

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# À TABLE TOUT LE MONDE !

## De la maternelle au CE1

### Auteurs

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

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

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

### Comité de lecture

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

**Lydie Carduner** (Côtes d'Armor),

**Brigitte Desmarest** (Ligue nationale contre le cancer),

**Mathilde Grobert** (Ardèche),

**Charlotte Kansky** (Paris),

**Colette Lanusse** (Pyrénées-Atlantiques),

**François Lassalle** (Haut-Rhin),

**Sylvie Saint-Jalmes** (Morbihan).

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

**Chloé Janiszewski** (Diététicienne).

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

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

### Illustrations

Laurent Olivry

### Édition

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

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

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

**Julie Jourdan**, maquette et infographie.



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

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



© CRDP académie de Montpellier, 2005.

# Sommaire

p.4  
Présentation générale

p.5  
Méthodologie

p.6  
Test

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

1 = p.9  
Les aliments et leurs familles

2 = p.17  
Les aliments et leurs origines

3 = p.25  
Les aliments  
et leurs transformations

4 = p.33  
Les aliments et ma santé

5 = p.41  
Les aliments et moi

p.49  
Imagier

p.62  
Ressources documentaires



## Modules d'activités À table tout le monde !

### 1 - Les aliments et leurs familles p.9

1 Fiche Présentation du module p.9

3 Fiches activités

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

### 2 - Les aliments et leurs origines p.17

1 Fiche Présentation du module p.17

3 Fiches activités

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

### 3 - Les aliments et leurs transformations p.25

1 Fiche Présentation du module p.25

3 Fiches activités

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

### 4 - Les aliments et ma santé p.33

1 Fiche Présentation du module p.33

3 Fiches activités

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

### 5 - Les aliments et moi p.41

1 Fiche Présentation du module p.41

3 Fiches activités

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

À TABLE TOUT LE MONDE !  
Sommaire

# À TABLE TOUT LE MONDE !

## Présentation générale

### **Alimentation, culture et santé**

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **Nos objectifs généraux sont :**

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

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

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

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

**Les rédacteurs**

## Méthodologie

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

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

Il aborde les principaux facteurs intervenant dans nos choix nutritionnels :

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

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

## Finalité

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

## Objectifs

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

## Méthode

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

## Outils

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

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

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

## Évaluation

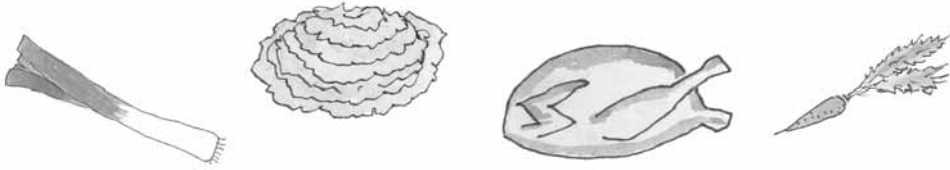
Pour débiter, un test est proposé pour mesurer les connaissances et attitudes initiales des enfants.

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

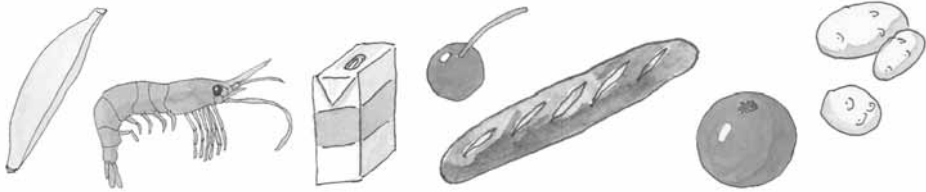


# TEST

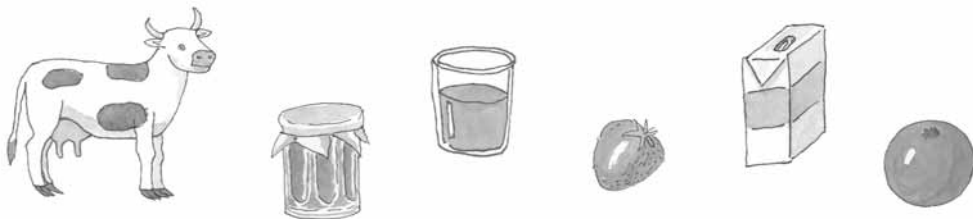
1 Barre l'intrus :



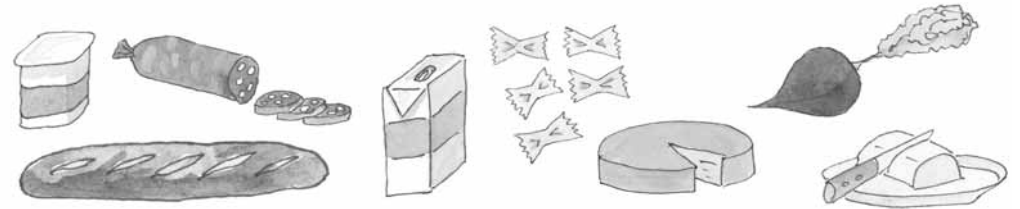
2 Entoure les fruits :



3 Relie le produit brut au produit transformé :

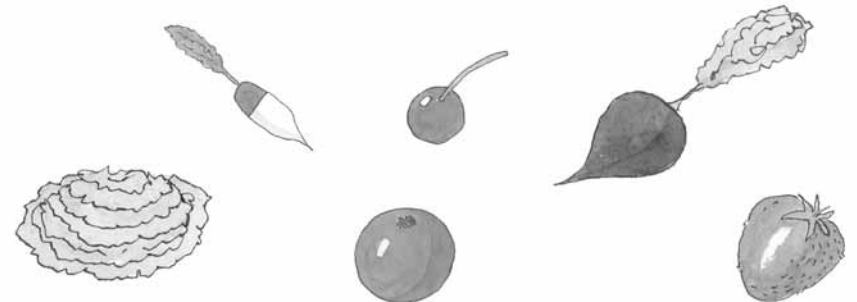


4 Entoure les produits à base de lait :

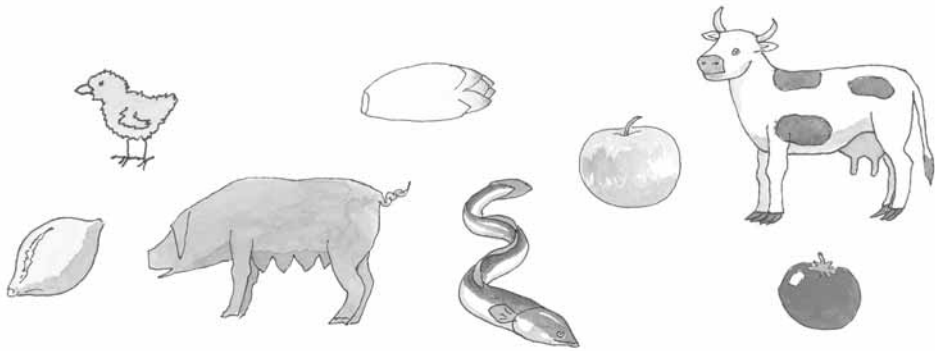


5 Entoure :

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



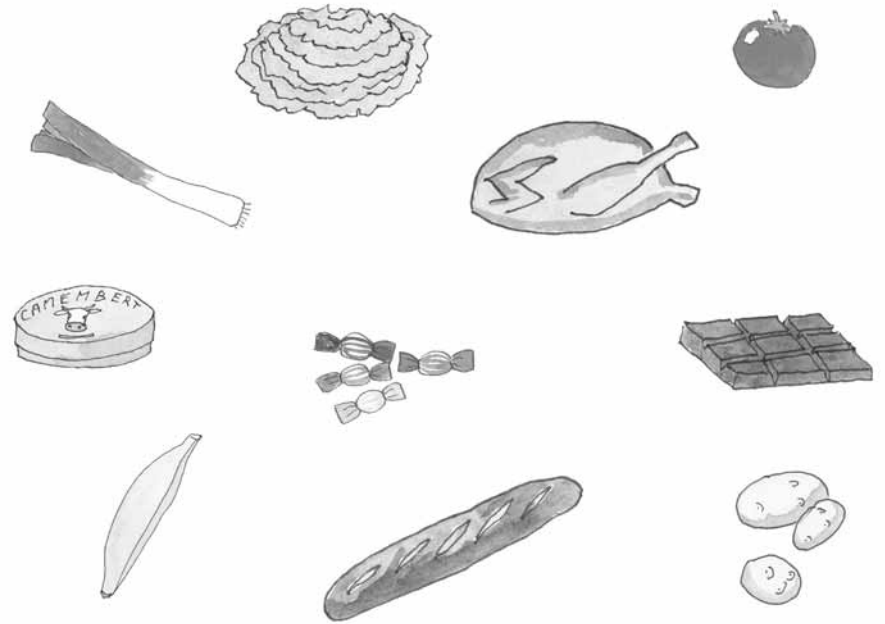
6 Souligne les animaux :



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



8 Entoure les trois aliments que tu aimes le plus :



9 Dessine sur une feuille ton repas préféré.



### Ma fiche activité

Nom .....

Date .....

À TABLE TOUT LE MONDE !



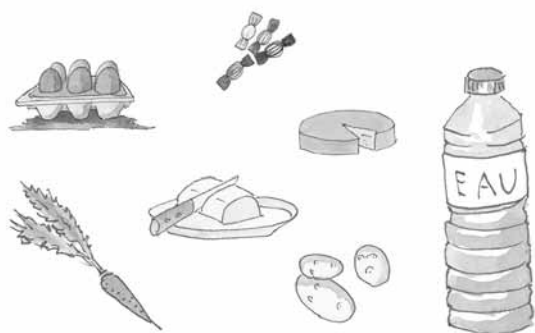




# Les aliments et leurs familles

## Objectifs

- Faire acquérir à l'enfant des bases de classification des aliments pour se repérer dans la richesse de l'offre alimentaire.
- Lui faire effectuer des choix pertinents pour une alimentation variée et équilibrée.



## Méthode

- Manipuler une large collection d'aliments naturels ou factices, emballages, images.
- Établir des rangements, tris, regroupements, classements, pour découvrir les multiples appartenances et fonctions des aliments.
- Travailler, en allant du concret vers le conceptuel, pour établir une classification des principaux apports nutritionnels des aliments.

## Résultat

- Renforcer chez l'enfant ses capacités d'analyse susceptibles de l'aider à varier et équilibrer son alimentation.

### Niveaux des activités :



**cuillère :**  
pour les enfants non-lecteurs



**fourchette et couteau :**  
pour les enfants lecteurs ou lecteurs débutants



**cuillère +  
fourchette et couteau :**  
pour tous

# LES ALIMENTS ET LEURS FAMILLES

## Les sept familles



### Activités collectives



#### A - La place du marché. Qui vend quoi ?

- 1. Représenter** la place du marché à l'aide de cerceaux en mettant en leur centre une affiche indiquant les différents types de magasin.
- 2. Classer** les aliments dans les boutiques.
- 3. Identifier** un intrus : un enfant déplace un aliment, un autre doit le retrouver et le mettre à la bonne place.
- 4. Faire** les courses : chaque enfant fait son marché en fonction d'une consigne : acheter de quoi préparer un steak-frites, une salade de fruits, un repas de poisson,...



#### B - Les groupes d'aliments

- 1. Expliquer** le code couleur européen aux enfants.
- 2. Disposer** au sol les 7 cerceaux en y mettant au préalable un aliment de chaque groupe. Chaque enfant choisit un aliment et va le poser dans un cerceau en justifiant son choix.
- 3. Identifier** un intrus : un enfant déplace un aliment, un autre doit le retrouver et le mettre à la bonne place.
- 4. Réaliser** un poster des 7 groupes d'aliments à afficher dans la classe, ou un set de table.



#### C - Entouré, c'est gagné !

- 1. Disposer** dans un large espace un grand nombre de représentations d'aliments ou plats. Chaque enfant, à l'aide d'une craie ou d'un feutre de couleur, doit aller entourer un aliment en utilisant le code européen.
- 2. Prendre** conscience que certains aliments ou préparations doivent être entourés de plusieurs couleurs.

### Objectifs

- Découvrir la diversité des familles d'aliments.
- Distinguer les différentes familles d'aliments composant un plat.
- Identifier les lieux d'achat des aliments.

### Domaines

- Découverte du monde.
- Éducation scientifique.

### Pour lancer les activités

- Questionnement-débat :**  
Qu'est-ce qu'un aliment ?

### Préparation des activités

#### Matériel à rassembler :

**Activité A :** large collection d'images d'aliments ou aliments factices ; 6 cerceaux et 6 affichettes.

**Activité B :** large collection d'emballages, images d'aliments ou aliments factices ; 7 cerceaux dont les couleurs correspondent au code européen (bleu > produits laitiers ; rouge > viande, poissons, œufs ; vert > fruits & légumes ; jaune > huiles et graisses ; blanc > eau ; marron > céréales et féculents ; rose > produits sucrés) ; grande feuille de papier.

**Activité C :** large collection d'emballages, images d'aliments ou aliments factices, mais aussi de plats composés ; 7 craies de couleur (code européen) ou 7 feutres.

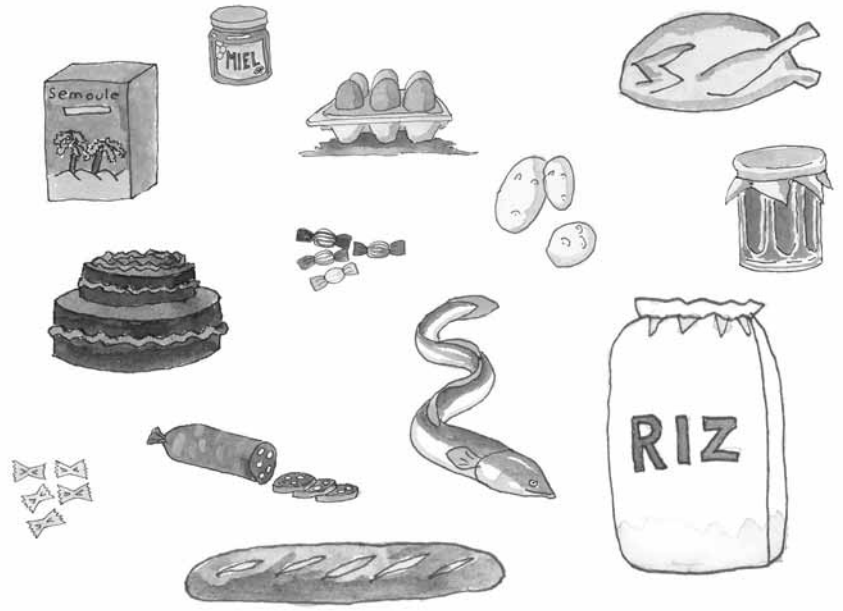
### Prolongements

Visite au marché, au supermarché, dans une épicerie de proximité, chez un fromager, un boucher,...

