

**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 !

## Du CE2 à la 5<sup>e</sup>

### 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).

**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.7  
Modules d'activités  
À table tout le monde !

1 Alimentation et <b>aliments</b> p.7	2 Alimentation et <b>culture</b> p.21
3 Alimentation et <b>société</b> p.35	4 Alimentation et <b>santé</b> p.49

p.62  
Ressources documentaires

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



### 1 - Alimentation et aliments p.7

- 1 Fiche Présentation du module p.8
- 1 Test p.9
- 4 Fiches activités
  - Qu'est-ce que je mange ? p.10
  - Affaire de familles p.12
  - Conservation et conditionnement p.14
  - Du champ à l'assiette p.16
- 2 Fiches solutions des activités p.18

### 2 - Alimentation et culture p.21

- 1 Fiche Présentation du module p.22
- 1 Test p.23
- 4 Fiches activités
  - Traditions et fêtes p.24
  - Goûts et dégoûts p.26
  - Cuisines du monde p.28
  - Je croque le monde ! p.30
- 2 Fiches solutions des activités p.32

### 3 - Alimentation et société p.35

- 1 Fiche Présentation du module p.36
- 1 Test p.37
- 4 Fiches activités
  - J'apprends à choisir p.38
  - Modes de vie p.40
  - Bien manger, c'est pour moi... p.42
  - Malnutrition p.44
- 2 Fiches solutions des activités p.46

### 4 - Alimentation et santé p.49

- 1 Fiche Présentation du module p.50
- 1 Test p.51
- 4 Fiches activités
  - Tous les sens du goût p.52
  - Par où ça passe ?  
Qu'est-ce que cela devient ? p.54
  - Je me bouge ! p.56
  - Bien-être p.58
- 2 Fiches solutions des activités p.60

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 du cycle 3 de l'école primaire et des classes de 6<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> du collège, 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).

## 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 8 à 12 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** : disponibilité, origine, coût des aliments, transformation,...
- **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'enseignant ou l'éducateur une approche transversale et pluridisciplinaire de la thématique avec une grande liberté de programmation 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 son 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 de manipulation, expression, expérimentation.

### Outils

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

- Alimentation et aliments
- Alimentation et culture
- Alimentation et société
- Alimentation et santé

Chaque module comprend 16 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

Chaque module est encadré d'un test. **Il est recommandé de l'utiliser avant/après la mise en place des activités du module** afin de mieux évaluer l'acquisition de connaissances et l'inflexion des attitudes des enfants.



# À table tout le monde !

*Alimentation, culture et santé*

## Alimentation et aliments



***Module d'activités***



# Alimentation et aliments

## Contenu

- **Test**
- **Qu'est-ce que je mange ?**
- **Affaire de familles**
- **Conservation et conditionnement**
- **Du champ à l'assiette**



## Finalité

Promouvoir une alimentation variée. Infléchir les attitudes et comportements de l'enfant vers des choix alimentaires pertinents pour son développement harmonieux et son bien-être.

## Objectifs

- Faire acquérir à l'enfant des connaissances quant à l'origine, la nature, la commercialisation, la transformation, le conditionnement, la conservation des aliments ;
- Développer ses compétences pour renforcer ses aptitudes à s'exprimer sur ses goûts, argumenter ses choix, analyser l'offre par rapport à ses besoins.

## Méthode

Rendre l'enfant acteur de ses apprentissages à travers la réalisation d'un certain nombre de manipulations, expérimentations et exercices d'identification discriminatoires.

## Moyens - Outils

4 fiches supports d'activités

## Évaluation

Test de connaissances, attitudes et comportements à faire passer avant le module et 15 jours après pour mesurer l'impact de l'intervention sur les conceptions et représentations de l'enfant.

# TEST

Pour chaque question, entoure ta réponse.

