Résolution de problème
Empathie	Relations interpersonnelles	Pensée critique	Gestion des émotions	Prise de décision

Prérequis

Les enfants connaissent déjà les 4 saisons et leurs principales caractéristiques

Taille du groupe
12 max

Type d'activité
Jeu coopératif

Matériel fourni
4 panneaux (A4) «saisons»
1 patron de dé «4 saisons»
20 cartes «aliments»
6 cartes «épouvantail»

Préparation

- Fabriquer le dé représentant les 4 saisons, 1 joker (choisis ta saison) et 1 stop (passe ton tour)
- Disposer les panneaux «saisons» face visible, au centre de la table.
- Les cartes «aliments» sont étalées face visible
- Les cartes «épouvantail» seront sorties au fur et à mesure du jeu.

Déroulement

But du jeu : positionner l'ensemble des cartes «aliments» sur les panneaux «saisons» qui correspondent, avant que l'épouvantail ne soit reconstitué.

- Les uns après les autres, les enfants lancent le dé.
- Ils doivent alors choisir une carte «aliment» qui correspond au dé, puis la placer sur le panneau «saison» correspondant.
- La réponse est bonne : la carte «aliment» reste sur le panneau «saison »
- La réponse est fausse : la carte «aliment» est remise avec les autres et une carte «épouvantail» est posée.
- Le jeu se termine lorsque toutes les cartes «aliments» ont été correctement placées ou quand l'épouvantail est reconstitué.

Pistes pour les échanges

- *Connaissez-vous d'autres aliments que l'on trouve à cette saison ?*
- *Y a-t-il des aliments que l'on mange toute l'année ?*
- *Vous arrive-t-il de manger des tomates en hiver ? des oranges en été ?*
- *Comment est-ce possible ?*

La disponibilité des denrées selon la saison, la région, la conservation (conserve, surgelés, etc.), le lieu d'approvisionnement (en grande surface, au marché, dans son jardin, AMAP, dans la nature, etc.).

Variante et prolongement

- Fabriquer une roue des 4 saisons. En chaque début de séance (rituel), demander à 2 ou 3 volontaires de venir tourner la roue des saisons, puis de citer un fruit ou un légume de la saison indiquée.
- Elaborer un menu à partir des aliments de saison

Activité E : Tout un monde

20 à 30 min

9-11 ans

Objectifs pédagogiques

- Repérer les particularités alimentaires des pays

Compétences renforcées

Conscience de soi	Communication	Créativité	Gestion du stress	Résolution de problème
Empathie	Relations interpersonnelles	Pensée critique	Gestion des émotions	Prise de décision

Prérequis

Les enfants ont des notions de base en géographie et connaissent les pays évoqués

Préparation

Imprimer 12 cartes «repas» et les cartes «pays» correspondantes (1 série par binôme).

Taille du groupe
12 max

Type d'activité
Jeu d'association
Technique de Delphes

Matériel fourni
Cartes « pays »
Cartes « plats »

Déroulement

- En binôme, les enfants tentent d'associer les plats aux pays correspondants (ils placent pour cela les cartes en face les unes des autres).
- Ensuite, regrouper 2 binômes pour confronter leurs réponses. Les 4 enfants doivent se mettre d'accord sur une proposition commune.
- Retour en grand groupe et échanges

Pistes pour les échanges

- *Connaissez-vous les plats et les pays évoqués ?*
- *Avez-vous déjà goûté ces plats ? Les appréciez-vous ?* (notions de goûts et dégoûts)
- *Lesquels avez-vous l'habitude de consommer ? Dans quel contexte (lieu, moment, etc.) ?*
- *Connaissez-vous d'autres spécialités culinaires ? De quel pays sont-elles originaires ? Avons-nous l'habitude d'en consommer en France ?* (domaine du mangeable, du comestible)

Influence du climat et de la géographie sur la disponibilité des denrées et les habitudes de consommation

Variante et prolongement

- Réaliser à nouveau ce jeu sous la forme d'un Mémory® : toutes les cartes «pays» et «plats» sont mélangées, puis étalées face contre table. À tour de rôle les joueurs retournent deux cartes de leur choix. Si une association correcte pays-repas est découverte, il ramasse les cartes et les conserve, ce qui lui permet de rejouer. Si l'association est incorrecte, il retourne les cartes faces cachées à leur emplacement de départ. Le jeu se termine quand toutes les associations de cartes ont été découvertes et ramassées. Le gagnant est le joueur qui possède le plus d'associations.
- Par groupe de 3 ou 4, les enfants choisissent un pays et effectuent des recherches sur les spécialités culinaires. Les enfants doivent ensuite réaliser une création pour exposer leur travail : illustration d'une recette, présentation des aliments et symboles spécifiques au pays, l'histoire du plat et éventuellement l'occasion de consommation (calendrier), etc.

Activité F : Tour de France

Objectif pédagogique

- Repérer les spécialités culinaires des régions de France

20 à 30 min

9-11 ans

Compétences renforcées

Conscience de soi	Communication	Créativité	Gestion du stress	Résolution de problème
Empathie	Relations interpersonnelles	Pensée critique	Gestion des émotions	Prise de décision

Prérequis

Les enfants ont des notions de base en géographie et connaissent les régions évoquées.

Taille du groupe
12 max

Type d'activité
Jeu d'association
Technique de Delphes

Matériel à prévoir
Nécessaire pour arts plastiques
Carte de France des régions

Déroulement

- Par groupe de 3 ou 4, les enfants choisissent une région de France et effectuent des recherches sur les spécialités culinaires. Pensez également aux territoires d'Outre-Mer, les échanges n'en seront que plus riches !
- Ils doivent ensuite réaliser une création pour exposer leur travail : illustration d'une recette, présentation des aliments, histoire du plat et éventuellement l'occasion de consommation (calendrier), etc.
- Chaque groupe expose sa réalisation au reste du groupe ; puis échanges
- En synthèse les noms des spécialités culinaires seront positionnés sur une grande carte de France, selon leur région d'origine.

Pistes pour les échanges

- Connaissez-vous ces spécialités ?
- Avez-vous déjà gouté ces plats ? Les appréciez-vous ? (notions de goûts et dégoûts)
- Lesquels avez-vous l'habitude de les consommer ?
- Connaissez-vous d'autres spécialités culinaires ? De quelle région sont-elles originaires ?

Influence du climat et de la géographie sur la disponibilité des denrées et les habitudes de consommation

Prolongement

- Réalisation d'une recette

Activité A : Les aliments ont la classe !

45 min

6-11 ans

Objectifs pédagogiques

- Repérer des différences et points communs entre les aliments à partir de ses représentations
- Connaitre les familles d'aliments du PNNS

Compétences renforcées

Conscience de soi	Communication	Créativité	Gestion du stress	Résolution de problème
Empathie	Relations interpersonnelles	Pensée critique	Gestion des émotions	Prise de décision

Prérequis pour l'animateur

Connaître la classification nutritionnelle des aliments du PNNS.

Taille du groupe
12 à 15

Type d'activité
Classification et discussion

Matériel fourni
Images d'aliments (ou aliments factices à prévoir)
Panneaux « 7 familles d'aliments »

Préparation

- Imprimer des images d'aliments des 7 familles (ou apporter des aliments factices). Veillez à ce que chaque groupe d'enfants ait au moins un aliment de chaque famille.
- Prévoir un jeu complet d'aliments pour l'animateur
- Imprimer les panneaux «familles d'aliments»

Déroulement

- Répartir les enfants en groupes de 4-5 et distribuer un jeu d'images à chacun.
- Leur demander de regrouper les aliments en fonction de critères qui leur sont propres, sans donner de repères préalables.
- Chaque groupe explique comment il a réalisé sa classification.
- A l'aide des panneaux, présenter les 7 familles d'aliments du PNNS.
- En grand groupe, classer de nouveau l'ensemble des aliments, selon les repères du PNNS.

Pistes pour les échanges

- *Avez-vous trouvé cela facile ou non de classer les aliments ?* (intérêts et limites de chaque classification)
- *Connaissez-vous tous les aliments apparus ?*
- *Les appréciez-vous ? Les avez-vous déjà consommés ?*
- *Connaissiez-vous déjà les familles d'aliments du PNNS ? Où les avez-vous connus ?* (à la maison, dans les publicités, dans des livres, lors d'une intervention sur l'alimentation…).
- *Selon-vous, pourquoi classe-t-on les aliments de cette manière ? A quoi ça sert ?* (Repérer les principaux apports nutritionnels de chaque famille, les recommandations du PNNS et discuter de l'intérêt en matière d'équilibre alimentaire).