# 1 Entoure les aliments :



- en rouge pour le groupe viande-poisson-oeuf
- en marron pour le groupe céréales et féculents
- en rose pour le sucre et les produits sucrés



## Ma fiche activité

Nom .....

Date .....

À TABLE TOUT LE MONDE !



# 2 Trouve l'intrus :



yaourt	lait	petit-suisse	radis	roquefort
endive	poireau	salade	carotte	chocolat

# 3 Trouve les deux familles d'aliments contenues dans chaque produit :



- Frites : .....
- Barre chocolatée : .....
- Soda : .....
- Yaourt aux fruits : .....

# LES ALIMENTS ET LEURS FAMILLES

## Les produits laitiers



### Activités collectives



#### A - Classements

- 1. Classer** librement les images d'animaux. Justifier.
- 2. Classer** non mammifères / mammifères.
- 3. Retrouver** les femelles parmi les mammifères.



#### B - Le jeu de la fermière

**Fabriquer** des yaourts : mélanger un yaourt nature à un litre de lait, puis verser ce mélange dans des pots en verre. Les placer dans une yaourtière que l'on maintient à une température de 30°C pendant une nuit.



#### C - Les produits laitiers

- 1. Retrouver** dans une large collection d'aliments ou de représentations d'aliments, les produits fabriqués à partir de lait.
- 2. Classer** les produits laitiers en trois groupes : fromages, yaourts, lait.
- 3. Isoler** crèmes et beurre à classer dans les matières grasses.
- 4. Classer** les fromages selon divers critères (origine animale, origine géographique, mode de fabrication,...).

#### Objectifs

- Identifier l'origine du lait.
- Explorer la famille des produits laitiers.
- Découvrir les différents modes de transformation d'un aliment.

#### Domaines

- Éducation scientifique.
- Sciences expérimentales et technologie.
- Découverte du monde.

#### Pour lancer les activités

##### Questionnement-débat :

D'où provient le lait ? Qu'est-ce qu'un mammifère ? Quels sont les aliments à base de lait ?

#### Préparation des activités

##### Matériel à rassembler :

**Activité A** : collection d'images d'animaux.

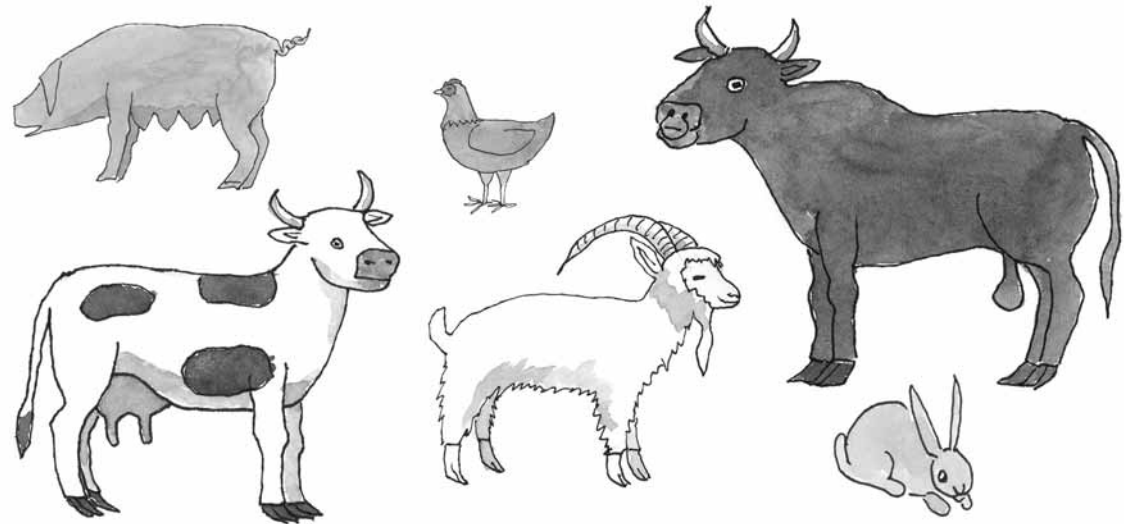
**Activité B** : un litre de lait ; pots en verre ; yaourt nature ; yaourtière.

**Activité C** : aliments factices ou images, avec notamment beaucoup de produits laitiers.

#### Prolongements

Visite d'une ferme, d'une crèmerie ou d'une fromagerie avec dégustation de produits.

**1** Parmi ces animaux retrouve ceux qui produisent du lait.



**2** Jeux de mots : retrouve dans la grille le nom de 5 fromages.

C	A	M	E	M	B	E	R	T
A	T	T	R	I	R	A	R	E
N	I	A	C	H	E	V	R	E
T	R	U	G	P	B	L	E	U
A	R	X	B	R	I	E	U	P
L	A	N	T	A	S	R	V	I

**3** Relie à leur nom les récipients ayant un rapport avec le lait.

- Brick ●
- Bidon ●
- Biberon ●
- Gourde ●
- Faisselle ●



**Ma fiche activité**

Nom .....

Date .....

À TABLE TOUT LE MONDE !



# LES ALIMENTS ET LEURS FAMILLES

## Les céréales, féculents et légumes secs



### Activités collectives



#### A - Les céréales

- 1. Trier** les emballages : préparations à base de blé, riz, maïs.
- 2. Déguster** différentes sortes de pains et exprimer ses goûts et préférences.
- 3. Confectionner** des tartines.
- 4. Réaliser** un petit déjeuner équilibré : produit laitier, fruit, boisson et produit céréalier.



#### B - Légumes secs

- 1. Retrouver** et nommer les différents légumes contenus dans les sacs opaques en utilisant le toucher.
- 2. Lire** les modes de cuisson des légumes secs sur les emballages.
- 3. Rechercher** les préparations contenant des légumes secs.
- 4. Déguster** des légumes secs et céréales.



#### C - Féculents, légumineuses et céréales

- 1. Observer** et nommer la plus large diversité de féculents, légumineuses et céréales.
- 2. Nommer** des préparations à base de ces produits (ici et ailleurs). Rechercher des images de ces plats.
- 3. Mâcher** longuement un morceau de pain. Identifier le goût sucré perçu en bouche. Conclure sur le nutriment principalement contenu dans ce groupe d'aliment : les glucides.

### Objectifs

- Explorer le groupe céréales - féculents - légumes secs.
- Découvrir la diversité des préparations à base de ces produits.
- Établir le lien entre aliments et nutriments.

### Domaines

- Éducation scientifique.
- Découverte du monde.
- Éducation à la santé.

### Pour lancer les activités

#### Questionnement-débat :

Avec quoi fabrique-t-on les pâtes ?

### Préparation des activités

#### Matériel à rassembler :

**Activité A :** collection d'emballages de céréales transformées pour le petit-déjeuner, biscottes, biscuits, pain de mie,... ; divers pains (blanc, complet, seigle,...) ; beurre et confiture.

**Activité B :** 4 sacs opaques contenant : lentilles, pois chiche, haricots secs, fèves ; emballages.

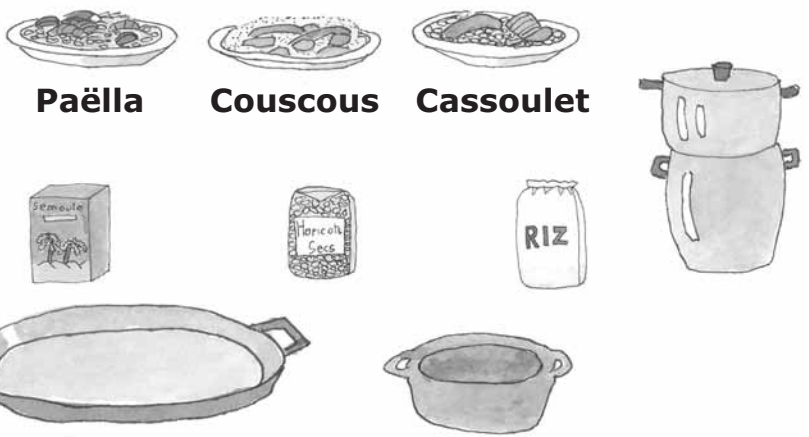
**Activité C :** lentilles, haricots secs blancs et rouges, pois cassés, pois chiche, fèves, grains de blé, riz ; pain.

### Prolongements

Réaliser dans des flacons des empilements esthétiques de diverses légumineuses ; aller rendre visite au boulanger pour voir la fabrication du pain ; rechercher comment cela se passe ailleurs ou se passait avant, chez nous (four collectif), et montrer le lien social créé par les anciens fours à pain.

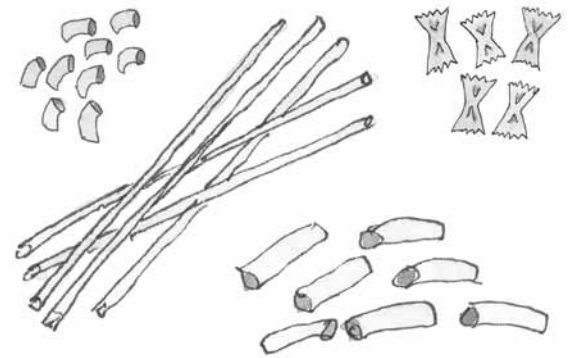


**1** Relie le plat à son composant principal et à son ustensile.

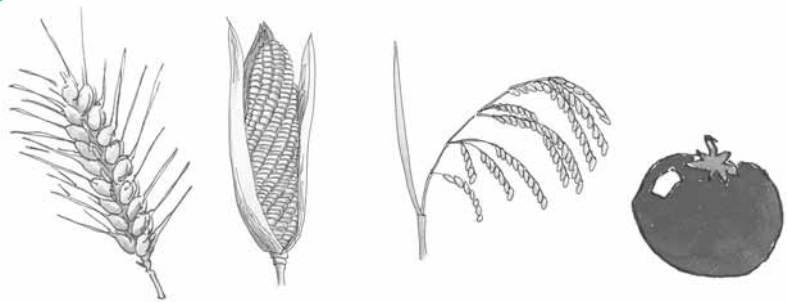


**3** Relie le nom aux pâtes correspondantes.

- Papillons ●
- Coquillettes ●
- Spaghettis ●
- Macaronis ●



**2** Entoure l'intrus.



**4** Complète les menus pour qu'ils soient équilibrés.

<p>Salade verte</p> <p>Poisson</p> <p>Riz</p> <p>Banane</p>	<p>.....</p> <p>Steak</p> <p>Pâtes</p> <p>Petit-suisse</p> <p>Cerise</p>	<p>Carottes râpées</p> <p>Saucisse</p> <p>.....</p> <p>Camembert</p> <p>Compote de pommes</p>
---	--	---

**Ma fiche activité**

Nom .....

Date .....

À TABLE TOUT LE MONDE !





## Les aliments et leurs origines

### Objectif

- Éveiller la curiosité de l'enfant sur la provenance des aliments qu'il a l'habitude de manger.



### Méthode

- Mener un travail de réflexion sur l'origine et le cheminement des aliments que l'enfant a l'habitude de manger.
- Déterminer l'origine des aliments qu'ils soient issus du monde animal ou végétal, d'un environnement proche ou lointain, de la transformation élaborée d'un produit de base.
- Expérimenter des cultures, des élevages ou des modes de fabrication.

### Résultats

- S'initier à la notion de filière et ainsi développer des capacités à décrypter l'environnement alimentaire.
- Aiguiser son esprit critique pour des choix et comportements alimentaires raisonnés.

#### Niveaux des activités :



**cuillère :**  
pour les enfants non-lecteurs



**fourchette et couteau :**  
pour les enfants lecteurs ou lecteurs débutants



**cuillère +  
fourchette et couteau :**  
pour tous

# LES ALIMENTS ET LEURS ORIGINES

## Comment cela pousse-t-il ?



### Activités collectives

#### A - Un peu de botanique

- Semer**, dans des godets ou des caisses remplis de terreau, des pois, des lentilles, des fèves, des haricots, des radis, du blé, des bulbes d'oignon, des pépins d'orange, des noyaux d'avocat, des glands, une pomme de terre, des salades,...
- Surveiller** l'évolution des semis et comparer la croissance des différentes plantes.
- Essayer** d'obtenir un cycle complet de la graine à la graine.
- Dessiner** ou faire des photos.

#### B - Une plante pousse parce que...

- Rechercher** tous les fruits qui ne peuvent pas pousser sous notre climat (ex. : banane, café, mangue,...).
- Enumérer** ce dont a besoin la plante pour pousser : eau, soleil, terre et nutriments.
- Vérifier** les hypothèses émises en cherchant à faire pousser des graines dans le noir, sans eau,...
- Conclure**.



#### C - Commenter l'image



#### Objectifs

- Observer les caractéristiques du monde vivant.
- Emettre des hypothèses et discuter.
- Découvrir le cheminement des aliments, du champ à l'assiette.

#### Domaines

- Découverte du monde vivant.
- Sciences expérimentales et technologie.
- Maîtrise du langage.

#### Pour lancer les activités

- Questionnement-débat :**
- Qu'est-ce qu'une graine ?
  - Qu'est-ce qu'une plante ?

#### Préparation des activités

##### Matériel à rassembler :

- Activité A :** matériel pour semis (caisse, godets, terreau) ; graines, bulbes, pépins, noyaux, tubercules ; soucoupes ou pots de yaourt en verre ; coton.
- Activité B :** matériel pour semis (caisse, godets, terreau) ; graines.