○ **J'aime les légumes :**

- pas du tout
  - un peu
  - beaucoup
  - à la folie

○ **Je mange des fruits :**

- jamais
  - parfois
  - souvent
  - tous les jours

○ **Un plat que je ne connais pas :**

- je ne touche pas
  - je me méfie mais je goûte
  - j'ai très envie de connaître

○ **Je préfère manger :**

- toujours la même chose
  - des aliments que je connais bien
  - un peu de tout
  - des nouveautés

○ **Pour moi, le petit-déjeuner, c'est :**

- une corvée
  - du temps perdu
  - un bon moment
  - sacré

○ **Le poivre est d'origine :**

- végétale
  - animale

○ **Il y a plus de sucre dans une compote que dans une confiture :**

- vrai
  - faux

○ **La fleur de sel pousse sur une plante :**

- vrai
  - faux

○ **Le riz est une céréale :**

- vrai
  - faux

○ **La Côte d'Ivoire est un pays producteur de cacao :**

- vrai
  - faux



## Ma fiche activité

Nom .....

Date .....

À table tout le monde !



# Alimentation et aliments

## Qu'est-ce que je mange ?



### Activités collectives

#### A - Une affaire de classement

**1. Classer et regrouper** librement les aliments par groupe ou collectivement, à partir d'un ensemble d'emballages ou d'images d'aliments. Comparer et discuter les critères de classement.

**2. Classer** selon la consigne imposée : chaque groupe disposant d'un corpus de documents différents doit réaliser et discuter des tris selon les critères suivants :

- Aliment d'origine végétale, animale, minérale ;
- Mode de conservation : réfrigérateur, congélateur, placard ;
- Origine : agriculture, pêche, élevage, ... ;
- Pays ou région d'origine ;
- Plutôt consommé à tel ou tel repas, à telle ou telle occasion, à tel ou tel moment du repas, ...

#### B - Des eaux, des jus

- Trier** les différentes eaux (source, minérale, ...) à partir d'un ensemble d'emballages de boissons.
- Classer** les "jus" de fruits selon leur nature (pur jus, nectar, ...).

#### C - Éleveurs et pêcheurs du monde

- Retrouver** la nature (sauvage ou élevage), le pays de consommation et la mer d'origine des spécialités à base de poisson.
- Rechercher** le nom des éleveurs de moules, huîtres, escargots, ...
- Classer** les viandes selon l'animal dont elles sont issues, la région d'origine, l'éventuel label, le pays et la nature (blanche ou rouge), ...

#### D - À manger !

- Lister** les différents endroits où l'on peut se procurer et consommer des aliments bruts ou conditionnés, les relier à une situation, une opportunité, une fréquence d'achat, ...
- Enquêter** à la cantine : demander aux cuisiniers quels sont les aliments surgelés, en conserves, les produits frais, séchés, déshydratés, leurs modes de préparation et de cuisson. Choisir un ou plusieurs repas de la cantine.

#### Objectifs

- Classer, ranger, trier les produits alimentaires bruts ou transformés selon divers critères (nature, origine, ...) pour mieux les identifier.
- Développer son esprit d'analyse.

#### Domaines

- Sciences de la vie et de la terre.
- Sciences expérimentales et technologie.

#### Pour lancer les activités

##### Questionnement-débat :

- Qu'est-ce qu'un aliment ?
- Qu'est-ce qu'on mange ?
- D'où proviennent les aliments que l'on consomme ?
- Comment pourrait-on les classer ?

#### Préparation des activités

##### Matériel à rassembler :

- Activités A, B et C :** Faire collecter par les enfants divers emballages et représentations d'aliments bruts ou conditionnés.

#### Prolongements

Ces activités de tris et de classements peuvent faire l'objet de réalisations plastiques en vue d'expositions à visée artistique, informative ou scientifique.

## VRAI - FAUX ? (V - F)

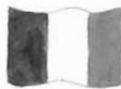
- a. Le colin est un poisson. ....
- b. Le beurre fait partie de la famille des matières grasses. ....
- c. La charlotte est une prune. ....
- d. La mozzarella est à base de lait de bufflonne. ....
- e. Une blonde d'Aquitaine est une vache. ....
- f. Le Saint-Nectaire est un saucisson. ....
- g. L'araignée est un morceau de viande. ....
- h. La telline est un crustacé. ....
- i. Le saumon est uniquement un poisson d'élevage. ....
- j. L'élevage des coquillages s'appelle la conchyliculture. ....