Influence du rayonnage en grande surface (classement des produits) et des publicités (allégations nutritionnelles, slogans publicitaires, visuels des emballages, image normalisée des aliments dans les magazines, etc.) sur notre représentation des familles d'aliments et nos choix d'achats et de consommation.

Activité 8 : Photos de famille

30 min

6-8 ans

Objectif pédagogique

▶ Repérer les aliments et les associer à leur famille nutritionnelle (classification du PNNS).

Compétences renforcées

Conscience de soi	Communication	Créativité	Gestion du stress	Résolution de problème
Empathie	Relations interpersonnelles	Pensée critique	Gestion des émotions	Prise de décision

Prérequis pour l'animateur

Connaître la classification nutritionnelle des aliments du PNNS (voir guide pédagogique).

Préparation

Prévoir une paire de ciseaux par enfant ainsi qu'un nombre suffisant de magazines « alimentaires ».

Déroulement

- Distribuer une paire de ciseaux à chaque enfant et positionner des magazines sur une table.
- Annoncer une famille d'aliments et demander aux enfants de trouver des images correspondant à cette famille dans les magazines. Dans un temps restreint les enfants doivent découper un maximum d'images.
- A la fin du temps, collecter les images de tout le groupe. Discuter des choix de chacun et apporter des éléments d'explication, puis passer à une autre famille.

Pistes pour les échanges

- *Connaissez-vous d'autres aliments qui appartiennent à cette famille ?*
- *Dans cette famille, quels aliments appréciez-vous ? Lesquels appréciez-vous moins ?*
- *Est-ce que c'est facile de savoir à quelle famille appartient un aliment ?*
  (Intérêts et limites de cette classification ; Expliquer qu'il existe d'autres types de classification des aliments (selon l'origine du produit, selon les saveurs, etc.)

Taille du groupe
12 à 15

Type d'activité
Activité manuelle
Classification

Matériel à prévoir
Paire de ciseaux (1 par enfant)
Magazines alimentaires

- *Selon-vous, pourquoi classe-t-on les aliments de cette manière ? A quoi ça sert ? Savez-vous ce qu'apporte chaque famille d'aliment ?*
  (Repérer les principaux apports nutritionnels de chaque famille, les recommandations du PNNS et discuter de l'intérêt en matière d'équilibre alimentaire).

Influence du rayonnage en grande surface (classement des produits) et des publicités (allégations nutritionnelles, slogans publicitaires, visuels des emballages, image normalisée des aliments dans les magazines, etc.) sur notre représentation des familles d'aliments et nos choix d'achats et de consommation.

(Suite au verso)

Abondance des magazines publicitaires, leur influence sur notre représentation des familles d'aliments, les déchets occasionnés et leur recyclage.

Prolongement

A partir des images collectées, faire réaliser une création par les enfants, illustrant les 7 familles d'aliments. On pourra par exemple s'inspirer des « portraits » réalisés par le peintre Arcimboldo ; ou encore créer des objets en papier mâché (à partir des magazines recyclés).

Activité C : Chacun à sa place !

Objectifs pédagogiques

- Associer les aliments à leur famille nutritionnelle (classification du PNNS)
- Connaitre les familles d'aliments du PNNS et les aliments qui les composent.
- Identifier les principaux apports nutritionnels de chaque famille et les repères de consommation du PNNS.
- Comprendre la complémentarité des groupes d'aliments pour une alimentation équilibrée

20 à 30 min

6-11 ans

Compétences renforcées

Conscience de soi	Communication	Créativité	Gestion du stress	Résolution de problème
Empathie	Relations interpersonnelles	Pensée critique	Gestion des émotions	Prise de décision

Prérequis pour l'animateur

- La notion de famille d'aliments (classification du PNNS) a été introduite.
- Disposer d'un espace suffisant

Taille du groupe
12 à 15

Type d'activité
Classification/Activité mobile

Matériel fourni
Les 7 panneaux « Familles d'aliments »
Images d'aliments

Matériel à prévoir
Pâte à fixe ou ruban adhésif

Préparation

- Imprimer les 7 panneaux « familles d'aliments » (choisir la série la plus adaptée à votre groupe : avec ou sans illustrations).
- Afficher les panneaux à différents endroits de la salle (ou de la cour).
- Choisir, imprimer puis découper des étiquettes « aliments » (sélectionner des aliments déjà abordés lors des séances précédentes afin de valider les acquis, ou bien choisir de nouveaux aliments). Attention à sélectionner un nombre suffisamment variés d'aliments.

Déroulement

- Pour commencer, expliquer les consignes et le déroulement de l'activité.
- Tirer au sort un aliment et l'annoncer au reste du groupe (cette étape peut être réalisée par un enfant volontaire). Les enfants ont quelques secondes pour réfléchir individuellement à leur choix. Cette étape se réalise en silence.
- Au signal, demander aux enfants de se positionner devant le panneau correspondant à leur choix. Attirer l'attention sur le fait de ne pas se laisser influencer par ses camarades : il s'agit d'un choix individuel, et les déplacements doivent se faire dans le calme.
- Puis inviter les enfants à s'exprimer sur la raison de leur choix et à échanger sur leurs divergences.
- Donner la réponse et si besoin reprendre des éléments d'explication.
- Placer alors l'étiquette aliment sur le panneau correspondant à sa famille.

(suite au verso)

- Demander aux enfants quels sont les principaux nutriments de chaque famille et leur utilité pour le corps (Cf. guide pédagogique p16).
- Puis leur demander d'énoncer les repères de consommations journaliers du PNNS et discuter de l'intérêt en matière d'équilibre alimentaire. NB : pour enrichir les échanges, proposer des plats cuisinés (couscous par exemple). Dans ce cas, il n'y aura donc pas de réponse unique

Pistes pour les échanges

- *Est-il facile de classer les aliments ?* (intérêts et limites d'une classification)
- *Connaissez-vous d'autres aliments qui appartiennent à cette famille ?*
- *Dans cette famille, quels aliments appréciez-vous ? Lesquels appréciez-vous moins ou avez-vous moins l'habitude de consommer ?*
- *Savez-vous ce qu'apporte cette famille d'aliment ? Quelle est son utilité pour le corps ? (repérer les principaux apports nutritionnels de chaque famille et l'intérêt en matière d'équilibre alimentaire).*
- *Savez-vous à quelle fréquence il est recommandé de consommer cette famille d'aliments ?* (Identifier les repères de consommation du PNNS).

Aborder la disponibilité des aliments en vrac selon leur famille nutritionnelle et les lieux d'achats. (influence des emballages sur les choix d'achats, réduction des déchets d'emballages, maîtrise des quantités et gaspillage alimentaire).

Variante

Réaliser ce jeu en équipe de 3 ou 4 et annoncer des plats cuisinés ou un type de repas (« soirée raclette » par exemple). Après un temps de concertation en équipe, chaque membre d'une équipe se place devant une famille

Activité D : Mémo' familles

20 à 30 min

6-11 ans

Objectifs pédagogiques

- Associer un aliment à sa famille nutritionnelle (classification du PNNS)
- Consolider les acquis concernant les familles d'aliments

Compétences renforcées

Conscience de soi	Communication	Créativité	Gestion du stress	Résolution de problème
Empathie	Relations interpersonnelles	Pensée critique	Gestion des émotions	Prise de décision

Prérequis

La notion de famille d'aliments (classification du PNNS) a été introduite.

Taille du groupe
12 max

Type d'activité
Jeu de Mémory®

Matériel fourni
Jeu Mémo' familles (14 cartes « familles » et 14 cartes « aliments »)

Préparation

Imprimer et découper le jeu « Mémo' familles ».
Prévoir un jeu pour 4 enfants.

Déroulement

- Avant de démarrer le jeu, rappeler les 7 familles d'aliments
- Mélanger et étaler l'ensemble des cartes, face contre table.
- À tour de rôle, les joueurs retournent deux cartes de leur choix. Si une association correcte aliment/famille d'aliment est découverte, il ramasse les cartes et les conserve, ce qui lui permet de rejouer. Si l'association est incorrecte, il retourne les cartes faces cachées à leur emplacement de départ.
- Le jeu se termine quand toutes les associations de cartes ont été découvertes et ramassées. Le gagnant est le joueur qui possède le plus d'associations.