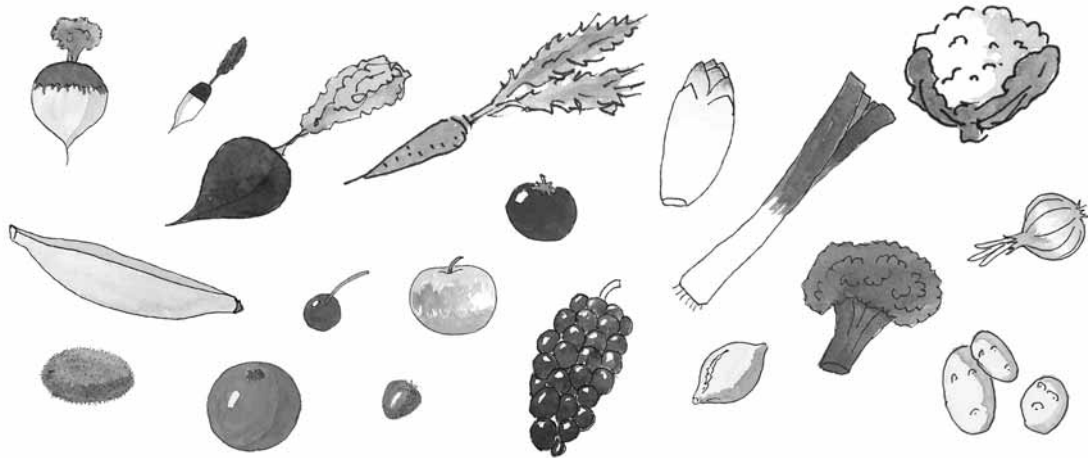
#### Prolongements

Réaliser une sortie éducative dans un jardin botanique, une serre ou chez un agriculteur ou dans une ferme pédagogique.

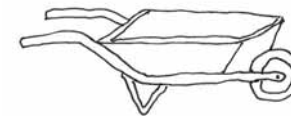
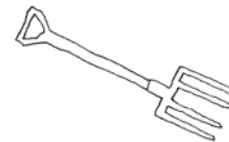
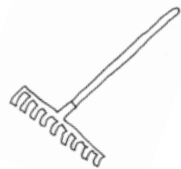
1 Parmi les images suivantes :



- Entoure en rouge tous les fruits.
- Barre les aliments qui poussent sous la terre.



- Colorie et nomme les outils du jardinier.



2 Commente l'image du cycle du petit pois.



### Ma fiche activité

Nom .....

Date .....

À TABLE TOUT LE MONDE !



# LES ALIMENTS ET LEURS ORIGINES

## D'où cela vient-il ?



### Activités collectives

#### A - Animal ou végétal ?

- 1. Classer**, à partir d'aliments factices ou d'images, les produits animaux et les produits végétaux.
- 2. Associer** des produits transformés animaux (ex. : jambon, steak, poisson pané, beurre,...) à l'animal correspondant.
- 3. Dire**, pour chaque aliment, s'il est produit en France ou s'il vient de très loin, et essayer de localiser sa zone de culture.
- 4. Affiner** le tri des produits végétaux en les classant en céréales/fruits/légumes/plantes.

#### B - Produits de la mer, produits de la terre

- 1. Classer**, à partir d'aliments factices ou d'images, les produits de la mer et les produits de la terre.
- 2. Affiner** le classement dans chaque catégorie : os/arrête/coquille/rien ; volaille/ovin/caprin/porcin/bovin ; coquillage/poisson/crustacé.
- 3. Citer** des instruments de chasse ou de pêche.

#### C - Petit-déjeuner

- 1. Lister** les aliments consommés au petit-déjeuner.
- 2. Retrouver**, pour chaque aliment, l'animal ou le végétal dont il provient (ex. : lait/vache, jus/orange,...).

#### Objectifs

- Identifier les règnes animal et végétal.
- Découvrir les origines agricoles et géographiques d'un aliment.
- Découvrir les différentes formes d'un même aliment, du champ à l'assiette.

#### Domaines

- Découverte du monde vivant.
- Éducation scientifique.
- Maîtrise du langage.
- Histoire.
- Géographie.

#### Pour lancer les activités

- Questionnement-débat :**  
D'où vient ce que nous mangeons ?

#### Préparation des activités

#### Matériel à rassembler :

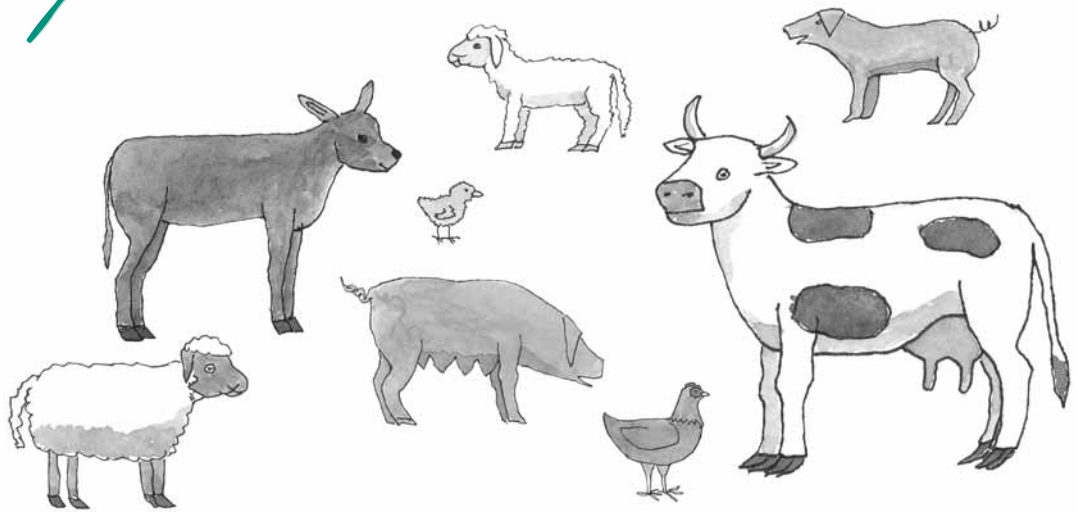
- **Activités A, B et C :** aliments factices ou images d'aliments.

#### Prolongements

Visiter une poissonnerie ou un aquarium pour découvrir la diversité des produits de la mer.



**1** Relie chaque petit à sa maman.

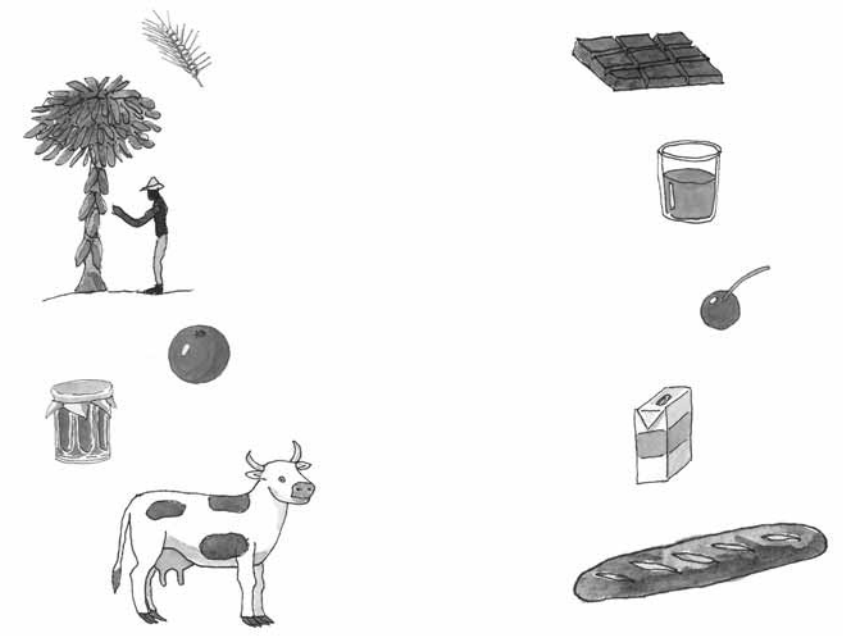


**3** Retrouve l'intrus dans chaque série.

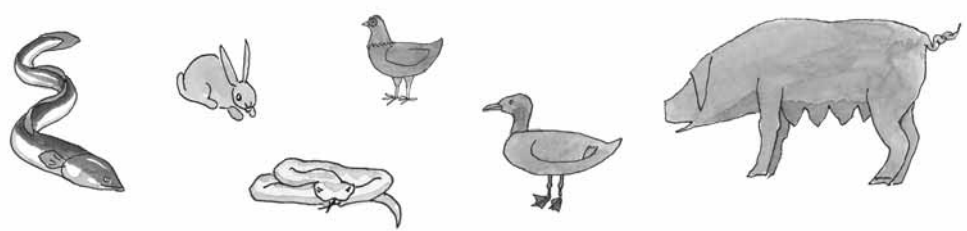


- Moule, huître, crevette, saumon
- Escargot, raie, anguille, sardine
- Poule, dinde, cane, lapin

**4** Relie le produit brut au produit transformé.



**2** Entoure les animaux qui pondent des oeufs.



**Ma fiche activité**

Nom .....

Date .....

À TABLE TOUT LE MONDE !



# LES ALIMENTS ET LEURS ORIGINES

## Du champ à l'assiette



### Activités collectives



#### A - Parcours d'un aliment

1. **Déterminer** les origines d'un aliment. Se baser éventuellement sur le riz, le cacao, la banane,...
2. **Retrouver** les étapes du champ à l'assiette.
3. **Répertorier** les différentes façons de consommer cet aliment.
4. **Déguster**.



#### B - La pomme de terre dans tous ses états !

1. **Faire découvrir** plusieurs variétés de pommes de terre (grenaille, primeur, rouge, ...).
2. **Lister** les transformations possibles de la pomme de terre : galette / fécule / purée / soupe / chips / frites, ...
3. **Réaliser et déguster** une purée de pommes de terre maison.



#### C - Enquête dans mon assiette

1. **Demander** aux enfants ce qu'ils ont mangé à la cantine, ou chez eux, le midi ou la veille.
2. **Déterminer** la provenance de chaque aliment.
3. **Retrouver** les intermédiaires du produit brut au produit transformé arrivé dans l'assiette.
4. **Évoquer** les autres façons de consommer ces aliments.

#### Objectifs

- Déterminer les origines d'un aliment.
- Identifier les différentes étapes, du champ à l'assiette.
- Identifier les différentes préparations culinaires à partir d'un même aliment.

#### Domaines

- Découverte du monde.
- Découverte du monde vivant.
- Maîtrise du langage.
- Histoire.
- Géographie.

#### Pour lancer les activités

##### Questionnement-débat :

- Quel est le parcours d'un aliment, de son lieu de production à notre assiette ?

#### Préparation des activités

##### Matériel à rassembler :

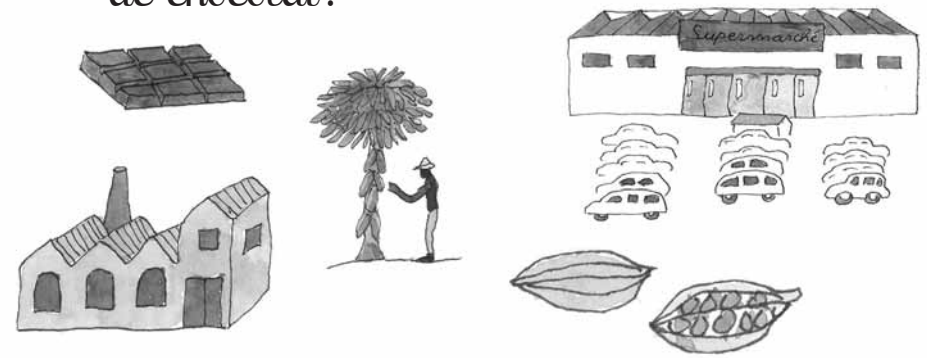
**Activité A :** emballages ou aliments factices sur le riz, le cacao ou la banane,...

**Activité B :** différentes variétés de pommes de terre (belle de Fontenay, roseval, charlotte, ratte, ...) ; lait ; beurre ; sel.

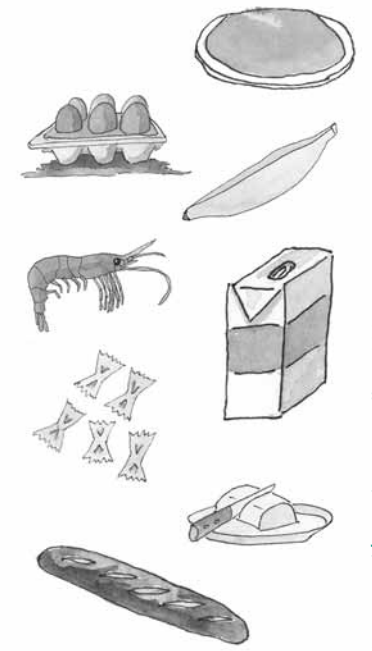
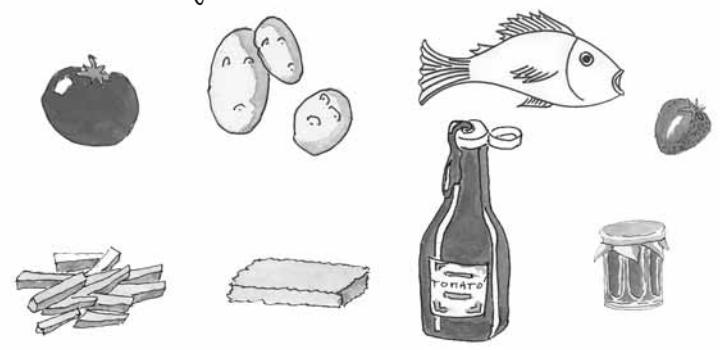
#### Prolongements

La collection : constituer la plus large collection de bouteilles d'huile de différentes origines.

**1** Mets dans l'ordre les différentes étapes entre la production de cacao et la vente de chocolat :

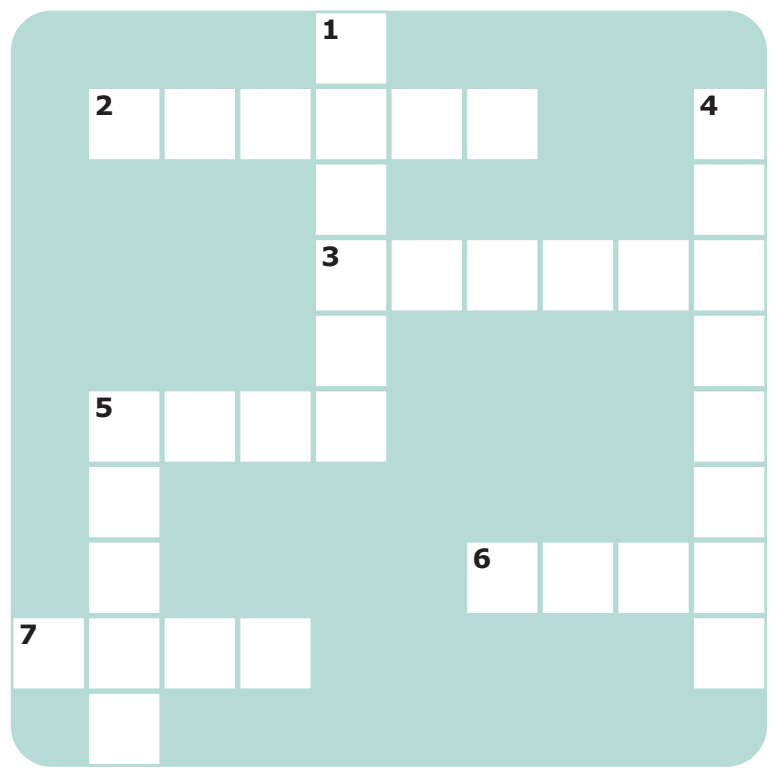


**2** Relie chaque produit brut à sa transformation :



**3** Mots croisés

1. C'est de la viande, ça vient du cochon. C'est rose.
2. C'est sucré et jaune. Ça pousse dans les pays chauds.
3. C'est fait avec du lait et on en met sur les tartines.
4. Ça vient de la mer, c'est rose.
- 5 horizontal. C'est fait avec du blé, on l'achète à la boulangerie.
- 5 vertical. C'est fait avec du blé. On en mange avec de la sauce tomate.
6. Il faut traire la vache pour en avoir.
7. Ça vient de la poule.