## 1 Précise pour chaque produit son origine.

V (végétal), A (animal) ou M (minéral).

- sel .....
- moules .....
- pâtes .....
- cèpes .....
- eau .....
- margarine .....
- poivre .....
- fromage .....
- pizza au chorizo .....

## 3 Retrouve le nom du restaurant correspondant à chacune des spécialités citées.

- |   |                             |                        |
|---|-----------------------------|------------------------|
|    | "L'auberge du Père Louis" • | • Rouleau de printemps |
|    | "Chez Peppino" •            | • Calzone              |
|    | "Le lotus bleu" •           | • Kidney Pie           |
|   | "London tavern" •           | • Chili con carne      |
|  | "Le mexicana" •             | • Cassoulet            |

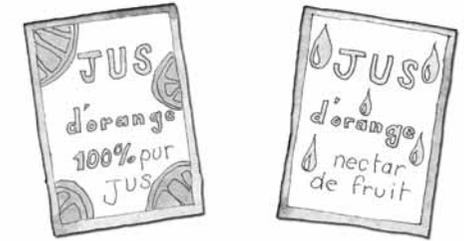
Essaie de retrouver la recette d'une de ces spécialités.

.....

.....

.....

## 2 Choisis le jus que tu aimerais boire. Retrouve le jus de fruit le plus sucré.



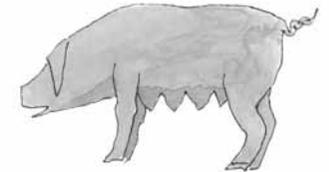
Mon jus préféré : .....

Le jus le plus sucré : .....

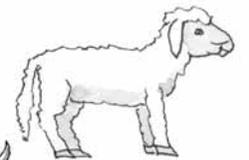
## 4 Relie la pièce de viande à l'animal correspondant.

- Jambon •
- Faux-filet •
- Entrecôte •
- Travers •
- Filet mignon •
- Gigot •
- Gîte à la noix •
- Selle •
- Rumsteak •

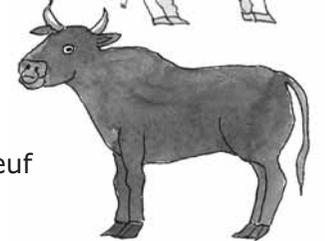
• Porc



• Agneau



• Bœuf



## Ma fiche activité

Nom .....

Date .....

À table tout le monde !



# Alimentation et aliments

## Affaire de familles



### Activités collectives

#### A - Les 7 groupes d'aliments

**1. Former**, à partir d'une collection d'aliments bruts sélectionnés, les sept familles alimentaires.

**2. Citer** 5 boissons : eau minérale, gazeuse, eau de source, boissons excitante, alcoolisée, exotique, sucrée,...

Se questionner sur la seule boisson essentielle.

**3. Extraire** de la collection tous les produits à base de lait et former trois groupes (produits laitiers, produits sucrés et matières grasses).

Attention : le beurre et les crèmes font partie de la famille des matières grasses ; les crèmes glacées, les friandises lactées de la famille des produits sucrés.

#### B - Le jeu des menus

**1. Composer**, par groupe, un menu avec les emballages et les aliments factices. Les groupes le présentent à la classe.

**2. Composer** un petit-déjeuner.

**3. Composer** : un repas de fête, un repas fast-food, un pique-nique, un repas d'ailleurs,...

**4. Composer** les menus d'une journée d'école, d'une journée du week-end,...

**5. Composer** un pique-nique qui convienne à tout le groupe (tenir compte des allergies, des religions, des goûts, du budget, de l'équilibre nutritionnel,...).

#### C - Classement

**1. Retrouver** le nutriment principal des aliments bruts de la collection : lipides, glucides ou protides.

**2. Identifier** les plats préparés et plats cuisinés à la maison qui ont une double ou triple fonction nutritionnelle.

**3. Extraire** de la collection les aliments très sucrés et/ou très gras.

#### D - "MENUtriments"

En utilisant la collection d'emballages ou images, composer les menus suivants :

**1. Menu énergie** du marathonien à la veille d'une course (riche en glucides).

**2. Menu vitamines** en prévention du rhume (riche en fruits et légumes).

**3. Menu os en béton** (riche en produits laitiers).

**4. Menu protéines** pour l'haltérophile (riche en viande-poisson-œuf).

**5. Menu anti-gel** (riche en lipides).

#### Prolongements

Expérience des graisses cachées : déposer sur un papier divers aliments (chips, cacahuètes, chocolat, gruyère, pomme, pain).