Pistes pour les échanges

- *Connaissez-vous d'autres aliments qui appartiennent à cette famille ?*
- *Dans cette famille, quels aliments appréciez-vous ? Lesquels appréciez-vous moins ou avez-vous moins l'habitude de consommer ?*
- *Savez-vous ce qu'apporte cette famille d'aliment ?* (repérer les principaux apports nutritionnels de chaque famille et l'intérêt en matière d'équilibre alimentaire)
- *Savez-vous à quelle fréquence il est recommandé de consommer cette famille d'aliments ?* (Identifier les repères de consommation du PNNS).

Variante

Organiser ce jeu sous forme d'un tournoi (2 contre 2).

Activité E : Nutri'bingo

20 min

9-11 ans

Objectifs pédagogiques

- Identifier les principaux apports nutritionnels de chaque famille d'aliments et leur utilité pour le corps
- Identifier les repères de consommation du PNNS

Compétences renforcées

Conscience de soi	Communication	Créativité	Gestion du stress	Résolution de problème
Empathie	Relations interpersonnelles	Pensée critique	Gestion des émotions	Prise de décision

Prérequis

La notion de famille d'aliments (classification du PNNS) a été introduite.

Taille du groupe
12 à 20

Type d'activité
Bingo

Matériel fourni
1 grille de bingo par binôme

Matériel à prévoir
Des gommettes de 7 couleurs différentes

Déroulement

- Regrouper les enfants par binôme et expliquer le but du jeu : avoir réalisé 1 ligne complète ou 1 colonne complète.
- Distribuer à chaque binôme une grille de bingo et des gommettes de différentes couleurs.
- A chaque question, demander aux enfants de coller des gommettes sur leur(s) réponse(s) (1 couleur de gommettes par question et plusieurs réponses possibles).
- Lorsqu'un binôme a complété une ligne ou une colonne, le jeu s'arrête et ses réponses sont vérifiées collectivement.
- S'il y a une erreur, le jeu reprend.
- A l'issue du jeu, reprendre toutes les réponses possibles collectivement et engager la discussion.

Pistes d'échange

- *Savez-vous à quelle fréquence il est recommandé de consommer cette famille d'aliments ? En quelle quantité ?* (taille des portions au regard des recommandations et de la sensation de satiété ; quantité d'accompagnement supérieur à celle du produit animal)
- *Dans cette famille, pouvez-vous citer différents aliments ? Est-ce que tous les aliments s'équivalent ?* (repérer par exemple les différents types de féculents : produits céréaliers complets ou non, tubercules, légumineuses ; importance de varier au sein d'une même famille).
- *Pourquoi dit-on qu'il est important d'équilibrer et de varier son alimentation ? Qu'est-ce que cela signifie ? Comment peut-on s'y prendre ?* (s'autoriser à manger de tout mais en quantité limité, s'aider des repères de consommation, jouer sur la variété des produits, des modes de cuissons, des recettes, sur la présentation…)

LES QUESTIONS

- **Sous quelle forme peut-on manger des fruits ou des légumes ?**
- **Qu'est-ce que nous apporte la famille des VPO ?**
- **Quels aliments apportent du calcium ?**
- **Pourquoi les féculents sont-ils importants ?**
- **Qu'est-ce que je peux boire à volonté ?**
- **Il vaut mieux en limiter sa consommation**
- **Ce qui est vrai concernant les fruits et légumes**

Activité A : Mim'actifs !

20 à 45 min

6-11 ans

Objectifs pédagogiques

- Définir les notions d'activité physique et activité sédentaire
- Distinguer les activités physiques des activités sédentaires
- S'exprimer avec son corps

Compétences renforcées

Conscience de soi	Communication	Créativité	Gestion du stress	Résolution de problème
Empathie	Relations interpersonnelles	Pensée critique	Gestion des émotions	Prise de décision

Prérequis

- Mettre en place un cadre bienveillant et sécurisant avec les enfants, afin que chacun se sente à l'aise pendant l'activité (voir le guide pédagogique p10).
- Disposer d'un espace suffisant.

Préparation

Préparer un tableau à 2 colonnes et imprimer les étiquettes « activités ».

Déroulement

- En introduction, demander aux enfants de définir ce qu'est une activité physique. Noter leurs mots au tableau.
- Expliquer les consignes aux enfants.
- A tour de rôle et en binômes, les enfants volontaires tirent au sort une « activité » et la miment.
- Puis au signal, les autres enfants doivent « dire avec le corps » s'il s'agit d'une activité physique (ils agitent les mains) ou s'il ne s'agit pas d'une activité physique (ils mettent la tête entre leurs bras).
- Echanger sur les différentes réponses : de quelle activité s'agit-il ? Physique ou non physique ? En fonction du contexte une même activité (la peinture par exemple) peut être jugée comme physique (des travaux de peinture) ou non physique (peindre un tableau).
- Les « acteurs » disent quelle activité ils ont mimée et après concertation du groupe, écrire le nom de l'activité dans le tableau.
- A l'issue de l'activité et de la discussion, demander aux enfants de nommer chacune des deux colonnes (activités physiques et activités sédentaires).

Taille du groupe
12 à 20

Type d'activité
Mimes

Matériel fourni
Etiquettes « activités »

Matériel à prévoir
Eventuellement un chronomètre (ou sablier)
Paperboard ou tableau et feutres

Pistes pour les échanges

- *Quelles activités pratiquez-vous au quotidien ?* (activités sportives, culturelles, artistiques, loisirs etc.) *Est-ce une activité physique ou sédentaire ?* (les souligner ou les rajouter d'une autre couleur dans le tableau).
- *A quels moments pratiquez-vous ces activités ?* (cadre scolaire, périscolaire, à la maison, pendant la récréation, etc.) *Avec qui ? Quelles sont vos motivations à pratiquer ces activités ? Qu'est-ce que cela vous apporte ?*

(Suite au dos)

Pistes pour les échanges (suite)

Quelles sont les caractéristiques d'une activité physique ? (notion de mouvement, de dépense énergétique, d'intensité, signes corporels, etc.)

- *Quelle est la différence entre activité physique et sport ? Dans le tableau quelles sont les activités sportives ?* (les mettre en évidence dans le tableau).
- *Quelles sont les caractéristiques d'une activité sédentaire ?*
- *Quelle est la différence entre sédentarité et inactivité physique ?*
- *Avez-vous des idées pour bouger plus au quotidien ?*

Les déplacements actifs et leur impact sur l'environnement (marche, trottinette, vélo, roller, etc.).

Activité 8 : Ma journée active !

Objectifs pédagogiques

- Identifier ses moments de « mouvement » sur une journée/une semaine
- Identifier les motivations et les freins à la pratique d'une activité physique

20 à 30 min

9-11 ans

Compétences renforcées

Conscience de soi	Communication	Créativité	Gestion du stress	Résolution de problème
Empathie	Relations interpersonnelles	Pensée critique	Gestion des émotions	Prise de décision

Préparation

- Imprimer la fiche « ma journée active » (1 par enfant)
- Reproduire le schéma en grand, afin de le compléter au fur et à mesure

Taille du groupe
20 max

Type d'activité
Enquête et auto-analyse

Matériel fourni
Fiche « Ma journée active » (1 par enfant) p.27 du carnet plaisir

Déroulement

- Distribuer à chaque enfant la fiche « Ma journée active ».
- Leur demander de reporter sur cette fiche, les activités réalisées la veille.
- Les enfants soulignent ensuite les activités qu'ils considèrent être des activités physiques.
- Restitution en grand groupe (compléter au fur et à mesure le schéma commun).

Pistes pour les échanges

- Comparer entre les jours de semaine et le week-end
- Discuter autour de la différence entre activité physique et sport
- Echanger sur les pratiques des enfants (à quels moments, avec qui, raisons de la pratique physique) puis trouvez ensemble des idées pour bouger au quotidien.
- Echanger sur les freins et leviers à la pratique d'activité physique (en fonction du moment, de l'accessibilité, de la météo, etc.)