**Ma fiche activité**

Nom .....  
Date .....



# Les aliments et leurs transformations

## Objectifs

- Faire comprendre à l'enfant que les aliments ne sont pas des matières inertes.
- Lui faire découvrir diverses techniques de conservation et de transformation.



## Méthode

- Comparer l'ingéniosité des procédés anciens et les techniques modernes de conservation.
- Faire faire à l'enfant une approche des contraintes de la gestion des réserves alimentaires.
- Faire manipuler et expérimenter pour découvrir la transformation de produits du quotidien.
- Fabriquer et déguster des aliments de consommation courante, pour les valoriser et se les approprier.

## Résultats

- Faire acquérir des réflexes par rapport à la sécurité de la conservation des aliments.
- Revaloriser dans l'esprit de l'enfant des produits simples et de qualité nutritionnelle intéressante.

### Niveaux des activités :



**cuillère :**  
pour les enfants non-lecteurs



**fourchette et couteau :**  
pour les enfants lecteurs ou lecteurs débutants



**cuillère +  
fourchette et couteau :**  
pour tous

# LES ALIMENTS ET LEURS TRANSFORMATIONS

## Conservation



### Activités collectives



#### A - Jeu du rangement à refaire chez soi

- Placer** les produits frais, ainsi que les emballages de produits alimentaires, sur les feuilles correspondant aux endroits où ils sont rangés à la maison : frigo, congélateur ou placard.
- Répartir** des fruits et légumes, des œufs et du lait dans les bons compartiments du frigo :
  - fruits et légumes dans le bac ;
  - œufs dans le compartiment à œufs ;
  - bouteille de lait dans la porte.
- Observer** les différences de température dans un réfrigérateur. Pour cela, plonger un thermomètre dans un verre d'eau et relever, toutes les heures, la température dans différentes parties du frigo.



#### B - Techniques de conservation et emballages

- Découvrir** les différents modes de conservation (à partir de produits frais et d'emballages) :
  - Produits séchés (saucisson, champignons, soupes déshydratées, herbes aromatiques,...) ;
  - Produits salés (charcuterie, harengs,...) ;
  - Produits fumés (saumon,...).
- Réaliser** une expérience. Couper une pomme en deux. Arroser une moitié de jus de citron. Laisser les deux morceaux à l'air libre une heure. Observer et comparer l'aspect des deux moitiés de pomme.
- Conclure** sur la conservation des aliments.



#### C - Hygiène et sécurité alimentaire

- Observer** la tenue des cuisiniers (toque, gants, blouse et/ou tablier).
- Rappeler** quelques règles d'hygiène de base : se laver les mains avant de cuisiner, de manger, après avoir caressé un animal ; laver les fruits et les légumes avant de les consommer ; ne pas boire à la bouteille ; ne pas manger un aliment tombé à terre ; essuyer la vaisselle avec un torchon propre,...
- Conclure** par un tableau récapitulatif : À faire / À ne pas faire dans une cuisine.

#### Objectifs

- Aborder les différentes techniques de conservation et de conditionnement.
- Sensibiliser aux problèmes d'hygiène et de santé.
- Rendre responsable en respectant l'environnement.

#### Domaines

- Éducation scientifique.
- Sciences expérimentales et technologie.
- Découverte du monde.
- Découverte du monde vivant.
- Éducation à la sécurité.

#### Pour lancer les activités

##### Questionnement-débat :

- Comment conserve-t-on les aliments ?
- Quelles étaient les techniques de conservation couramment utilisées autrefois (salaison, fumaison,...) ?
- Quelles sont les nouvelles techniques de conservation aujourd'hui (déshydratation, surgélation,...) ?

#### Préparation des activités

##### Matériel à rassembler :

**Activité A :** faire constituer par les enfants une collection d'emballages de produits alimentaires, de plats préparés ou de représentations (prospectus, aliments factices,...) et de produits frais. Préparer 3 grandes feuilles : "frigo", "congélateur" et "placard".

**Activité B :** une pomme, un citron (ou du jus de citron), divers produits séchés, salés ou fumés ou leurs représentations (emballages, découpage d'aliments dans les publicités,...).

**Activité C :** toque de cuisinier, gants, blouse, savon ; tableau ou feuille A3.

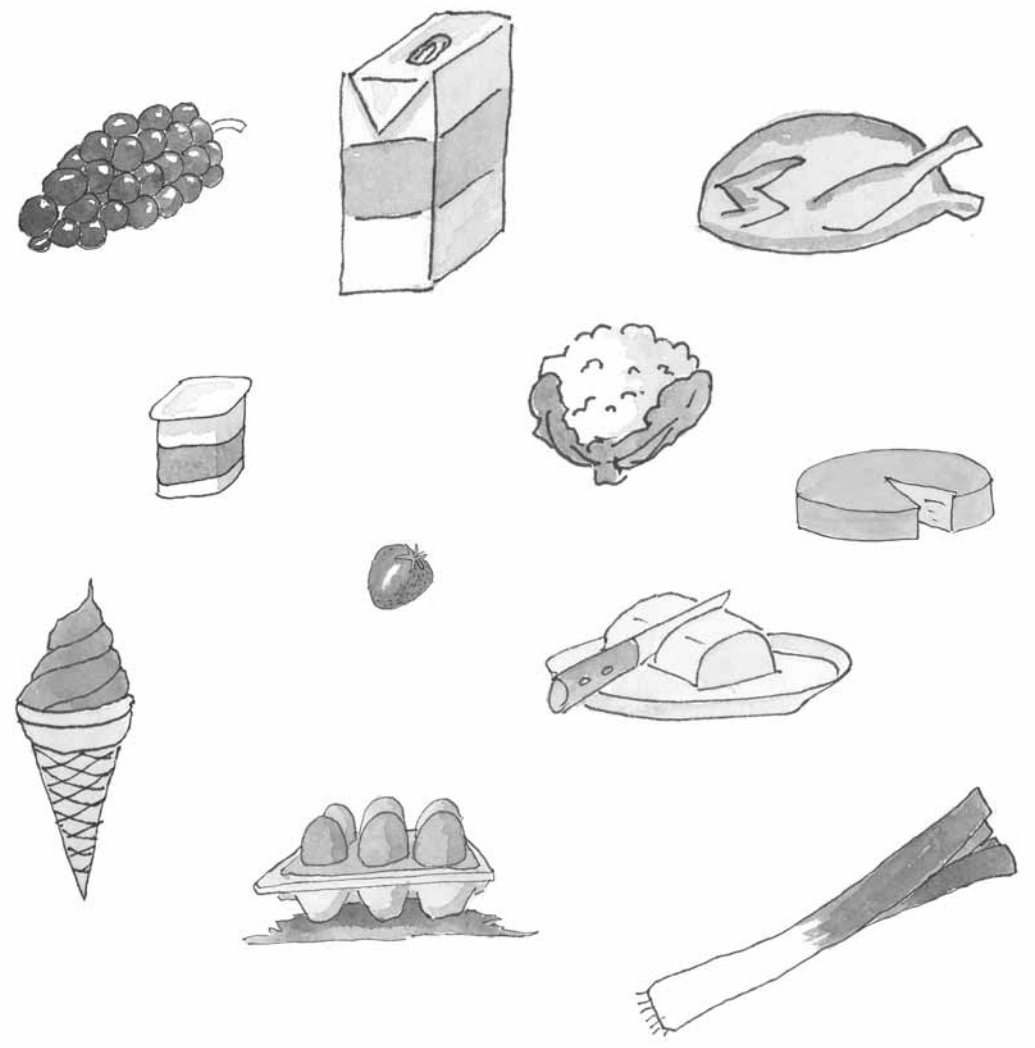
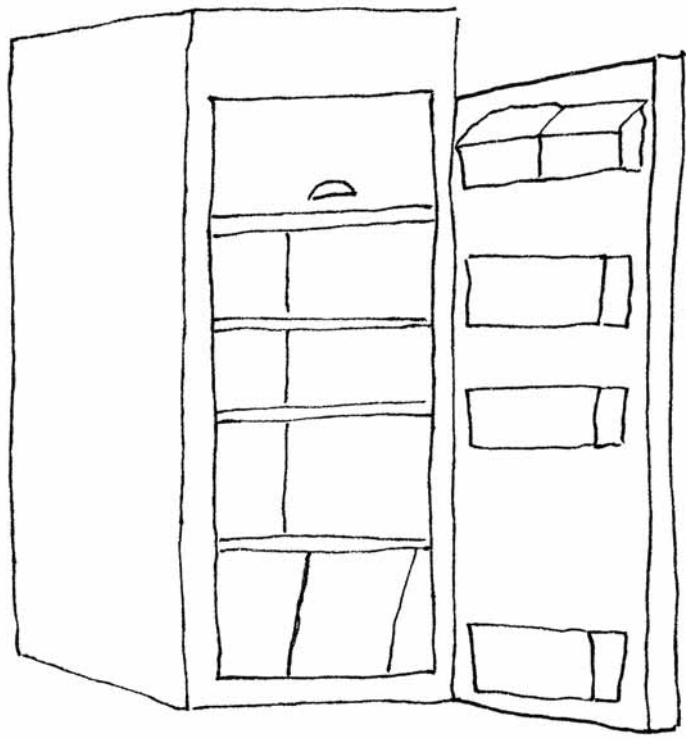
#### Prolongements

Donner à chaque enfant un sac plastique contenant divers emballages alimentaires (boîte de conserve, pot de confiture en verre, bouteille de lait en plastique, carton d'emballage des yaourts,...). Leur demander de trier les emballages recyclables et non recyclables, et retrouver le code couleur des déchets (vert, jaune, bleu,...).



# LE GRAND JEU DU FRIGO

Place les aliments au bon endroit dans le frigo.



## Ma fiche activité

Nom .....

Date .....

À TABLE TOUT LE MONDE !



# LES ALIMENTS ET LEURS TRANSFORMATIONS

## Laboratoire de cuisine



### Activités collectives



#### A - Faire du beurre

**1. Mettre** trois cuillères de crème dans un pilulier puis agiter fortement jusqu'à ce qu'une boule jaune baigne dans une eau blanche (2-3 min). La crème doit être à température ambiante (attention : réaliser l'expérience chez soi pour s'assurer de la qualité de la crème fraîche car selon la marque, l'expérience ne s'effectue pas correctement).

**2. Filtrer** le beurre et le rincer. Ensuite récupérer toutes les petites boulettes de beurre dans un moule et l'amalgamer en motte.

**3. Goûter** le beurre sur des tartines de pain.



#### B - Expériences en cuisine : transformations étonnantes !!!

**Réaliser et observer** ces différentes expériences de cuisine :

- le blanc de l'œuf devient des blancs en neige sous les hélices du batteur électrique ;
- le maïs éclate sous l'effet de la chaleur dans une poêle (mettre un couvercle transparent pour observer cette transformation) et devient du pop-corn ;
- le sucre blanc devient brun en présence d'eau et d'une source de chaleur : c'est le caramel ;
- et la crème si onctueuse se transforme en mousse pour donner de la chantilly grâce au batteur électrique !



#### C - Les ustensiles de cuisine

**1. Nommer** les ustensiles de cuisine.

**2. Apprendre** à manier divers ustensiles de cuisine (épluche-légumes, moulin à légumes, fouet,...).

**3. Cuisiner** des crêpes en répartissant les différentes tâches entre les groupes d'enfants.

**4. Peler** des pommes, trancher en rondelles, puis faire une compote pour faire travailler la motricité fine des enfants.

#### Objectifs

- Observer et expérimenter la transformation des aliments par la cuisson, la découpe,...
- Développer la motricité fine.
- Apprendre à coopérer.

#### Domaines

- Éducation scientifique.
- Sciences expérimentales et technologie.
- Vivre ensemble.

#### Pour lancer les activités

##### Questionnement-débat :

- Qui a déjà fait la cuisine ?
- Pour quelles préparations ?

#### Préparation des activités

##### Matériel à rassembler :

**Activité A :** piluliers, passoires, verres, moule, crème fraîche épaisse non pasteurisée (35% de MG), passoire fine ou tamis, pain tranché.

**Activité B :** œufs, maïs à éclater, sucre, crème fraîche, batteur électrique, casserole, saladier.

**Activité C :** ustensiles de cuisine.

#### Prolongements

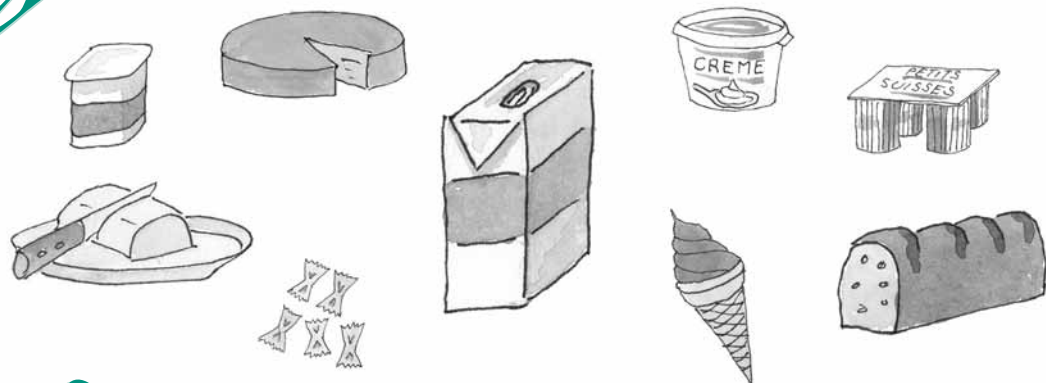
**Le jeu du diététicien.** Établir des menus équilibrés en fonction de certaines contraintes (cantine, classe de neige ou de mer, pique-nique, repas du week-end pour aider maman,...).