Observer et conclure.

Expérience des sucres cachés : dans un fond de verre, laisser s'évaporer du soda. Observer et conclure.

#### Objectifs

- Établir le lien aliments-nutriments.
- S'initier à l'équilibre alimentaire.

#### Domaines

- Sciences de la vie et de la terre.
- Éducation à la santé.
- Maîtrise du langage.

#### Pour lancer les activités

##### Questionnement-débat :

- Pourquoi mange-t-on ? Que nous apportent les aliments (rôle) ?
- Qu'est-ce que bien manger ?

#### Préparation des activités

##### Matériel à rassembler :

##### Activités A, B, C et D :

- Faire collecter par les enfants des emballages de produits alimentaires, de plats préparés ou leurs représentations (prospectus, aliments factices,...).

## VRAI - FAUX ? (V - F)

- a. On peut obtenir du sucre à partir de la betterave. ....
- b. On ne doit boire que lorsqu'on ressent la soif. ....
- c. Le pain fait grossir. ....
- d. Il y a autant de protéines dans un steak que dans 2 œufs. ....
- e. L'huile d'olive est plus grasse que l'huile d'arachide. ....
- f. Il y a de la caféine dans le cola. ....
- g. La vitamine A est bonne pour la vue. ....
- h. Il y a autant d'alcool dans un demi de bière que dans un verre de vin. ....
- i. Il y a plus de fer dans les épinards que dans un steak. ....
- j. Il faut boire au moins 1 litre d'eau par jour. ....

1 Relie chaque aliment à son groupe alimentaire. Puis relie le groupe à son nutriment principal.



### Groupes alimentaires

- Viande-poisson-œuf •
- Fruits et légumes •
- Céréales-féculents-légumes secs •
- Lait et produits laitiers •
- Matières grasses •
- Boissons •
- Sucre et produits sucrés •

### Nutriments

- Protides
- Lipides
- Glucides

2 Parmi ces trois menus, entoure le mieux équilibré.

poireaux  
vinaigrette  
~  
omelette au gruyère  
~  
pommes de terre  
~  
orange  
~  
eau

salade de  
concombres  
~  
escalopé de veau  
~  
champignons sautés  
~  
fromage blanc  
~  
compote de pommes  
~  
eau gazeuse

saucisson  
~  
filet de merlan  
~  
frites  
~  
camembert  
~  
millefeuille  
~  
eau

### Ma fiche activité

Nom .....

Date .....

À table tout le monde !



Alimentation et aliments  
Affaire de familles

# Alimentation et aliments

## Conservation et conditionnement



### Activités collectives

#### A - Classement

**1. Faire** un tri à partir des emballages en fonction des modes de conservation.

**Exemples :** déshydratation (soupe), lyophilisation (café), pasteurisation (fromage), congélation, Ultra Haute Température (bouteille de lait), stérilisation (boîte de conserve), salaison (charcuterie), dessiccation (légumes secs).

**2. Rechercher** pour chaque mode de conservation ou de transformation des aliments, les pays qui les utilisent le plus.

**3. Faire** une recherche documentaire sur l'histoire de la conservation des aliments (fumage, salage, utilisation de la poterie,...)

#### B - J'achète, je transporte, je range

**1. Identifier** les produits de la collection. Retrouver s'ils sont à conserver au réfrigérateur, au congélateur ou au placard, avant et après ouverture.

**2. Replacer** les aliments dans les différents compartiments du réfrigérateur et du congélateur.

#### C - L'expérience de la carotte

**1. Questionner** les enfants sur les techniques de conservation qu'ils connaissent.

**2. Mettre** les enfants en groupes pour réaliser l'expérience. Prendre 2 carottes. Dans chacune, creuser, sur l'un des côtés, une cavité de 2cm x 1cm, profonde d'environ 1cm. Dans la cavité de l'une des carottes, verser du sel fin de cuisine. Laisser l'autre carotte telle quelle. Attendre environ 30mn et regarder l'intérieur de chaque cavité.