Les déplacements actifs et leur impact sur l'environnement (marche, trottinette, vélo, roller, etc.).

Impact du cadre de vie sur la pratique d'une activité physique (aménagement de l'espace public : école, piste cyclables, infrastructures ; milieu urbain ou rural, etc.).

Prolongements

- Réaliser « Ma journée active » sur 2 journées distinctes : 1 jour de semaine et 1 jour de week-end.
- Poursuivre l'activité en leur demandant, parmi les activités physiques, d'entourer celles qui sont des activités sportives.

Activité C : 1, 2, 3, partez

Objectifs pédagogiques

- Observer les effets de l'activité physique sur le corps
- Comprendre la notion de dépense énergétique
- Identifier les bienfaits de l'activité physique

30 à 45 min

6-11 ans

Compétences renforcées

Conscience de soi	Communication	Créativité	Gestion du stress	Résolution de problème
Empathie	Relations interpersonnelles	Pensée critique	Gestion des émotions	Prise de décision

Prérequis

- Disposer d'un espace suffisant (de préférence en extérieur) et d'un ballon
- Les enfants auront été prévenus la veille de la nécessité d'avoir une tenue adaptée à la pratique d'une activité physique.

Taille du groupe
12 à 20

Type d'activité
Jeu collectif - expérimentation

Matériel à prévoir
Un ballon
Tenue adaptée à la pratique d'une activité physique
De l'eau

Déroulement

- Demander aux enfants ce qu'il se passe au niveau corporel lorsqu'ils font une activité physique.
- Avant l'activité, demander aux enfants d'observer leur ressenti intérieur au repos ; puis d'observer leur voisin : décrire la taille de ses pupilles, la couleur de son visage, sa manière de respirer, etc.
- Réaliser une activité physique sous forme de jeu collectif : par exemple le « jeu de l'horloge » (voir règles ci-dessous).
- A l'issue du jeu les enfants décrivent ce qu'ils ressentent ou ce qu'ils perçoivent chez les autres : cœur qui s'accélère, joues rouges, souffle haletant, transpiration, chaleur, etc.
- Penser à inciter les enfants à boire avant, pendant et après l'activité.
- Pour conclure, comparer les caractéristiques physiques avant et après ; puis échanger sur l'importance et les bienfaits de l'activité physique.

Le jeu de l'horloge

Les joueurs sont répartis en deux équipes : l'équipe des passeurs et l'équipe des coureurs.
L'équipe des passeurs se place en cercle (les élèves sont distants les uns des autres). Les coureurs se mettent derrière une ligne de départ située à environ 10 mètres (à minima) du cercle.
Au signal de départ, les passeurs se font des passes le plus rapidement possible en comptant à haute voix.
Pendant ce temps, les coureurs font un relais autour du cercle : un premier coureur part et fait le tour du cercle puis revient à la ligne de départ en tapant la main du second passeur, qui prend alors le relais. Une fois que les coureurs ont terminé, on stoppe les passes des passeurs et on inverse les rôles.
L'équipe gagnante sera celle qui a réalisé le plus de passes durant le relais de l'équipe adverse.

(suite au verso)

Pistes pour les échanges

- *Quelles sont les différentes parties du corps sollicitées lors d'une activité physique (le cœur, les poumons, les muscles, les articulations, …)*
- *Quelles fonctions de l'organisme sont modifiées (appareil respiratoire, circulatoire, transpiration et réhydratation)*
- *A quoi sert l'activité physique ? (dépense énergétique, plaisir, lien social, détente, etc.)*
- *Comment dépensons-nous notre énergie (activité physique, digestion, régulation thermique, métabolisme de base : respiration, fonctionnement du cerveau, fonctionnement cardiaque, etc.)*
- *Que se passe-t-il lorsqu'on ne dépense pas assez d'énergie ? Et lorsqu'on en dépense trop ?*
- *Quels sont les bienfaits de l'activité physique ? Qu'est-ce que cela vous apporte ? (bien-être psychologique et réduction du stress, dépassement de soi, détente, prendre l'air, plaisir, partage, amélioration de la concentration, etc.).*
- *Quelles sont vos motivations à la pratique ? Pourquoi aimez-vous pratiquer une activité physique ? (défis, bien-être, coopération, challenge personnel, lien avec l'animal, lieu de pratique, entourage, etc.)*
- *Quelles sont les recommandations de la pratique physique ? (repères du PNNS, liens avec l'hydratation, le sommeil, le soleil, etc.)*
- *Qu'est-ce qui pourrait vous empêcher de pratiquer une activité physique ? Qu'est-ce qui vous gêne ou ne vous donne pas envie ?*

Impact du cadre de vie sur la pratique d'une activité physique (aménagement de l'espace public : école, piste cyclables, infrastructures ; milieu urbain ou rural, etc.).

Activité D : Bougeons-nous, près de chez nous

20 min

9-11 ans

Objectifs pédagogiques

- Identifier les lieux de pratiques d'activités physiques
- Repérer la diversité de l'offre près de chez soi

Compétences renforcées

Conscience de soi	Communication	Créativité	Gestion du stress	Résolution de problème
Empathie	Relations interpersonnelles	Pensée critique	Gestion des émotions	Prise de décision

Préparation

Imprimer la fiche « Comment je bouge ? »

Déroulement

- Demander aux enfants de relier les différentes activités aux lieux possibles de pratique
- Discuter des équipements à proximité de chez eux et des habitudes de chacun.

Pistes pour les échanges

- *Comment peut-on pratiquer une activité physique près de chez soi ?*
- *Doit-on forcement faire une activité encadrée pour pratiquer une activité physique ? Quelles autres activités connaissez-vous ? Dans quels lieux les pratique-t-on ?*
- *Lesquelles pratiquez-vous ou aimeriez-vous pratiquer ?*
- *Quand et à quel moment les pratiquez-vous ?* (au quotidien, en vacances ; en ville, en campagne, à la mer ou la montagne).
- *Quels sont les lieux de pratiques près de chez vous ? Comment y allez-vous ? Sont-ils faciles d'accès ?*

Impact du cadre de vie sur la pratique d'une activité physique (aménagement de l'espace public : école, piste cyclables, infrastructures ; milieu urbain ou rural, mer, montagne, etc.).

Taille du groupe
5 à 20

Type d'activité
Jeu d'association et discussion

Matériel fourni
Fiche «Comment je bouge ? », p. 28 du carnet plaisir (1 par enfant)

Prolongements

- Se procurer un plan du quartier ou de la commune pour identifier les différents lieux de pratiques (qui seront coloriés par les enfants) ; puis chaque enfant entoure les lieux qu'il fréquente régulièrement
- Les enfants réalisent une recherche pour identifier l'offre sur leur territoire (centre social, clubs, associations sportives, etc.)

Activité E : Activ's Up

Objectifs pédagogiques

- Repérer la diversité des activités physiques
- Différencier les notions de sport et d'activité
- S'exprimer avec son corps

30 min

9-11 ans

Compétences renforcées

Conscience de soi	Communication	Créativité	Gestion du stress	Résolution de problème
Empathie	Relations interpersonnelles	Pensée critique	Gestion des émotions	Prise de décision

Prérequis

- Mettre en place un cadre bienveillant et sécurisant avec les enfants, afin que chacun se sente à l'aise pendant l'activité (voir le guide pédagogique p10).
- Disposer d'un espace suffisant

Préparation

- Imprimer les étiquettes présentant des activités physiques ou sportives (possibilité de sélectionner/ compléter les propositions, en fonction de l'orientation donnée à l'activité : par exemple sélectionner des activités physiques et sportives caractéristiques d'une région ou d'un pays si un travail autour de la culture ou l'histoire est souhaité)
- Pour les enfants ne maitrisant pas la lecture, possibilité d'imprimer des images représentants différentes activités.

Déroulement

- Sur le principe du célèbre jeu « Time's up® » les enfants doivent faire deviner à leurs camarades l'activité physique mentionnée et illustrée sur la carte tirée au sort.
- 1ère manche : initier le jeu en tant qu'orateur. Tirer une carte, puis, en parlant, faire deviner l'activité physique (expression libre). Lorsque la réponse a été trouvée, quelqu'un d'autre devient l'orateur. Les enfants sont orateur à tour de rôle, sur la base du volontariat, jusqu'à épuisement des cartes.
- 2ème manche : cette fois les orateurs ne peuvent utiliser qu'un seul mot pour faire deviner l'expression.