1 Entoure les ingrédients et les ustensiles indispensables pour faire des crêpes.



2 Encadre les produits fabriqués à partir du lait.



3 Barre l'étape en trop dans cette recette de confiture de fraise.

1. Laver les fraises.
2. Dans une casserole, mettre les fraises et le sucre.
3. Ajouter du lait à la préparation.
4. Cuire le mélange à feu doux en remuant régulièrement.
5. Verser la confiture bouillante dans des pots.



### Ma fiche activité

Nom .....

Date .....

À TABLE TOUT LE MONDE !



# LES ALIMENTS ET LEURS TRANSFORMATIONS

## Voyage au pays des pains



### Activités collectives



#### Grand jeu "Les pains... tout un monde"

**1. Répertorier, nommer, observer** les céréales existantes et les faire découvrir aux enfants : blé, maïs, riz (les 3 céréales les plus consommées dans le monde), sorgho, mil (Afrique), avoine, seigle, sarrasin, orge,...

**2. Dessiner** un épi de blé d'après une image.

**3. Fabriquer de la farine** : Croquer un grain de blé et observer la "farine" à l'intérieur.

Moudre des grains de blé pour obtenir de la farine avec une pierre à moudre, un mortier et un pilon, une meule. Tamiser la farine obtenue.

**4. Fabriquer des pains du monde :**

- **Pain** : 700 g de farine, 300 g d'eau tiède, 20 g de levure boulangère, 2 cuillères à café de sel.

Mélanger et pétrir tous les ingrédients pendant un quart d'heure, laisser reposer une heure, faire des petites boules de pâte. Les cuire au four thermostat 6/7 (200°C) pendant 20 à 30 minutes.

- **Galette** : 700 g de farine, 300 g d'eau tiède, 1 cuillère à café de sel. Mélanger les ingrédients et former des galettes d'un centimètre. Cuire au four 20 minutes.

**5. Comparer** du pain azyne et du pain levé selon divers critères : les ingrédients, le goût, l'aspect (levé ou plat,...)

- **Pain azyne** : Farine, eau. Galette plate, dure,... Ne contient pas de sel, s'effrite dans la bouche,...
- **Pain levé** : Farine, eau, sel, levure. Pain gonflé, aéré, plus léger, salé,...

**6. Enquêter sur Internet** : pour plus d'informations, de jeux et d'outils sur les céréales et le pain, consultez les sites suivants :

- [www.universcereales.com](http://www.universcereales.com)
- [www.espace-pain-info.com](http://www.espace-pain-info.com)
- [www.fetedupain.com](http://www.fetedupain.com)

#### Prolongements

**Fabrication de la pâte à sel.** Mettre dans un saladier 2 verres de farine et 1 verre de sel fin. Verser 1 verre d'eau en une seule fois et bien malaxer la pâte avec les mains. Créer des objets, des personnages, des animaux, des aliments. Cuire. Décorer, peindre et vernir les objets.

#### Objectifs

- Découvrir la diversité des céréales, leurs différentes utilisations et préparations.
- Apprendre à coopérer pour réaliser une recette.

#### Domaines

- Éducation civique.
- Sciences expérimentales et technologie.
- Vivre ensemble.
- Éducation artistique.

#### Pour lancer les activités

##### Questionnement-débat :

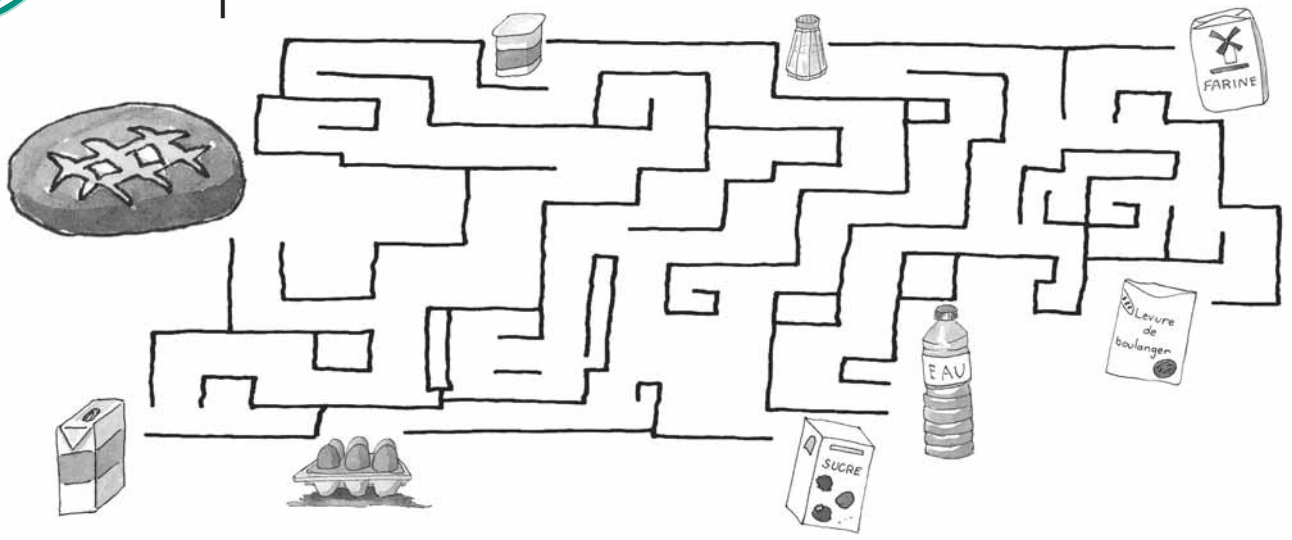
- À quels moments de la journée mange-t-on des céréales ?
- Sous quelles formes ?

#### Préparation des activités

##### Matériel à rassembler :

- différentes céréales dont des grains de blé ; image ou représentation d'un épi de blé ; pierre à moudre, un mortier et un pilon ou une meule pour fabriquer la farine ; farine, levure boulangère, sel, eau tiède.

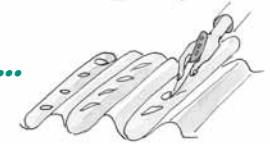
**1** Aide le pain à retrouver les ingrédients qui entrent dans sa composition.



**2** Remets de l'ordre dans les étapes de la fabrication du pain (de 1 à 4).

Fermentation (repos)

Cuisson

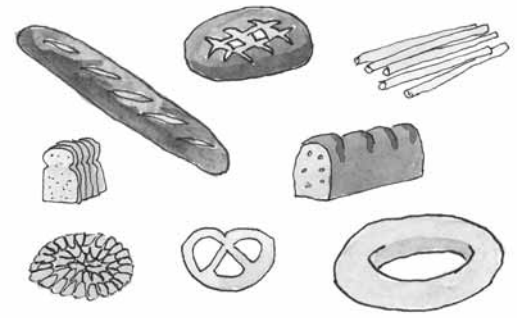


Mélange des éléments / Pétrissage

Façonnage

**3** Qui est qui ? Relie.

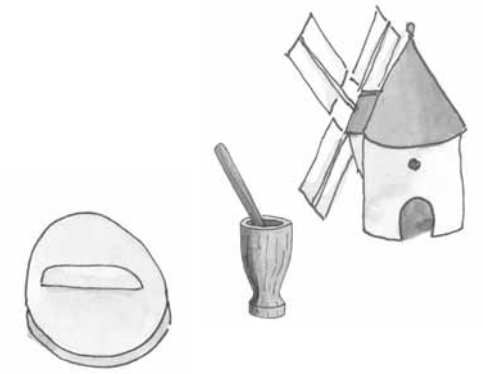
- Baguette
- Bretzel
- Pain azyme
- Pain de mie



- Miche
- Biscotte
- Couronne
- Gressin

**4** Relie à son nom l'outil de fabrication de la farine.

- Meule
- Pierre à moudre
- Pilon et mortier



Ma fiche activité

Nom .....

Date .....

À TABLE TOUT LE MONDE !









## Les aliments et ma santé

### Objectifs

- Faire découvrir à l'enfant le nécessaire équilibre entre dépenses et apports caloriques.
- Lui faire identifier les aliments intéressants pour leurs apports nutritionnels.



### Méthode

- Faire découvrir par la pratique de jeux éducatifs les bienfaits de l'activité physique, effectuer une enquête réflexive sur ses habitudes et prises alimentaires.
- Inviter à établir le lien aliment-nutriments.
- Souligner les effets bénéfiques ou nocifs de tel ou tel comportement ou produit alimentaire.

### Résultat

- Adopter des attitudes et comportements alimentaires raisonnés conciliant plaisir, bien-être et santé.

#### Niveaux des activités :



**cuillère :**  
pour les enfants non-lecteurs



**fourchette et couteau :**  
pour les enfants lecteurs ou lecteurs débutants



**cuillère +  
fourchette et couteau :**  
pour tous

# LES ALIMENTS ET MA SANTÉ

## À table !



## Activités collectives



### A - Miam-miam, glou-glou !

Activité à mener en BCD.

**1. Travailler** autour d'histoires d'ogres, de phobies alimentaires, de loups, de gourmandises, de goûts et dégoûts,...

**2. Constituer et commenter** la plus large collection possible de documents photos ou de reproductions évoquant un aliment, un plat, une scène de repas d'ici, d'ailleurs, d'autres temps,...



### B - Un petit-déjeuner de rêve

**1. Proposer** un buffet constitué d'une table des "essentiels" (produits laitiers, céréales, fruits) et d'une table des "douceurs" (confiture, beurre, cacao en poudre, miel,...).

**2. Choisir** trois produits sur la première table et un ou deux sur la deuxième.

**3. Vérifier** que le plateau est équilibré.

**4. Aborder** ainsi la notion d'équilibre alimentaire.



### C - Enquête alimentaire

**1. Écrire ou dessiner** sur une frise chronologique de la journée les prises alimentaires lors des divers repas et pauses.

Dans un premier temps, ce travail se fera collectivement, puis individuellement. Ne pas oublier, grignotages, bonbons, boissons,...

**Exemple de frise :**

Temps	Nom de la prise	Composition
7h30	Petit-déjeuner	Un bol de céréales avec du lait
...	...	...

**2. Mesurer** la pertinence de ces prises en quantité, qualité, fréquence.

## Objectifs

- Étudier diverses représentations de l'acte alimentaire.
- Familiariser l'enfant avec les images ayant une dimension affective ou esthétique.
- L'initier à l'équilibre alimentaire.

## Domaines

- Éducation artistique.
- Éducation à la santé.
- Découverte du monde.

## Pour lancer les activités

### Questionnement-débat :

- Quand mange-t-on ?
- Que mange-t-on ?

## Préparation des activités

### Matériel à rassembler :

**Activité A :** collection d'albums, photos, reproductions de tableaux autour des aliments et repas.

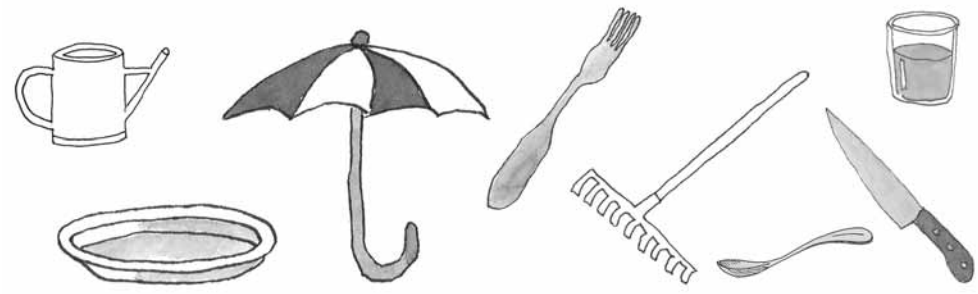
**Activité B :** ingrédients pour composer un petit déjeuner (trois produits à base de céréales, trois produits laitiers, trois fruits ou jus de fruits, confiture, beurre, cacao en poudre, miel,...) ; ustensiles pour prendre un petit-déjeuner.

## Prolongements

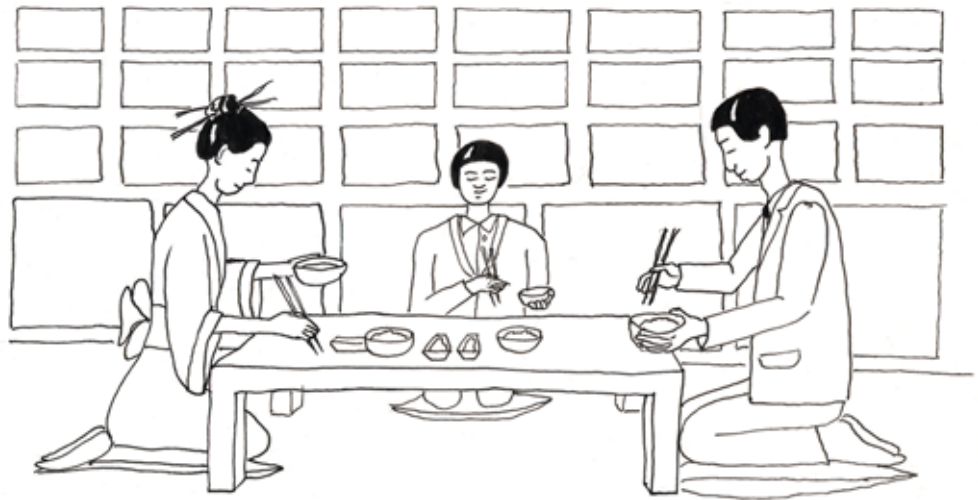
Créer le petit musée de la classe autour d'un thème (représentation de la pomme dans la peinture, par exemple).



1 Pour manger, j'utilise . . .



3 Commente et colorie l'image d'un déjeuner japonais.



Ma fiche activité

Nom .....

Date .....

À TABLE TOUT LE MONDE !



2 Écris sous chaque horloge de quoi est composé ton repas.