**3. Observer et expliquer.**

#### D - Lecture d'emballages

**1. Classer** les packs de lait selon le code couleur rouge, bleu, vert. Chercher en lisant les étiquettes la signification de ce code.

**2. Classer** les produits selon leurs allégations nutritionnelles (allégé,...).

**3. Comparer** la teneur en sucre d'une compote au rayon frais, d'une confiture et d'une compote au rayon des conserves.

**4. Identifier et lister** les conservateurs après une lecture détaillée des étiquettes des produits alimentaires.

#### Objectifs

- Aborder les différentes techniques de conservation des aliments et leurs principes fondamentaux.

#### Domaines

- Sciences expérimentales et technologie.
- Maîtrise du langage.

#### Pour lancer les activités

##### Questionnement-débat :

- À quoi servent les emballages alimentaires ?
- Pourquoi conserve-t-on les aliments ? Depuis quand ?

#### Préparation des activités

##### Matériel à rassembler :

**Activités A et B :** Faire collecter par les enfants des emballages de produits alimentaires, de plats préparés ou leurs représentations (prospectus, aliments factices,...).

**Activité C :** Sel, 2 carottes par groupe d'enfants.

**Activité D :** Un pot de confiture et un pot ou un emballage de compote.

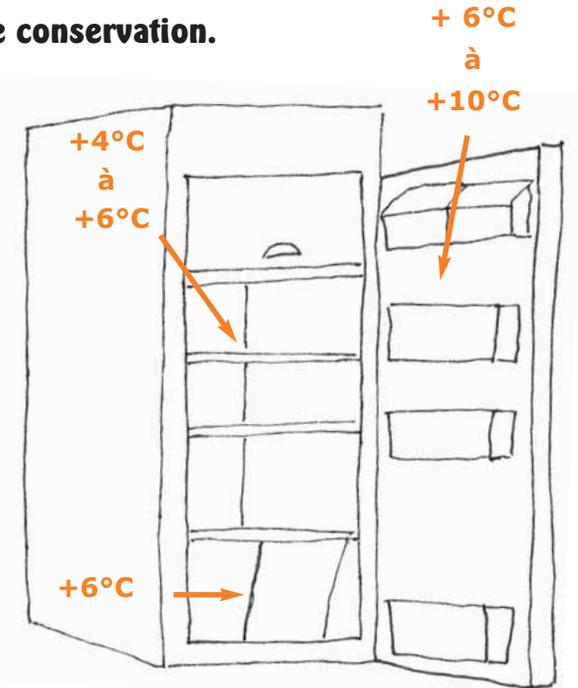
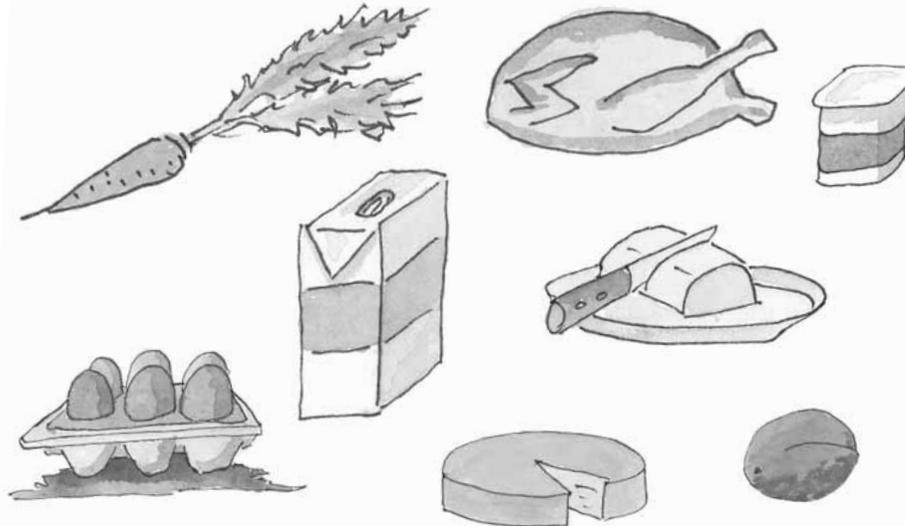
#### Prolongements