Taille du groupe
12 max

Type d'activité
Devinettes et mimes

Matériel fourni
Etiquettes «activités physiques»

- 3ème manche : les orateurs deviennent muets ! Ils doivent cette fois-ci faire deviner les expressions en les mimant.
- A l'issue de l'activité, échanger autour des différentes activités physiques et sportives possibles et des envies et habitudes de pratique des enfants.

Pistes pour les échanges

- *Quelles activités physiques et sportives pratiquez-vous au quotidien ?*
- *Lesquelles souhaiteriez-vous essayer ?*
- *A quels moments pratiquez-vous ces activités (*cadre scolaire, périscolaire, à la maison, pendant la récréation, etc.)*? Avec qui ?*
- *Quelles sont vos motivations à pratiquer ces activités ? Qu'est-ce que cela vous apporte ?*
- *Quelle est la différence entre activité physique et sport ?*
- *Comment faire pour bouger plus au quotidien ?*

Activité F : Jeu des ambassadeurs

Objectifs pédagogiques

- Appréhender les différents contextes de pratique de l'activité physique
- Différencier les notions de sport et d'activité physique
- Identifier les bienfaits de l'activité physique

30 à 45 min

9-11 ans

Compétences renforcées

Conscience de soi	Communication	Créativité	Gestion du stress	Résolution de problème
Empathie	Relations interpersonnelles	Pensée critique	Gestion des émotions	Prise de décision

Prérequis

- Mettre en place un cadre bienveillant et sécurisant avec les enfants, afin que chacun se sente à l'aise pendant l'activité (voir le guide pédagogique p10).
- Disposer d'un espace suffisant

Déroulement

- Répartir les enfants en 3 équipes
- Distribuer à chaque équipe la fiche « carte conceptuelle », en leur expliquant qu'il faudra trouver les mots manquants pendant le jeu puis essayer de les replacer au bon endroit.
- Chaque équipe détermine un ambassadeur qui sera chargé de faire deviner à son équipe, le mot annoncé par l'animateur.
- Au fur et à mesure du jeu, chaque ambassadeur vient voir l'animateur qui lui annonce alors un mot à l'oreille.
- L'ambassadeur retourne auprès de son équipe et lui fait deviner le mot (sans le prononcer !) de la manière qu'il préfère : mime, définition, dessin, etc.
- Lorsqu'un mot est trouvé un autre membre de l'équipe devient ambassadeur et demande un nouveau mot auprès de l'animateur.
- Lorsque la carte conceptuelle a été complétée en intégralité par une équipe, l'animateur vérifie les réponses. Le jeu s'arrête dès qu'une équipe a complété directement sa fiche.
- Reprendre en grand groupe l'ensemble des réponses et engager la discussion autour des bienfaits de l'activité physique.

Taille du groupe
12 à 20

Type d'activité
Carte conceptuelle, devinettes, mimes, dessin

Matériel fourni
Fiche « carte conceptuelle » (1 par équipe)
Liste des mots manquants (pour l'animateur)

Matériel à prévoir
Des stylos
4 tables (1 par équipe et 1 pour l'animateur)

Pistes pour les échanges

- *Qu'est-ce que l'activité physique ?*
- *Toutes les activités physiques sont-elles du sport ? Dans quels autres contextes peut-on pratiquer une activité physique ?*
- *Quels sont vos déplacements, vos loisirs, vos activités quotidiennes ?*
- *Quels sont les bienfaits de l'activité physique ? Qu'est-ce que cela vous apporte ?* (Bien-être psychologique et réduction du stress, dépassement de soi, détente, prendre l'air, plaisir, partage, amélioration de la concentration, etc.).

Les déplacements actifs et leur impact sur l'environnement (marche, trottinette, vélo, roller, etc.).

Activité G : Bingo intense

Objectifs pédagogiques

- Repérer la diversité des activités physiques
- Identifier les différents contextes de pratique de l'activité physique
- Appréhender la notion d'intensité

30 min

9-11 ans

Compétences renforcées

Conscience de soi	Communication	Créativité	Gestion du stress	Résolution de problème
Empathie	Relations interpersonnelles	Pensée critique	Gestion des émotions	Prise de décision

Prérequis pour l'animateur

Etre familiarisé avec les différentes notions et recommandations liées à la pratique physique (voir guide pédagogique p. 40 et suivantes).

Préparation

- Imprimer les grilles « catégories d'activités physiques ». Sur le même principe, possibilité de créer de nouvelles grilles.
- Les enfants ont une certaine maîtrise de l'écriture.

Déroulement

- Former des équipes de 2 à 4 enfants et expliquer le but du jeu. Classer les activités selon les 4 dimensions de l'activité physique (déplacements, loisirs, sports et activité quotidienne) et les 3 niveaux d'intensité.
- Distribuer une grille différente par équipe. Chaque grille correspond à une catégorie différente : activités aquatiques, collectives, individuelles, d'opposition, de pleine nature ou artistiques).
- Annoncer une activité et demander aux enfants de la placer dans leur grille. Une même activité peut rentrer dans plusieurs cases mais ne peut apparaitre qu'une fois.
- Lorsqu'une équipe a réussi à compléter entièrement sa grille, elle dit « BINGO », puis les réponses sont vérifiées tous ensemble.
- **Conseil** : pour la famille « activités aquatiques », y associer les activités se faisant sur neige ou sur la glace.

Taille du groupe
12 à 20

Type d'activité
Classification, Bingo

Matériel fourni
6 grilles « catégories d'activités physiques » (1 par équipe)
Liste d'activités physiques (pour l'animateur)

Matériel à prévoir
Crayons et gommes

Pistes pour les échanges

- *A-t-il été facile de placer les activités dans la grille ? Comment vous y êtes-vous pris ?*
- *Est-ce que certaines activités peuvent entrer dans plusieurs cases ?*
- *Quelles activités aimez-vous pratiquer ou aimeriez-vous tester ?* (en fonction des envies de chacun on trouve toujours une activité physique qui nous correspond)

(suite au verso)

Pistes pour les échanges (suite)

- A quoi correspondent les niveaux d'intensité ? Comment peut-on savoir si une activité est d'intensité faible, moyenne ou élevée ? (**Faible** : pas de variation du rythme cardiaque, possibilité de parler normalement. **Modérée** : le rythme cardiaque s'accélère, début d'essoufflement, on répond en phrases courtes. **Elevée** : le cœur bat très vite, on respire très vite, transpiration. Difficulté à parler)
- Pratique-t-on tous l'activité physique de la même manière ? Avec la même intensité ? (Différentes intensités selon le niveau de pratique)
- D'après vous à quelle quantité et à quel niveau d'intensité est-il recommandé de pratiquer une activité physique ? (recommandations du PNNS). Pourquoi fait-on ces recommandations ?

Sensibilisation au respect et à la préservation de l'environnement à travers la pratique en milieux naturels (découverte de la faune et de la flore, qualité de l'air, pollution, gestion des déchets, etc.).

Activité H : Portraits

45 min

6-11 ans

Objectifs pédagogiques

- Exprimer ses représentations et expériences vis-à-vis de l'activité physique
- Prendre conscience des différences de représentations entre les individus
- Identifier les motivations et les freins à la pratique d'une activité physique.

Compétences renforcées

Conscience de soi	Communication	Créativité	Gestion du stress	Résolution de problème
Empathie	Relations interpersonnelles	Pensée critique	Gestion des émotions	Prise de décision

Préparation

Découper ou imprimer les portraits du guide «La santé vient en bougeant », Inpes, 2008
http://www.mangerbouger.fr

Taille du groupe
12 à 15

Type d'activité
Photo-expression

Matériel fourni
Portraits du guide « La santé vient en bougeant », Inpes, 2008
http://www.mangerbouger.fr/PNNS/Guides-et-documents

Matériel à prévoir
- Paper-board ou tableau
- Feutres

Déroulement

- Installer les portraits du guide, de telle sorte qu'ils soient visibles par tous les enfants
- Demander aux enfants de choisir dans leur tête le ou les portraits qui leur ressemblent le plus, de mémoriser le numéro, puis d'aller s'asseoir.
- Préciser au préalable qu'il s'agit d'un choix individuel qui devra se faire en silence.
- Chaque enfant présente son ou ses portraits et explique pourquoi il pense que cela le représente.
- A travers les échanges, chercher avec les enfants ce qui influence leur activité et noter leurs idées au tableau.
- Chercher collectivement des solutions réalistes et adaptées pour faire de l'activité physique au quotidien.