Petit-déjeuner

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



Déjeuner

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



Goûter

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



Dîner

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

# LES ALIMENTS ET MA SANTÉ

## Je me dépense



## Activités collectives

### Les Olympiades : activités physiques en extérieur



#### A - Les kilos, c'est lourd à traîner !

##### 1. Premier défi :

**Composer**, en concertation avec les enfants, un parcours "sportif" au cours duquel il faudra courir, sauter, ramper, franchir des obstacles,...

**Parcourir** le circuit le plus rapidement possible. Deux équipes équilibrées peuvent s'affronter en relais.

**Faire constater** l'augmentation de la fréquence respiratoire et cardiaque après effort.

##### 2. Deuxième défi :

**Lester** les vainqueurs du premier défi de deux petites bouteilles remplies de sable et recommencer.

**3. Tirer** des conclusions.



#### B - J'ai soif !

**1. Faire constater** que l'on transpire dans l'effort.

**2. Expliquer** que, dans une journée, on "perd" 3 l d'eau que l'on récupère en mangeant et en buvant au moins 1,5 l d'eau.

**3. Parcourir** le circuit avec comme objectif le remplissage d'une ou plusieurs bouteille(s) en puisant de l'eau dans un seau, avec un gobelet.



#### C - Je dépense de l'énergie !

**1. Expliquer** que le carburant de l'effort, ce sont essentiellement les sucres lents (céréales, féculents et légumes secs).

**2. Composer**, en concertation avec les enfants, un parcours "sportif" au cours duquel il faudra courir, sauter, ramper, franchir des obstacles,...

**3. Constituer** deux équipes. Pendant trois minutes, sous forme d'un relais, chaque enfant va placer une nouille dans la casserole de son équipe. Compter et comparer le nombre de nouilles dans chaque casserole.

**4. Faire établir** le parallèle entre apport et dépense énergétiques.

### Prolongements

Faire établir par les enfants la liste des bonnes résolutions pour la pratique d'activités physiques au quotidien.  
Évoquer le temps passé devant la TV ou les jeux vidéo, l'importance du sommeil pour la croissance.

### Objectifs

- Établir le lien entre apports et dépenses caloriques.
- Promouvoir une activité physique régulière.
- Faire découvrir l'importance de l'eau dans le corps humain.

### Domaines

- Éducation à la santé.
- Éducation physique et sportive.
- Éducation scientifique.

### Pour lancer les activités

#### Questionnement-débat :

Que se passe-t-il dans mon corps lorsque je cours ?

### Préparation des activités

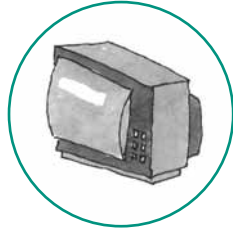
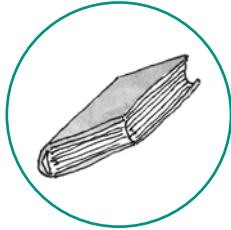
#### Matériel à rassembler :

**Activité A :** matériel d'éducation physique (cerceaux, haies,...) pour constituer un parcours d'obstacles ; ceintures lestées par des petites bouteilles remplies de sable.

**Activité B :** bouteilles plastique de 1,5 l, gobelets, seaux.

**Activité C :** nouilles, une casserole par équipe, matériel d'éducation physique (cerceaux, haies,...) pour constituer un parcours d'obstacles.

**1** Choisis quatre images pour dire ce que tu aimes bien faire.



- Si tu as surtout choisi des images **RONDES**, tu n'es pas un grand sportif. Tu aimes bien ta tranquillité. N'oublie pas que bouger un peu, ça fait beaucoup de bien !
- Si tu as surtout choisi des images **CARRÉES**, tu aimes bien bouger. Le sport, tu adores ça ! C'est bien, c'est bon pour ta santé, mais sois prudent quand même !



**Ma fiche activité**

Nom .....

Date .....

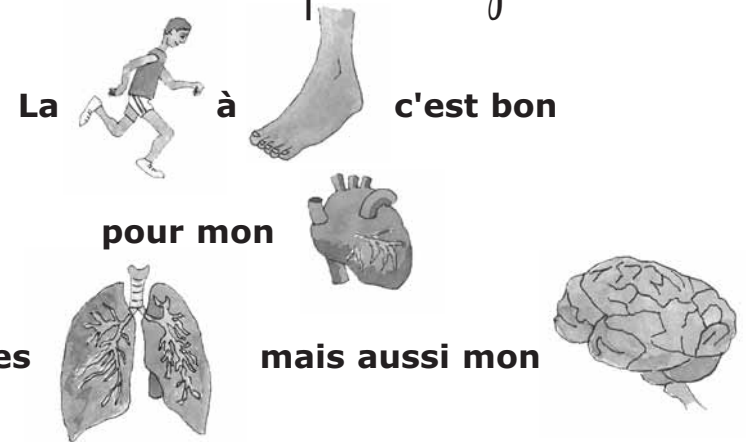
À TABLE TOUT LE MONDE !



**2** Entoure les objets que Chloé doit mettre dans son sac pour participer à une compétition de tennis.



**3** Retrouve les mots de la phrase mystère.



**LES ALIMENTS ET MA SANTÉ**  
*Je me dépense*



# LES ALIMENTS ET MA SANTÉ

## Aliments et nutriments



### Activités collectives



#### A - C'est bon pour...

##### 1. Mes dents

**Trier** les aliments ou ustensiles bons pour l'hygiène bucco-dentaire (laitages, fruits, légumes, brosse à dents, dentifrice,...).

**Pointer** les "ennemis" (sucres et boissons sucrées).

##### 2. Être en forme

**Trier** les aliments plutôt favorables à la santé, écarter les produits gras ou trop sucrés.

**Faire** une lecture attentive des ingrédients composant certains produits alimentaires industriels consommés par les enfants (lister les additifs, colorants, sucres et graisses cachés,...).



#### B - Le pari : 5 fruits et légumes par jour !

**1. Munir** chaque enfant d'une fiche sur laquelle il notera chaque jour les différents fruits ou légumes consommés et la quantité.

Repas, moment ;  
Fruits consommés ;  
Légumes consommés.

**2. Faire** un bilan et discuter en fin de semaine.

**3. Retrouver** les fruits et légumes les plus consommés. Sous quelle forme les mange-t-on ? Mettre en avant leur intérêt pour la santé.



#### C - La maison du "bien manger"

**1. Réaliser** avec des emballages ou des images la maison du bien manger :

- Structure et charpente constituées d'aliments bâtisseurs (viande, poisson, œufs, produits laitiers) ;
- Toit constitué d'aliments protecteurs (fruits et légumes) ;
- Chauffage et électricité constitués d'aliments énergétiques (céréales et féculents, huiles et graisses) ;
- Hydratation et nettoyage : eau.

### Prolongements

**Le bar à eau.** Installer dans la classe un bar à eau. Sur une table, mettre à disposition des enfants tout au long de la journée de l'eau et des gobelets. Attribuer une bouteille à chaque enfant pour qu'il évalue sa consommation personnelle. Évoquer le danger des sucres cachés dans les boissons industrielles, promouvoir l'eau.

### Objectifs

- Faire découvrir les principales fonctions nutritives des aliments (bâtisseurs, protecteurs, énergétiques).
- Aborder la notion d'alimentation équilibrée.
- Revaloriser la consommation d'eau.

### Domaines

- Éducation scientifique.
- Éducation à la santé.
- Maîtrise du langage.

### Pour lancer les activités

#### Questionnement-débat :

Qu'est-ce que bien manger ?

### Préparation des activités

#### Matériel à rassembler :

**Activité A :** large collection de représentations d'aliments ; une brosse à dents, du dentifrice, des bonbons.

**Activité B :** fiches bristol.

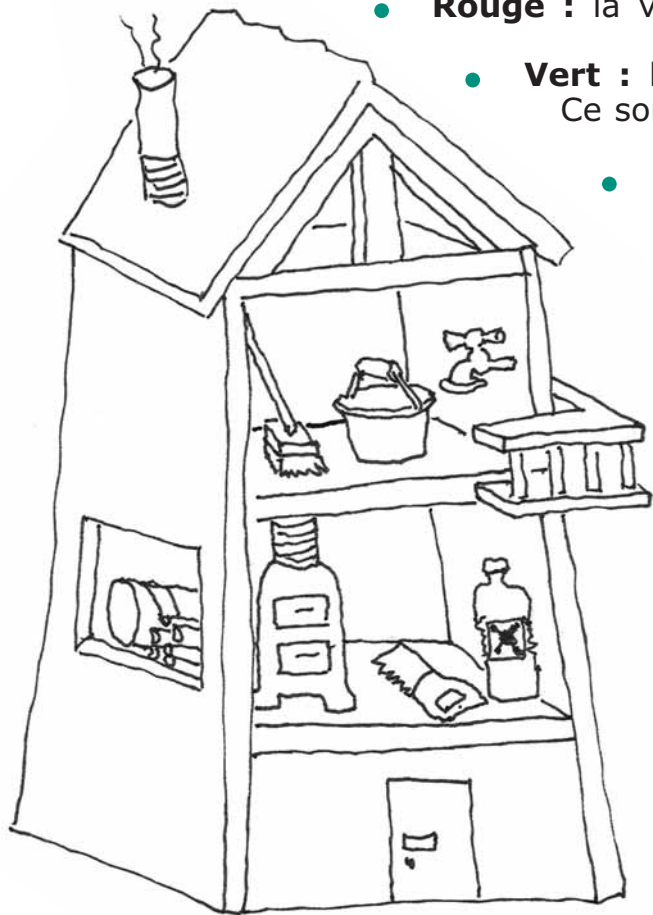
**Activité C :** images d'aliments ; emballages.





Je construis ma maison. Colorie la maison en respectant le code de couleurs des familles d'aliments.

- **Bleu** : les produits laitiers, qui aident à la construction de notre squelette. C'est la charpente de la maison.
- **Rouge** : la viande, les œufs et le poisson qui nous aident à faire du muscle. Ce sont les murs.
- **Vert** : les fruits et les légumes qui nous protègent des maladies et nous aident à digérer. Ce sont le toit et les balustrades.
- **Jaune** : les graisses et **marron**, les céréales et les féculents, qui nous apportent l'énergie dans la maison. Ce sont le chauffage et l'éclairage.
- Complète le dessin en installant **le circuit d'eau en bleu clair**, très important !



Entoure ce qui est bon pour tes dents.



### Ma fiche activité

Nom .....

Date .....

À TABLE TOUT LE MONDE !





## Les aliments et moi

### Objectifs

- Faire le point sur les préférences et goûts alimentaires de l'enfant.
- Mieux lui faire identifier ce qu'il ingère.



### Méthode

- Faire vivre des émotions sensorielles et mettre des mots sur ces sensations.
- Élargir le champ lexical de l'enfant pour l'aider à exprimer ses sentiments.
- Aborder les aliments dans différentes dimensions socio-culturelles.

### Résultats

- Affiner les capacités sensorielles et gustatives de l'enfant.
- Développer ses aptitudes d'expression et de communication pour affirmer ses préférences, goûts et dégoûts.

#### Niveaux des activités :



**cuillère :**  
pour les enfants non-lecteurs



**fourchette et couteau :**  
pour les enfants lecteurs ou lecteurs débutants



**cuillère +  
fourchette et couteau :**  
pour tous

# LES ALIMENTS ET MOI

## Ça se mange ?



## Activités collectives



### A - ARTSliments

**1. Raconter et mimer** la comptine "C'est un petit bonhomme".

C'est un petit bonhomme,  
(mimer la taille avec les deux mains)  
Petit, petit, petit.  
(réduire la taille en trois étapes)  
Sa tête est une pomme,  
(désigner du doigt l'ovale du visage)  
Son nez est un radis.  
(pointer son nez avec l'index)  
Ses yeux sont des groseilles  
(désigner ses yeux)  
Sa bouche est un bonbon  
(désigner du doigt l'ovale de la bouche)  
Et il a pour oreilles deux tranches de melon.  
(pincer ses lobes)  
Sa jambe est une banane,  
(frapper sa jambe droite)  
Son autre jambe aussi.  
(frapper sa jambe gauche)  
A la main une canne en sucre de candi.  
(dessiner une canne avec son doigt)  
Il a une longue barbe et un joli chapeau.  
(mimer la barbe et le chapeau)  
Deux feuilles de salade,  
(mimer...)  
Lui font un long manteau.  
Qu'il est rigolo !  
(frapper les 5 syllabes sur ses cuisses)

Pour un retour au calme, faire mimer la comptine en silence.

**2. Illustrer** la comptine par des dessins, des collages ou des sculptures.



### B - Attention ! Tout ne se mange pas

**1. Identifier**, pour un même aliment, s'il peut être consommé :

- selon les parties consommables et non consommables : fruits (chair/noyau, pépin, peau), viande (chair/os),... ;
- selon qu'il est cru ou cuit ;
- selon qu'il est frais ou non (date de péremption).

**2. Reconnaître**, dans une même famille, les aliments comestibles et ceux qui sont dangereux pour la santé : les champignons, les baies,...

**3. Identifier** les moyens pour déterminer si un aliment est consommable ou pas : lire l'étiquette, observer l'aspect général du produit, sentir avant de consommer,...

**4. Identifier** les pictogrammes et symboles de dangerosité des produits ménagers... ainsi que les risques encourus pour la santé.

**5. Utiliser** une collection d'emballages ou étiquettes pour réaliser posters, sculptures ou mobiles sur le thème "ça se mange, ça ne se mange pas."



### C - Tris selon divers critères

**1. Trier** les emballages en deux catégories : ça se mange, ça ne se mange pas.

**2. Retrouver** les aliments à base de lait parmi la collection d'emballages ou d'images.

**3. Classer** en deux groupes les fruits et les légumes.

**4. Retrouver** parmi les emballages ceux contenant une boisson.

**5. Classer** les aliments selon qu'on les consomme crus ou cuits.

*Les tris proposés ci-dessus ne sont que des exemples, d'autres classements peuvent être proposés.*

### Objectifs

- Faire identifier les différentes parties des aliments.
- Faire prendre conscience des risques dans l'environnement familial.

### Domaines

- Découverte du monde vivant.
- Sensibilisation aux problèmes d'hygiène et de santé.
- Éducation artistique.
- Éducation à la sécurité.

### Pour lancer les activités

#### Questionnement-débat :

- Qu'est-ce qu'un aliment ?
- Peut-on tout manger ?

### Préparation des activités

#### Matériel à rassembler :

- **Activités B et C** : faire collecter par les enfants divers emballages et représentations d'aliments bruts ou conditionnés et de produits ménagers.