Pour fabriquer 8 pots de yaourt : faire bouillir 1 litre de lait puis le laisser tiédir (40°C). Dans un récipient dissoudre un 1/2 verre de lait en poudre dans un peu de lait tiède. Dans un second récipient mélanger, pendant quelques minutes, le reste de lait avec 1 yaourt. Ajouter le contenu des deux récipients et bien homogénéiser. Transvaser dans 8 pots en verre, les fermer et les placer à 40°C pendant 4 à 5 heures. Les yaourts se conservent au réfrigérateur pendant quelques jours.

## VRAI - FAUX ? (V - F)

- a. Il n'y a plus de vitamines dans un produit surgelé. ....
- b. Le froid tue les bactéries. ....
- c. Autrefois, on pouvait conserver le lait pendant une semaine après la traite. ....
- d. Les aliments surgelés sont à conserver à - 18°C. ....
- e. La date limite de consommation des conserves est de 1 à 2 ans. ....
- f. On peut recongeler un produit après l'avoir décongelé. ....
- g. Il ne faut pas acheter une boîte de conserve dont le couvercle est bombé. ....
- h. L'abus de produits fumés et salés peut provoquer un cancer. ....
- i. En Afrique du Nord, on consomme un beurre clarifié appelé smen au goût rance. ....
- j. Certains micro-organismes (bactéries, moisissures) servent à la fabrication des fromages. ....

1 Place dans le réfrigérateur les aliments selon leur température de conservation.



2 Remets dans l'ordre les étapes de l'achat à la dégustation de la glace à la vanille et réponds aux questions.



Que faut-il faire des aliments contenus dans le congélateur en cas de coupure d'électricité ? .....

Quelles précautions faut-il prendre lorsqu'on transporte des produits surgelés ? .....

### Ma fiche activité

Nom .....

Date .....

À table tout le monde !



# Alimentation et aliments

## Du champ à l'assiette



### Activités collectives

#### A - Petits-déjeuners solidaires

**1. Lister** les aliments consommés au petit-déjeuner (faire un tableau de 3 colonnes : produits, Nord, Sud) et retrouver leur origine géographique. Identifier la part des aliments produits dans les pays du Sud.

**2. Définir** avec les enfants les mots : "petit-déjeuner" ; "solidaire" ; "commerce" (vendeur, acheteur, marchandise, argent, gain, bénéfiques,...).

**3. Prendre** le cacao, comme produit "témoin". Qu'est-ce que le cacao ? Sous quelle forme pousse-t-il ? Situer les pays d'origine sur la carte. Retracer les étapes du voyage du cacao de la récolte jusqu'au consommateur.

**4. Proposer** aux enfants un jeu de rôle pour les initier à la notion de commerce équitable. Faire trois groupes : les producteurs vendeurs non organisés, les producteurs vendeurs organisés, les acheteurs. Expliquer comment les prix se négocient sur un marché en fonction de l'offre et de la demande. Comprendre comment un groupe organisé de vendeurs peut mieux imposer ses conditions.

#### B - Le monde dans mon assiette

**1. Choisir** un produit alimentaire et rechercher sur l'étiquette le plus d'informations possible concernant : l'endroit où le produit a été cultivé ou fabriqué, celui où le produit a été entreposé avant sa distribution, sa traçabilité,...

**2. Afficher** la photo ou l'étiquette du produit choisi sur la carte du monde et la relier aux endroits d'où viennent les constituants du produit. Les enfants pourront ainsi visualiser que les aliments qu'ils consomment proviennent du monde entier.

#### C - Une affaire d'appellation

**1. Relever** sur les emballages les divers labels et appellations d'origine. Les découper et distinguer les officiels des allégations publicitaires.