Pistes pour les échanges

- *Avez-vous l'habitude de faire de l'activité physique ? A quel moment ? Avec qui ? Dans quel contexte ?*
- *Que ressentez-vous lorsque vous pratiquez une activité physique ?*
- *Quelles sont vos motivations ? Pourquoi pratiquez-vous ?* (défis, bien-être, coopération, challenge personnel, lien avec l'animal, lieu de pratique, entourage, etc.)
- *Qu'est-ce qui vous gêne dans l'activité physique ?*
- *Voyez-vous une différence entre activité physique et sport ?*
- *Qu'est-ce qui peut influencer votre pratique ?* (Influence de la pression sociale, des représentations collectives, des habitudes familiales, l'image de soi etc.)
- *Regardez-vous le sport à la télé ? Que pensez-vous du sport à la télé ? Est-ce que ça a une influence sur votre pratique ?* (influence des images véhiculées par les médias, temps passé devant les écrans).

Les déplacements actifs et leur impact sur l'environnement (marche, trottinette, vélo, roller, etc.).

La place de la nature dans les activités physiques de la vie quotidienne (jardinage, promener le chien, balançoire, etc.).

(suite au verso)

Variantes

- Les enfants créent leur propre portrait, à partir d'images de magazines et de dessins.
- Placer les portraits à différents endroits de la pièce. Inviter les enfants à se déplacer sous le portrait de leur choix.
- Ils échangent ensuite en sous-groupe puis expliquent au grand groupe ce qui a motivé leur choix.

Activité A : Trois, quatre, cinq repas ?

30 à 45 min

6-11 ans

Objectifs pédagogiques

- Identifier la répartition des prises alimentaires dans une journée
- Explorer ses représentations sur les rythmes des repas

Compétences renforcées

Conscience de soi	Communication	Créativité	Gestion du stress	Résolution de problème
Empathie	Relations interpersonnelles	Pensée critique	Gestion des émotions	Prise de décision

Préparation

Imprimer les « d'accord »/ « pas d'accord » et les afficher à différents endroits de la salle

Taille du groupe
5 à 20

Type d'activité
Jeu de la ligne

Matériel à prévoir
Paper-board et feuilles blanches

Déroulement

- Demander aux enfants de déterminer oralement quels sont les différents moments de la journée pendant lesquels ils mangent. Ecrire leurs réponses au tableau.
- Demander aux enfants de se lever et leur expliquer la consigne.
- A chaque affirmation, leur demander d'aller se positionner devant le panneau : d'accord / pas d'accord. Attirer l'attention sur le fait de ne pas se laisser influencer par ses camarades : il s'agit d'un choix individuel et les déplacements doivent se faire dans le calme.
- Au sein de chaque groupe ainsi formé, demander aux enfants d'échanger sur les raisons de leur choix.
- Un rapporteur par groupe expose ensuite les idées retenues en grand groupe. L'animateur note les arguments au tableau au fur et à mesure. Un débat collectif s'en suit.
- Pour conclure, l'affirmation est relue par l'animateur. Les enfants sont alors invités à se repositionner s'ils ont changé d'avis.

LES AFFIRMATIONS

«Le déjeuner est le repas le plus important de la journée»

«Le goûter ce n'est que pour les enfants»

«Si je suis pressé le matin, je peux sauter le petit déjeuner, ce n'est pas bien grave»

«Le soir, on peut manger tout ce qu'on veut»

«Manger, ce n'est que lorsqu'on a faim !»

Pistes pour les échanges

- *A quoi sert le petit déjeuner ? Et vous, que mangez-vous le matin ? A quel moment le prenez-vous ? Est-ce que ça vous arrive de ne pas manger le matin ? Pourquoi ? Que ressentez-vous dans la matinée ?*

(Suite au verso)

- *Où mangez-vous le midi ? Avec qui ? Est-ce que vous aimez bien ce moment ? Est-ce que vous avez faim au moment de passer à table ? Pourquoi pensez-vous qu'il est important de manger le midi ?*
- *Mange-t-on de la même manière / aux mêmes moments /en mêmes quantités dans tous les pays ?*
- *Qui peut prendre un goûter (bébés, enfants, adolescents, adultes, personnes âgées)? A quoi cela sert de goûter ? Que mangez-vous au goûter ?*
- *Que mangez-vous le soir ? Avec qui ? Est-ce qu'il vaut mieux manger léger le soir ? A quel moment vaut-il mieux prendre le dîner (lien avec le sommeil)? Pourquoi ?*
- *Vous arrive-t-il de manger lorsque vous n'avez pas faim ? Qu'est-ce que cela vous fait ?*
- *Si on n'a pas faim, peut-on se priver d'un repas ? Mangez-vous à chaque fois que vous avez faim ? Que se passe-t-il quand on a faim ? Y a-t-il différentes sortes de « faim » (différence entre sensation de faim et envie de manger) ? Que pensez-vous du grignotage ?*

Quantité servies en fonction de sa faim et gaspillage alimentaire
Emballages individuels et influence du marketing sur le goûter (notamment).

Activité 8 : Du lever au coucher

30 min

6-11 ans

Objectifs pédagogiques

- Repérer la répartition des prises alimentaires dans une journée
- Discuter des raisons pour lesquelles on mange à différents moments de la journée

Compétences renforcées

Conscience de soi	Communication	Créativité	Gestion du stress	Résolution de problème
Empathie	Relations interpersonnelles	Pensée critique	Gestion des émotions	Prise de décision

Préparation

- Imprimer la fiche « ma journée d'hier » (1 par enfant)
- Reproduire le schéma en grand, afin de le compléter au fur et à mesure

Taille du groupe
5 à 20

Type d'activité
Enquête et auto-analyse

Matériel fourni
Fiche « Ma journée d'hier », p.38 du carnet plaisir **(1 par enfant)**

Déroulement

- Demander à chaque enfant de répondre sur un papier à la question « *Combien de fois as-tu mangé hier ?* », puis de retourner le papier.
- Distribuer la fiche « Ma journée d'hier » à chaque enfant
- Chaque enfant devra compléter sa fiche, en reportant sur la flèche chronologique chacune de ses prises alimentaires - y compris celles en dehors des repas (nombre indiqué sur leur papier). Chaque prise sera représentée par un cercle dont la taille variera en fonction de l'importance du repas.
- Faire un exemple au tableau pour illustrer la consigne.
- Une fois que tous auront terminé de remplir leur courbe, inviter les enfants à confronter leurs différentes journées

Pistes pour les échanges

- *Que pensez-vous de ce que vous avez mangé la veille ?*
- *Etes-vous étonnés du résultat ?* (nombre de prises sur la courbe, par rapport au nombre inscrit au départ)
- *Savez-vous pourquoi vous mangez à ces différents moments ?* (ennui, devant la télévision, heure du repas…)
- *Mangez-vous le même type d'aliments tout au long de la journée ?*
- *Mange-t-on de la même manière / aux mêmes moments /en mêmes quantités dans tous les pays ?*
- *C'est quoi le grignotage ? A quel moment grignote-t-on ? Que pensez-vous du grignotage ?*

Quantités servies en fonction de sa faim et gaspillage alimentaire

Activité C : Pour bien démarrer

1 heure

9-11 ans

Objectifs pédagogiques

- Explorer ses représentations autour du petit déjeuner
- Comprendre le rôle et l'intérêt du petit déjeuner
- Identifier des leviers à la prise du petit déjeuner

Compétences renforcées

Conscience de soi	Communication	Créativité	Gestion du stress	Résolution de problème
Empathie	Relations interpersonnelles	Pensée critique	Gestion des émotions	Prise de décision

Déroulement

- Demander à chaque enfant de compléter son puzzle à 6 pièces (une consigne par pièce, dans le même ordre pour chaque enfant) :
  - Ecris ce que tu as mangé (et/ou bu) ce matin
  - Dessine ton petit déjeuner rêvé
  - Ecris **un mot** pour dire ce que tu apprécies le plus lors du petit déjeuner
  - Ecris **une phrase** pour dire, selon-toi, à quoi sert le petit déjeuner
  - Dessine à quel endroit tu prends ton petit déjeuner
  - Ecris le nom des personnes avec qui tu partages ton petit déjeuner ?
- En groupes de 4, les enfants échangent sur leur puzzle individuel et réalisent une synthèse à partir de la fiche « Mon petit déjeuner ».
- En collectif, chaque rapporteur présente la synthèse de son groupe.
- Si chacun est d'accord, les puzzles sont ensuite affichés dans la salle.