### Prolongements

- Faire réfléchir les enfants sur les utilisations possibles des parties non consommables des aliments bruts : fabrication d'objets avec des noyaux, coquilles,... ; alimentation des animaux avec les épiluchures ou les os ; compost ;...

# LE GRAND JEU DE LA CHAÎNE ALIMENTAIRE

Commente l'image.



## Ma fiche activité

Nom .....

Date .....

À TABLE TOUT LE MONDE !





# LES ALIMENTS ET MOI

## C'est bon ?



## Activités collectives

### Parcours sensoriel

#### Désignation - Description - Remarques



**Toucher** : Chaque enfant du groupe, à tour de rôle, plonge la main dans un sac. Il désigne l'image correspondant à l'aliment qu'il pense avoir touché. Par déduction, une erreur initiale peut être corrigée par le groupe. L'adulte peut questionner l'enfant avant de lui montrer les différentes images.

**Sentir** : Chaque enfant du groupe, à tour de rôle, débouche un flacon, le sent et le pose sur l'image qui lui semble correspondre.

**Voir** : Chaque enfant du groupe, à tour de rôle, met en liaison un flacon, un emballage et une image ou produit.

**Goûter** : Verser dans 4 gobelets un peu de chaque solution. Faire deviner à chaque enfant, une par une, le goût des solutions. Puis comparer le goût des solutions aux aliments. Commencer, de préférence, par le salé, puis l'acide, le sucré et enfin l'amer.

**Entendre** : Chaque enfant, à tour de rôle, reconstitue une paire en agitant les flacons anonymes. S'il y a trop d'erreurs, laisser l'enfant procéder par comparaison en agitant tour à tour un flacon anonyme et un transparent.

**Synthèse** : Choisir un aliment. Utiliser ses 5 sens pour le découvrir et s'exprimer.

**Mise en garde** : On peut reconnaître certaines choses par ses sens mais attention, il faut toujours prendre des précautions avant de goûter des aliments que l'on ne connaît pas.

### Prolongements

Un atelier "dégustation" permettra d'aborder avec les enfants des notions d'hygiène, de partage, d'économie domestique, mais aussi de plaisir. À chaque groupe est confiée la tâche, avec quelques ingrédients, de préparer une jolie assiette que l'on dégustera ensemble en fin d'animation. Ils se sont lavé les mains, ont enfilé un tablier et un calot dont ils auront explicité les avantages (je me protège, je te protège). Chacun pourra exercer ses talents d'apprenti cuisinier, affirmer sa créativité, affiner sa motricité, et surtout faire la synthèse de l'animation et des diverses sensations vécues. Enfin la dégustation de ce que l'on a fabriqué, les échanges de recettes, seront autant d'occasions de vivre des expériences intéressantes.

### Objectifs

- Utiliser ses 5 sens.
- Savoir mettre des mots et s'exprimer sur des sensations.
- Émettre une opinion au sein d'un groupe, exprimer ses goûts et ses préférences.
- Échanger et communiquer.

### Domaines

- Découverte du monde.
- Découverte sensorielle.
- Maîtrise du langage.
- Éducation à la santé.
- Vivre ensemble.
- Éducation scientifique.

### Pour lancer les activités

#### Questionnement-débat :

Quels sont les 5 organes sensoriels et leurs fonctions ?

### Préparation des activités

#### Matériel à rassembler :

**Toucher** : 1 pomme, 1 orange, 1 banane, 1 carotte, 1 citron ; 5 petits sacs poubelles opaques ou boîtes à chaussures ; images ou photos des aliments choisis.

**Sentir** : 5 flacons anonymes contenant : de l'oignon, de la moutarde, de la menthe, du café, du chocolat ; 5 images correspondant aux cinq produits cités.

**Voir** : 5 flacons contenant : lait, thé, eau, jus d'orange, huile ; 5 emballages correspondant aux 5 produits des flacons ; 5 images : vache, orange, théière, olive, ruisseau.

**Goûter** : 4 mélanges anonymes à acheter en pharmacie : salé (chlorure de sodium dosé à 2g/l), sucré (saccharose dosé à 4g/l), acide (acide tartrique dosé à 0,5g/l), amer (sulfate de quinine dosé à 1mg/l) ; miel, citron, chocolat noir, pamplemousse, feta, confiture, endive, yaourt nature, tomate, banane, chips.

**Entendre** : 5 flacons anonymes contenant pâtes, riz, sel, farine, l'eau ; 5 flacons transparents contenant les mêmes ingrédients.



**1** Entoure les aliments qui ont une odeur forte.



**2** Relie les aliments selon que leur goût se rapproche des bonbons ou des chips.



**3** Goûte les quatre produits alimentaires du tableau, plus un autre de ton choix. Indique à l'aide des chiffres les sensations que tu perçois :

0 : pas du tout      1 : un peu      2 : beaucoup

Aliments	Salé	Sucré	Acide	Amer	J'aime	Je n'aime pas
Citron						
Chocolat noir						
Pamplemousse						
Feta						
.....						

**4** Dessine un bonhomme content 😊 ou un bonhomme mécontent ☹ devant les mots suivants :

- Hum !      ● Beurk !
- Miam-miam !      ● Pouah !
- Exquis      ● Excellent
- Dégoûtant      ● Bah!      ● Bon
- Délicieux      ● Mauvais



### Ma fiche activité

Nom .....

Date .....

À TABLE TOUT LE MONDE !



# LES ALIMENTS ET MOI

## Mon repas imaginaire



### Activités collectives

#### A - Mimes

- 1. Demander** aux enfants de mimer leur façon de manger. Les questionner sur les termes utilisés pour "manger". Obtenir un maximum de vocabulaire.
- 2. Mimer** et rechercher l'expression correspondante : manger comme un ogre, engloutir ; manger comme un oiseau, picorer ; manger comme un cochon, manger salement,...
- 3. Imiter** un animal en train de manger : un ruminant, une poule, un chien, un lapin, un poisson,...
- 4. Jouer** un rôle : un repas à table en famille, devant la télé, au restaurant, à la cantine,...
- 5. Discuter** et analyser les diverses situations vécues.

#### B - Mon repas préféré

- 1. Demander** aux enfants de dessiner leurs représentations initiales sur le thème "bien manger, c'est pour moi...".
- 2. Relever et comparer** les productions. Faire identifier les dessins représentant un plat (ou des aliments) ou une situation (repas). Lister avec les enfants diverses situations de prises alimentaires (en famille, cantine, restaurant, pique-nique,...).
- 3. Faire trier** parmi les emballages et les images les plats préférés des enfants et leur faire constituer un repas complet.
- 4. Comparer** les choix des enfants et leur faire retrouver les menus équilibrés.

#### C - Contes et histoires à manger

- 1. Raconter** une histoire ou un conte (*Le Petit Poucet, Blanche Neige et les sept nains, Hansel et Gretel, Le petit chaperon rouge, Roule galette, Kirikou, Amélie Ramolo,...*) dans lequel un aliment ou un comportement alimentaire jouent un rôle.
- 2. Discuter.**

#### Objectifs

- Identifier les différents profils et comportements alimentaires.
- S'initier à l'équilibre alimentaire.
- Agir et s'exprimer avec son corps.

#### Domaines

- Découverte du monde.
- Observation du vivant.
- Éducation à la santé.
- Éducation littéraire.

#### Pour lancer les activités

##### Questionnement-débat :

- Est-ce que tout le monde mange la même chose de la même façon ?

#### Préparation des activités

##### Matériel à rassembler :

- **Activité B** : faire collecter par les enfants divers emballages et représentations (publicité de restaurants,...) de plats préparés.

#### Prolongements

Étude de fables de Jean de La Fontaine : "Le corbeau et le renard", "La cigale et la fourmi", "Le renard et la cigogne",...

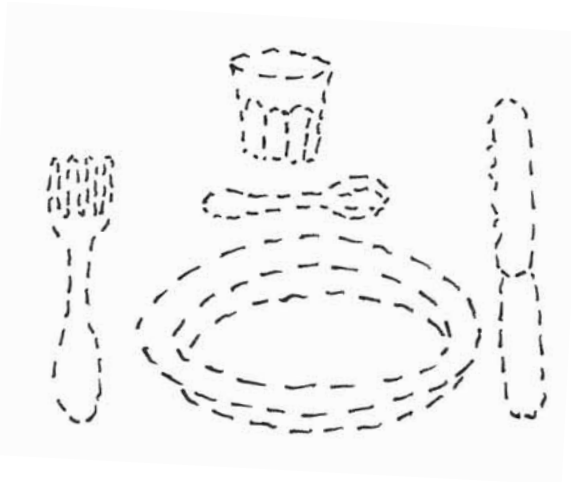
# LE GRAND JEU DE L'IMAGINATION À TABLE

 Imagine et dessine.

Repas de pique-nique.

Repas en Chine.

Relie les pointillés.



Repas de Martiens.

Goûter d'anniversaire.



**Ma fiche activité**

Nom .....

Date .....

À TABLE TOUT LE MONDE !







# IMAGIER

Images à commenter et à colorier

À TABLE TOUT LE MONDE !  
**Imagier**

### **De la plantation à l'expédition : petite histoire de la banane**

Le bananier n'est pas un arbre, mais une herbe géante qui peut atteindre jusqu'à 15 mètres de hauteur. Il pousse dans les régions chaudes et humides. Il est originaire de l'Asie du Sud-est, d'où il a été exporté en Inde, en Afrique et dans le Pacifique. Avec 55 millions de tonnes par an, la production de la banane est la deuxième production mondiale de fruits derrière l'orange.

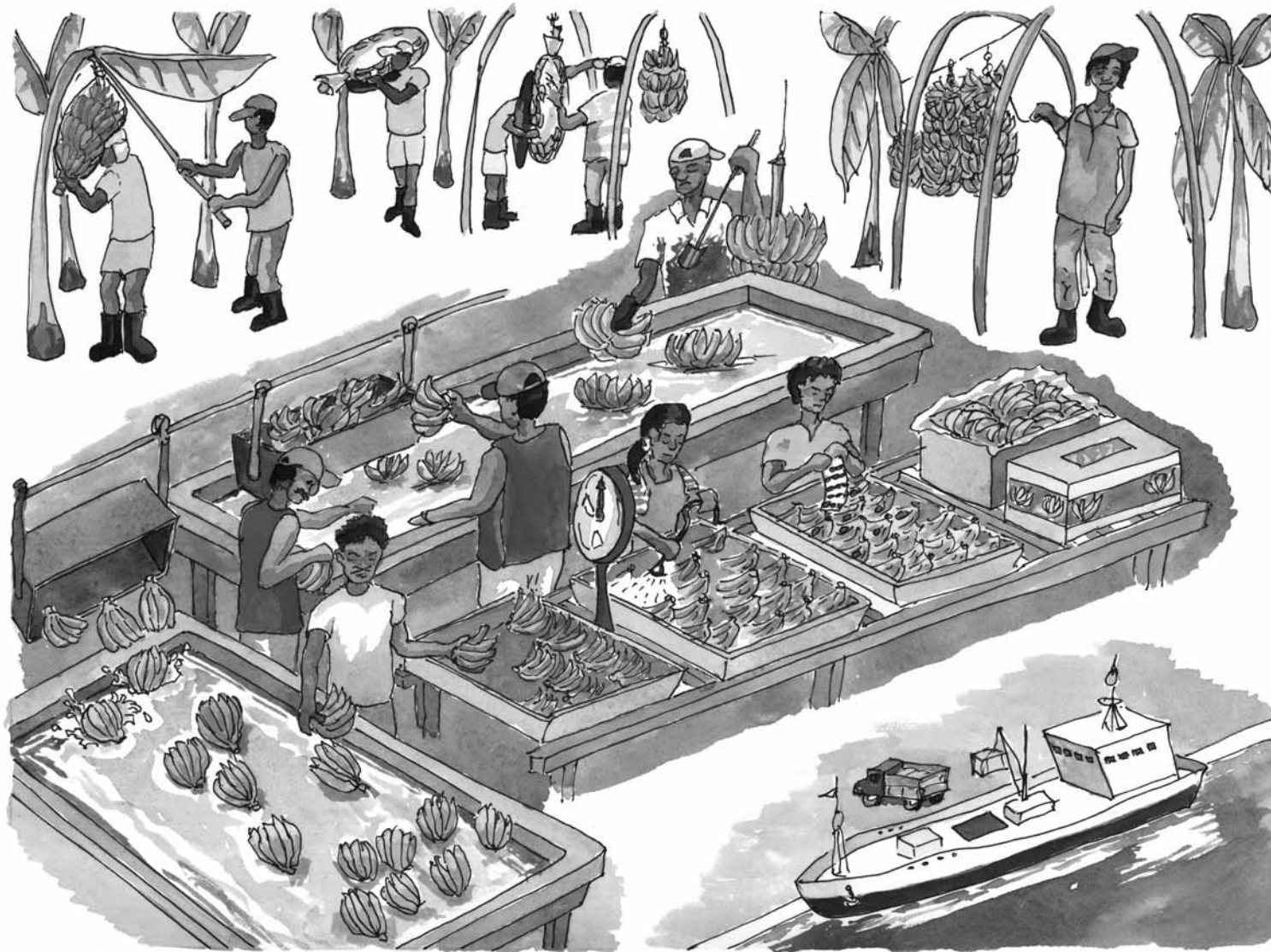
Un quart de cette production est exportée vers les pays développés qui en sont de gros consommateurs.

C'est le fruit le plus consommé par les Américains et le fruit préféré des Français, après la pomme et l'orange.

Lorsque les régimes arrivent à maturité, ils peuvent peser jusqu'à 25kg. On enlève alors la fleur finale, puis on coupe les mains (ou groupes de fruits). Les mains sont lavées et rincées puis découpées en bouquet qui reçoivent un traitement pour éviter l'apparition de pourritures dues à des champignons.

Les bananes calibrées et conformes aux normes de sécurité sont emballées dans des cartons qui sont ensuite pesés et disposés sur des palettes. Elles sont acheminées vers les ports et embarquées à bord de porte-conteneurs, puis elles sont transportées vers des mûrisseries. Le mûrissement est déclenché par l'émission d'un gaz (l'éthylène) qui génère une réaction biochimique et fait jaunir les bananes. Elles sont alors prêtes à être vendues.





L. Olivry

### **Boire du sang chez les Massaïs**

La scène présentée se déroule au Kenya chez les Massaïs, peuple de pasteurs nomades.

Ils élèvent avec beaucoup de respect leurs animaux qui ne sont abattus pour être consommés que lors de circonstances déterminées (cérémonies, naissances,...).