Taille du groupe
12 max.

Type d'activité
Puzzle

Matériel à prévoir
Puzzle vierge (1 par enfant)
Fiche « Mon petit déjeuner » (1 par groupe)

Pistes pour les échanges

- *Est-ce que tout le monde a mangé la même chose ? Quelles sont les différences ? Les ressemblances ?*
- *Dans ton groupe, qu'est-ce que vous appréciez le plus dans le petit déjeuner ?*
- *Dans ton groupe, à quoi sert le petit déjeuner ?*
- *Est-ce que tout le monde prend le petit déjeuner au même endroit ? Y a-t-il des différences entre les personnes ? Est-ce qu'il y a une différence entre ce que tu fais et ce que tu aimerais ?*
- *Avec qui les personnes du groupe prennent-elles leur petit déjeuner ?*
- *Tout le monde mange-t-il la même chose au petit déjeuner ? Comment l'expliquez-vous ?* (différences de gouts, de culture ou d'habitudes, etc.)
- *Mangez-vous la même chose à tous les petits-déjeuners ?* (variation selon le contexte, le moment, l'envie, l'appétit, etc.)
- *A quelle heure prenez-vous votre petit déjeuner ? Est-ce identique tous les jours de la semaine ?*
- *Que trouvez-vous d'agréable dans le petit déjeuner ?*
- *Est-ce un moment important selon vous / pour vous ? Pour quelles raisons ?*
- *Sauter le petit déjeuner, cela peut arriver à tout le monde.*

(Suite au verso)

- *Y a-t-il une différence entre ce que tu fais et ce que tu aimerais (ton petit déjeuner idéal) ?*
- *A quelles familles d'aliments appartiennent les aliments que vous avez cités ?*
- *De quoi est constitué un petit déjeuner équilibré ?*
- *Pour certains, c'est plus difficile de petit déjeuner tous les matins. Comment l'expliquez-vous ? Comment trouvez des solutions ?*

- Les freins et leviers à la prise d'un petit déjeuner
- Le petit déjeuner équilibré

Activité D : Une faim de loup

45 min à 1h

9-11 ans

Objectifs pédagogiques

- Identifier les notions de faim, d'appétit, de satiété et de grignotage

Compétences renforcées

Conscience de soi	Communication	Créativité	Gestion du stress	Résolution de problème
Empathie	Relations interpersonnelles	Pensée critique	Gestion des émotions	Prise de décision

Déroulement

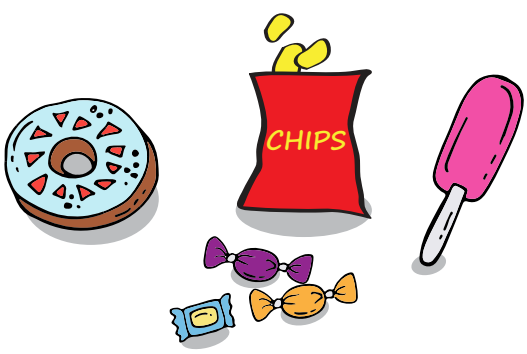
- Lire l'histoire « Bon appétit Mikalou » (ou autre comptine pour introduire la question de la faim)
- Lister ensemble les mots qu'on peut utiliser pour exprimer la sensation de faim et la sensation de satiété. Les classer selon une échelle d'intensité.
- Exemple de vocabulaire Faim/satiété: mourir de faim, tomber dans les pommes, avoir une grosse faim, avoir une faim de loup, avoir faim, avoir un petit creux, être bien, être plein, être trop plein, avoir mal au ventre parce qu'on a trop mangé, être repus,
- Demander aux enfants de compléter la fiche « faim et satiété »
- Puis engager une discussion avec les enfants à partir des questions :
  - Quand avez-vous faim dans la journée ?
  - Comment cela se manifeste-t-il ?
  - Après un repas comment vous sentez-vous ?
  - Qu'est-ce que le grignotage ?
  - Vous arrive-t-il de grignoter ? Quoi ? Où ? Avec qui ?
- Demander aux enfants de trouver des alternatives au grignotage. Par exemple : faire du sport ou jouer dans un jardin, promener son chien, etc.

Taille du groupe
8 à 15

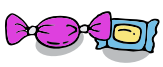
Type d'activité
Discussion

Matériel à prévoir
Une comptine pour introduire le thème ou l'histoire «Bon appétit Mikalou», accessible sur le site de la Mutualité Française Occitanie : https://occitanie.mutualite.fr/outils/bon-appetit-mikalou/

Matériel fourni
Fiche « faim et satiété », p.40 du carnet plaisir (1 par enfant)



(Suite au verso)



Pistes pour les échanges

- *Avez-vous déjà entendu le mot « satiété » ? Savez-vous ce qu'il signifie ?*
- *Ça veut dire quoi avoir bon appétit ?* (lien avec le plaisir de manger : ex ; quand on passe près d'une boulangerie et que l'odeur nous donne l'eau a la bouche)
- *A quel moment a-t-on faim ? Qu'est-ce qui peut donner envie de manger ?* (ennui, visualisation d'une pub, le stress, peu mangé au repas précédent...).
- *Comment la faim se manifeste-t-elle ?* Gargouillis dans le ventre, sensation de vide ou petite crampe dans l'estomac, baisse d'énergie, irritabilité, difficulté à se concentrer, etc.

Activité A : La course à l'équilibre

30 à 45 min

6-11 ans

Objectifs pédagogiques

- Connaitre les familles d'aliments du PNNS
- Appréhender les notions d'équilibre et de variété des repas

Compétences renforcées

Conscience de soi	Communication	Créativité	Gestion du stress	Résolution de problème
Empathie	Relations interpersonnelles	Pensée critique	Gestion des émotions	Prise de décision

Prérequis

La notion de familles d'aliments (classification PNNS) a été introduite.

Taille du groupe
12 à 20

Type d'activité
Jeu coopératif

Matériel fourni
Les « plateaux repas »
Images d'aliments

Matériel à prévoir
Aliments factices (facultatif)

Préparation

- Imprimer les « plateaux repas »
- Prévoir une table par famille d'aliments et y répartir des aliments factices (ou les images d'aliments)

Déroulement

- Répartir les enfants autour de chaque table. Leur préciser quel est le nom de leur famille d'aliments.
- Annoncer le repas que vous allez préparer (par exemple : le petit déjeuner) et garder devant vous le plateau correspondant.
- Appeler un groupe d'aliments, par exemple : « J'appelle les produits laitiers ».
- Les enfants du groupe appelé se concertent et choisissent un produit. Un des enfants dépose le produit sur le plateau de l'intervenant.
- Afin d'avoir un plateau à critiquer, possibilité d'introduire des erreurs (par exemple appeler deux produits laitiers, ou « oublier » une famille d'aliments).
- Regarder avec les enfants si l'équilibre du repas est respecté et si selon eux, les produits qu'ils ont placés sont cohérents avec le repas

Pistes pour les échanges

- *Quels aliments appréciez-vous ? Lesquels appréciez-vous moins ou avez-vous moins l'habitude de consommer ?*
- *Mange-t-on de la même manière ou les mêmes aliments dans tous les pays (au petit déjeuner, au déjeuner, au diner)?*
- *Qu'est-ce qu'un petit déjeuner/ un goûter/ un repas équilibré ?*

Quantités servies en fonction de sa faim et gaspillage alimentaire

Lien entre grignotage et gaspillage alimentaire

Les alternatives au gaspillage alimentaire

Variante

Avec un petit groupe d'enfants, ne pas répartir les enfants par table, mais faire déplacer le groupe de table en table en fonction de la famille annoncée.

Activité 8 : Mon plateau repas

45 min

9-11 ans

Objectifs pédagogiques

► Elaborer un repas alliant équilibre et plaisir, en tenant compte des repères de consommation du PNNS

Compétences renforcées

Conscience de soi	Communication	Créativité	Gestion du stress	Résolution de problème
Empathie	Relations interpersonnelles	Pensée critique	Gestion des émotions	Prise de décision

Prérequis

La notion de familles d'aliments (classification PNNS) a été introduite.

Préparation

Choisir, imprimer puis découper des étiquettes « aliments » (choisir des aliments déjà abordés lors des séances précédentes afin de valider les acquis ou bien choisir de nouveaux aliments).

Déroulement

- Rappeler les familles d'aliments et les repères de consommation du PNNS
- Distribuer des photos d'aliments ou des aliments factices, puis demander aux enfants par sous-groupe de 4-5, de composer un plateau repas alliant plaisir et équilibre.
- Inviter les enfants à venir présenter leur repas au reste du groupe et à expliquer les raisons de leur choix.
- Collectivement, analyser la composition des repas et vérifier la diversité des groupes présents, en plaçant les aliments sur le panneau « familles d'aliments » correspondant.

Taille du groupe
12 à 20

Type d'activité
Mise en situation / analyse

Matériel fourni
Les « plateaux repas »
Les 7 panneaux « Familles d'aliments »
Images d'aliments

Matériel à prévoir
Aliments factices (facultatif)

Quantités servies en fonction de sa faim et gaspillage alimentaire
Lien entre grignotage et gaspillage alimentaire
Les alternatives au gaspillage alimentaire

Pistes pour les échanges

- *Quels aliments appréciez-vous ? Lesquels appréciez-vous moins ou avez-vous moins l'habitude de consommer ?*
- *Peut-on prendre du plaisir en mangeant équilibré ?*
- *Qu'est-ce qu'un repas équilibré ? Est-il possible de manger équilibré à tous les repas ?*
- *C'est quoi l'équilibre alimentaire ? Comment faire pour y parvenir ?*

Variante et prolongement

- Pour créer leur plateau repas, les enfants découpent les images d'aliments dans des magazines.
- Envisager la possibilité avec la restauration scolaire, de proposer les repas élaborés (et validés) par les enfants, lors d'un prochain repas.

Activité A : J'achète !

30 min

9-11 ans

Objectifs pédagogiques

- Comprendre ce qui influence nos désirs et choix de consommation
- Apprendre à décrypter les emballages

Compétences renforcées

Conscience de soi	Communication	Créativité	Gestion du stress	Résolution de problème
Empathie	Relations interpersonnelles	Pensée critique	Gestion des émotions	Prise de décision

Préparation

Prévoir des emballages d'aliments ou imprimer des photos d'emballages.

Taille du groupe
12 à 15

Type d'activité
Observation, analyse, discussion

Matériel à prévoir
Emballages (ou photos d'emballages)

Déroulement

- Présenter aux enfants deux emballages du même aliment (céréales du petit déjeuner ou compote à boire par exemple), mais avec un packaging différent (différentes marques ou publics visés différents).
- Demander aux enfants quel aliment ils préfèreraient consommer, et échanger autour des raisons de leur choix.
- Puis comparer ensemble les deux emballages (repérer les ressemblances et différences) : images, slogans, ingrédients, etc.

Pistes pour les échanges

- *Toutes les informations sont-elles visibles de la même manière ?* (typographie, couleurs, placement sur l'emballage).
- *Qu'est-ce qui nous permet de faire un choix entre deux produits ? Qu'est-ce qui influence nos choix de consommation ?* (publicité, consommation par les pairs, aspect visuel de l'emballage, côté ludique, goût, prix…).
- *Pour un même produit, trouve-t-on beaucoup de variétés / de marques différentes ? Est-ce différent selon le type de produit ? Pourquoi d'après vous ?* (offre large et diversité, adaptation des industriels pour toucher différents publics)

Influence du rayonnage en grande surface (classement des produits) et des publicités (allégations nutritionnelles, slogans publicitaires, visuels des emballages, image normalisée des aliments dans les magazines, etc.) sur notre représentation des familles d'aliments et nos choix d'achat et de consommation.

La quantité d'emballage d'un produit (film plastique, carton, boite ou contenant, etc.), les emballages recyclables ou non recyclables présents dans le commerce, repérage des pictogrammes et mentions relatives au tri sélectif sur les emballages.

L'impact des emballages sur les déchets ménagers, le tri sélectif à effectuer sur les emballages (chez soi, dans les poubelles publiques, à l'école, etc.)

Actes d'achat et comportements de consommateurs qui limitent le poids des emballages : achat en grosse quantité, en vrac, sans emballage. L'impact sur nos envies et nos habitudes de consommation.

(Suite au verso)

Variante et prolongement

- Activité mobile : placer les produits à différents endroits de la salle et demander aux enfants de se déplacer pour regarder les emballages. Quand l'animateur tape dans les mains, leur demander de se positionner à côté du produit qu'ils préfèrent. Leur demander ensuite d'expliciter leurs choix et entamer la discussion.
- Identifier les différents éléments qui apparaissent sur l'emballage : marque, nom du produit, allégations, valeurs nutritionnelles, DLC, etc.
- Comparer les ingrédients et les valeurs nutritionnelles de deux produits.
- A l'aide de fiches de recettes, comparer les ingrédients des produits industriels aux mêmes produits faits « maison ».
- Réaliser une dégustation à l'aveugle de deux produits : l'un industriel et l'autre fait « maison ». Comparer les saveurs, textures, couleurs, etc. ; puis échanger autour des ressentis et préférences des enfants.

Activité 8 : Fais ta pub !

45 min à 1h30

9-11 ans

Objectifs pédagogiques

- Repérer les ressorts publicitaires
- Identifier les facteurs qui influencent les choix de consommation

Compétences renforcées

Conscience de soi	Communication	Créativité	Gestion du stress	Résolution de problème
Empathie	Relations interpersonnelles	Pensée critique	Gestion des émotions	Prise de décision

Prérequis

La notion de familles d'aliments (classification PNNS) a été introduite.

Taille du groupe
12 max

Type d'activité
Activité manuelle

Matériel à prévoir
Affiches, feutres, magazines, colle, ciseaux, appareil photo, caméra, etc.

Déroulement

- Regroupés par 3 ou 4, les enfants doivent créer une affiche publicitaire (ou éventuellement une vidéo), vantant les mérites d'un aliment (choisir de préférence un aliment de base, peu concerné par la publicité réelle).
- Dans un premier temps, le groupe se met d'accord sur l'aliment, les arguments avancés et les visuels.
- Chaque groupe conçoit une maquette (brouillon), puis réalise sa création collective (dessin, collage, vidéo, etc.)
- Les enfants présentent leur création à l'ensemble du groupe et expliquent leurs choix.
- Demander au reste du groupe si la publicité les a convaincus ? Leur donne-t-elle envie de consommer cet aliment ?

Pistes pour les échanges

- *Comment avez-vous choisi vos arguments de vente (basés sur l'humour, la santé, la mode, etc.)? Etait-ce facile de se mettre d'accord ?*
- *Où trouve-t-on de la publicité au quotidien ?* (télévision, internet, radio, panneaux publicitaires, magazines, etc.). *Quels produits sont concernés par cette publicité ?*
- *En quoi vos créations ressemblent-elles à ces publicités? En quoi sont-elles différentes ?*
- *Quel est l'intérêt de faire de la publicité ?*
- *Y a-t-il de bonnes / de mauvaises publicités ? Qu'est-ce qui les différencie ?* (distinction entre publicité et campagnes de prévention télévisuelles, l'intention derrière le message).
- *Avez-vous repéré des messages particuliers dans les publicités alimentaires ?* (les différents ressorts publicitaires utilisés, distinction entre message publicitaire et message de prévention).

Variante et prolongement

- Réaliser un spot publicitaire vidéo
- Présenter une affiche publicitaire alimentaire et une affiche de prévention sur l'alimentation, et les analyser ensemble.
- Visionner puis comparer une publicité télévisuelle et un spot de prévention sur l'alimentation à destination des enfants (campagnes de prévention réalisées par France télévision en 2007 et 2013 accessibles depuis http://www.dailymotion.com/video/x3rsng et https://www.youtube.com/watch?v=FhQEpYLKIqQ).

Impact des magazines publicitaires distribués sur la gestion des déchets des particuliers.