Les vaches fournissent le lait, nourriture de base. Mais pendant la saison sèche, lorsque le lait devient rare, les Massaïs consomment le sang des bovins, qu'ils prélèvent sans tuer l'animal. Ce sang leur apporte les protéines animales dont ils manquent. Leur régime alimentaire est en effet très peu varié et leur apporte peu de calories.

Ils mettent un garrot autour du cou de l'animal afin de comprimer la veine jugulaire. Ensuite, ils tirent la flèche à sang qui perce la veine. Sa lame est très coupante mais une ligature placée sur le bois de la flèche en limite la pénétration. Ils récupèrent ensuite le sang dans une gourde congue pour cet usage.



L. Olivry

## De la rizière au bol

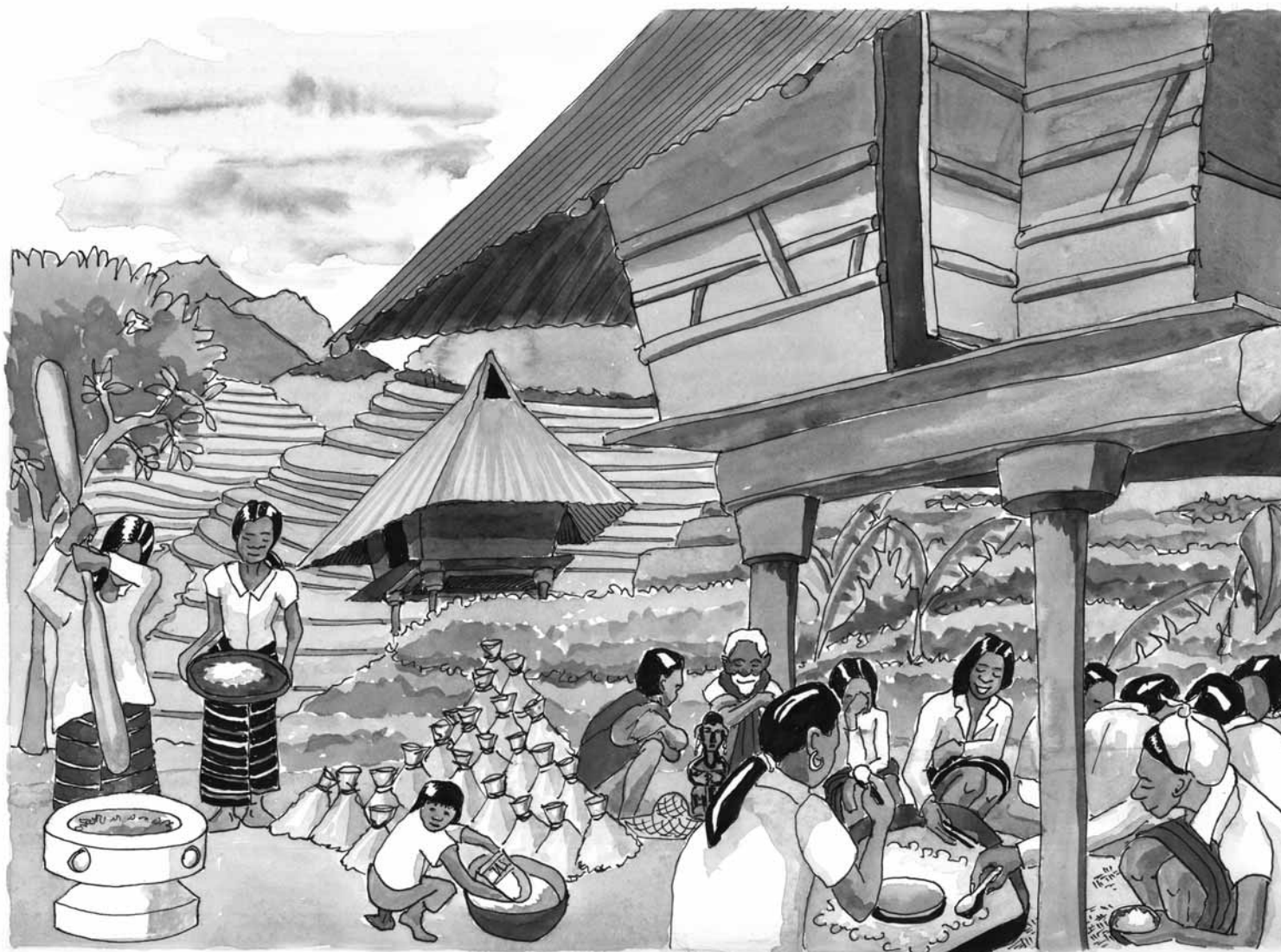
La scène présentée se passe dans les îles Ifugao aux Philippines. On y voit les étapes essentielles de la transformation du riz : pilage et vannage.

Après avoir récolté le riz, les paysans le lient en bottes pour le transporter au village. Ils battent les tiges pour en détacher les grains qui sont étalés et mis à sécher au soleil. On pile ensuite le riz à l'aide d'un mortier et d'un pilon puis on le vanne pour séparer les grains de leur enveloppe, appelée la balle. Le riz est alors prêt à être consommé.

Au milieu des gens qui mangent, on voit une drôle de statuette. C'est le gardien du grenier, le dieu du riz. Il protège les grains de riz jusqu'à la prochaine récolte. Les habitants de ces îles mangent dans un seul plat où tout le monde se sert avec une cuillère ou des baguettes.

Le petit garçon tient dans sa main une mesure à riz.





L. Olivry

### À table en Éthiopie

La scène se passe en Ethiopie, dans la Corne de l'Afrique.

Plusieurs mets sont servis simultanément sur une grande crêpe souple, l'injera. Chaque convive en découpe un morceau avec la main droite. Il utilise ce morceau d'injera pour se servir. À base de farine de céréales, l'injera est une crêpe légèrement acide, obtenue par fermentation (deux jours). Pour que l'injera soit meilleure, il faut utiliser du tef, une céréale qui ne pousse qu'en Ethiopie. Comme elle est très chère, elle est souvent remplacée par le sorgho, le blé, le maïs.

Le plateau en terre sur lequel est cuite l'injera (met'at) est traditionnellement posé sur un foyer de charbon de bois. Dans les villes, le met'at est de plus en plus souvent électrifié.

Une personne de la famille lave les mains des convives avant de passer à table et après le repas. Chacun est invité à manger ce qui se trouve devant lui, mais parfois le maître ou la maîtresse de maison peut délibérément placer devant un hôte un morceau de choix. Suivant la richesse de la famille, ou selon la période (jeûne ou pas), les mets servis sont plus ou moins nombreux et plus ou moins riches en produits animaux.

À la fin du repas, la maîtresse de maison prépare pour les invités une ou plusieurs bouchées (gurcha) qu'elle porte à la bouche des invités.





### Tous les ustensiles du monde !

Les objets présentés sur cette page peuvent être classés en 5 grandes catégories, suivant qu'ils servent à :

- 1. couper** : hachoir japonais, machine à couper le jambon, couteau à pain, couteau à fromage ;
- 2. cuire** : autocuiseur à riz, casserole, marmite, poêle carrée japonaise, couscoussière, panier à vapeur, wok, cocotte minute ;
- 3. écraser** : pilon japonais, pilon ;
- 4. boire** : service à thé marocain, verre à pied, tasse à café, service à saké, cafetière italienne, bouilloire ;
- 5. manger** : couverts, baguettes et plat japonais, assiette creuse et plate en terre cuite, mesob éthiopien, plat commun en Afrique.

Ces objets illustrent la diversité des techniques de transformation des aliments, mais aussi les différentes manières de dresser la table.



# À TABLE TOUT LE MONDE !

## Imagier

### Foot ou télévision ?

La scène représente deux enfants du même âge dans des situations différentes : une petite fille regardant la télévision et un petit garçon jouant au football.

Après avoir commenté les images, l'idée est d'amener les enfants à réfléchir à l'équilibre entre apports et dépenses énergétiques, et à l'intérêt de la pratique d'une activité physique régulière.

Une discussion autour du temps passé devant la télévision et du grignotage pourra également être menée.

#### Marie la petite Française

Je m'appelle Marie, j'ai 9 ans. La semaine, je vis chez ma maman dans un immeuble au quatrième étage à Montpellier. Je n'aime pas monter les escaliers alors je prends l'ascenseur. Le week-end je vais chez mon papa. Le matin je me lève à 7h30 et je regarde les dessins animés en déjeunant. Je prends un bol de lait avec des céréales au chocolat et des petits pains au lait à la confiture. Ma maman me conduit à l'école en voiture. A la récréation, je joue au ballon prisonnier avec mes copains et je mange 2 biscuits au chocolat. Le midi, je reste à la cantine où je mange par exemple des tomates à la mozzarella, une omelette avec des haricots verts et un éclair au chocolat.

Ma maman vient me rechercher à 17h. On rentre à la maison et je goûte devant la télé. Mon goûter préféré, c'est des tartines de pain avec du beurre et de la confiture. Je fais mes devoirs, puis je lis une bande dessinée. Le soir, ma maman n'a pas trop le temps de cuisiner mais on se régale souvent de pizzas, de quiches ou de poisson pané avec une crème au chocolat en dessert.

#### L'histoire de Marco, le petit Italien

Je m'appelle Marco, j'ai 10 ans et demie et je vis à Rome dans un immeuble au troisième étage. Il n'y a pas d'ascenseur mais ça ne me dérange pas car je fais toujours la course avec mon frère pour arriver le premier en haut.

Je me lève le matin à 7h, je bois du lait avec mes tartines et je mange un fruit. Je pars à pied à l'école en compagnie de mon frère.

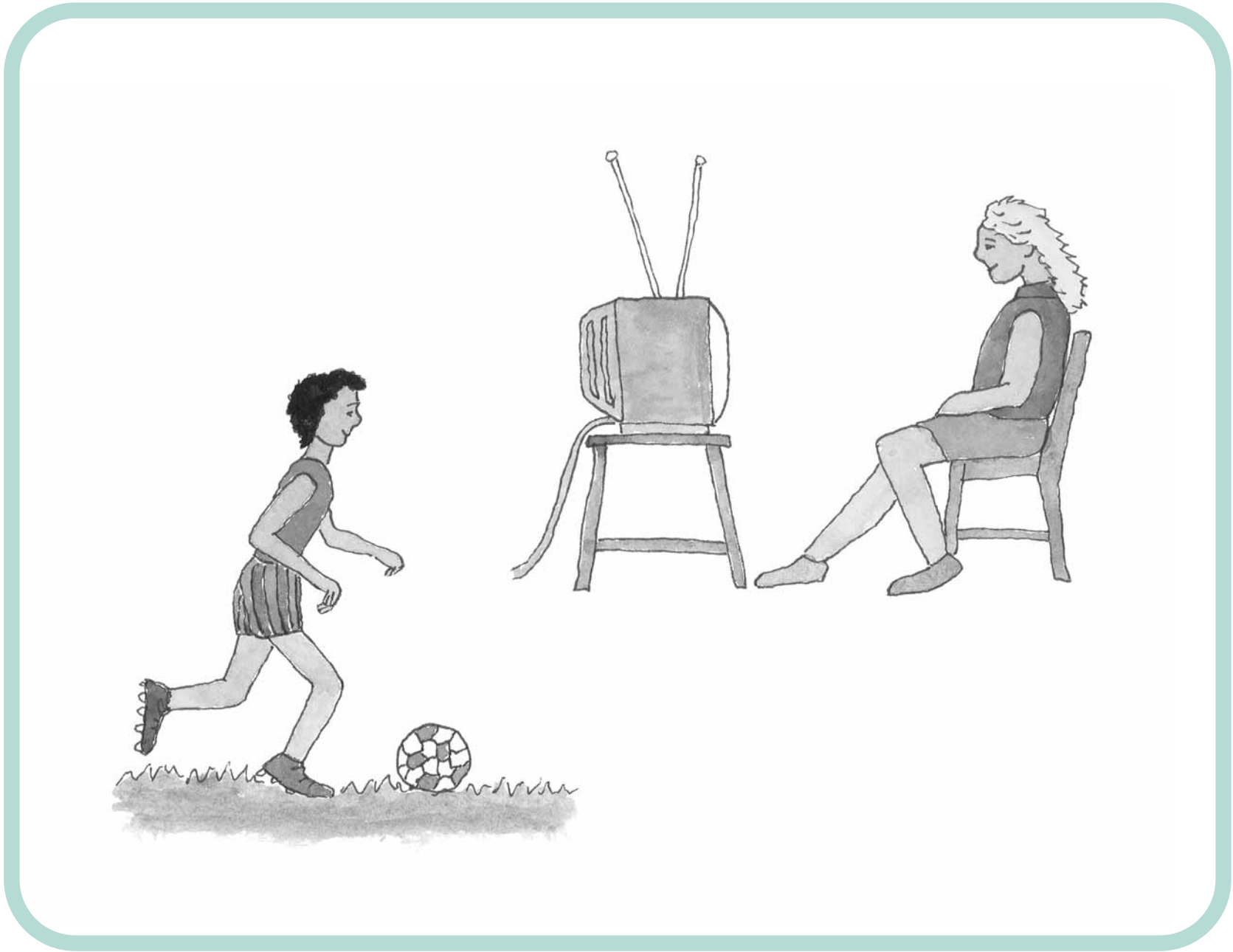
À la récréation, je joue au foot avec mes copains et le midi, je rentre manger chez moi. Ma maman prépare souvent des spaghetti bolognaise et un plat de légumes.

Au dessert, je mange un fruit et un yaourt.

Je retourne à l'école à pied et à 16h, quand l'école est finie, je vais à mon entraînement de foot pendant 1h30.

Juste avant, je mange un morceau de panetone (gâteau aux fruits) et je bois un verre de jus d'orange.

Le soir, nous mangeons des légumes avec des pâtes au fromage.



# À TABLE TOUT LE MONDE !

## Ressources documentaires

## Sites

### Les partenaires

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

### Éducation à la santé

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

### Alimentation/Culture/Santé

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

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



## Éducation aux médias/Comportement alimentaire

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

## Agriculture/Environnement

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

## Documents pédagogiques

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

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

## Littérature de jeunesse

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

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

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

À TABLE TOUT LE MONDE !  
Ressources documentaires

**© 2005 CRDP académie de Montpellier.**

**Centre régional de documentation pédagogique**

**Allée de la Citadelle - 34064 MONTPELLIER CEDEX 2**

**Directeur du CRDP : Jean-Marie Puslecki**

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

**Dépôt légal : novembre 2005.**

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