**2. Classer** selon la fonction ou l'objectif (origine géographique, modèle agricole, élevage, conditionnement).

**3. Relever** sur les emballages les labels "recyclables" et "équitable".

#### D - Les plantes de la découverte

**1. Rechercher** l'origine géographique d'aliments quotidiens : tomate, pomme de terre, café,...

**2. Retrouver** l'époque à laquelle ils ont été introduits pour la première fois en Europe.

**3. Dessiner** sur une carte du monde le trajet de l'origine des aliments.

#### Objectifs

- Découvrir l'origine géographique des aliments.
- Comprendre le circuit des aliments (du champ à l'assiette) et leurs modes de production.
- S'initier à la notion de commerce équitable.

#### Domaines

- Histoire.
- Géographie.
- Éducation civique.

#### Pour lancer les activités

##### Questionnement-débat :

Les aliments que l'on consomme sont-ils tous originaires de notre pays ?

Qu'est-ce que le commerce ?

#### Préparation des activités

##### Matériel à rassembler :

**Activité B :** Rassembler des emballages, étiquettes de produits alimentaires ; une grande carte murale du monde ; papier, fils de couleurs, ciseaux, ruban.

**Activité C :** Faire collecter par les élèves des emballages et représentations d'aliments conditionnés.

#### Prolongements

Après avoir lu et comparé des étiquettes de différents produits, imaginer avec les enfants un modèle d'étiquette "complète" qui comporterait des informations sur le produit, ses qualités nutritionnelles, ses conditions de fabrication, ... et serait lisible facilement. Enquête dans un magasin.



# Alimentation et aliments

## Solutions

### Qu'est-ce que je mange ?

#### Urai - faux ? (V - F)

**a. V**, le colin s'appelle aussi le lieu noir. **b. V**, le beurre ne fait pas partie de la famille des produits laitiers. **c. F**, c'est une pomme de terre. **d. V**, la mozzarella est une spécialité d'Italie. **e. V**, la blonde d'Aquitaine est originaire du Sud-Ouest de la France. **f. F**, c'est un fromage. **g. V**, viande classée en première catégorie, utilisée pour les grillades. **h. F**, c'est un coquillage. **i. V**, c'est également un poisson sauvage. **j. V**, coquillages (huîtres plates et creuses, moules, palourdes, coques,...).

1

Nom du produit	origine	végétal	animal	minéral
sel				•
moules			•	
pâtes		•		
cèpes		•		
eau				•
margarine		•		
poivre		•		
fromage			•	
pizza au chorizo		•	•	

2

**100% pur jus** : obtenu à partir de fruits frais sans addition de colorant et de conservateur et pour lequel seule une adjonction de 15 g/l de sucre est autorisée.  
**Nectar de fruit** : obtenu par addition d'eau et sucre, au jus de fruits ou à la purée de fruits ou au jus de fruit concentré. **Donc le plus sucré est le nectar de fruit.**

3

- Rouleau de printemps > "Le lotus bleu"
- Calzone > "Chez Peppino"
- Kidney Pie > "London tavern"
- Chili con carne > "Le mexicana"
- Cassoulet > "L'auberge du Père Louis"

4

- Porc > jambon, travers, filet mignon.
- Agneau > selle, gigot.
- Bœuf > rumsteak, faux-filet, entrecôte, gîte à la noix.

### Une affaire de familles

#### Urai - faux ? (V - F)

**a. V**, on peut obtenir du sucre soit à partir de la betterave soit à partir de la canne à sucre. **b. F**, il faut boire de petites quantités d'eau tout au long de la journée. Il ne faut pas attendre d'avoir soif pour boire. **c. F**, comme tout aliment, cela dépend des quantités ingérées. **d. V**, 100g de viande = 100g de poisson = 2 œufs = 18g de protéines. **e. F**, toutes les huiles contiennent la même quantité de lipides. **f. F**, même le cola light contient de la caféine. **g. V**, la vitamine A est présente en grande quantité dans certains légumes à couleur orangée comme les carottes et les courges, ainsi que les légumes vert foncé. **h. V**, la consommation excessive d'alcool entraîne des effets néfastes sur la santé (hypertension artérielle, insuffisance cardiaque, cancers,...). **i. F**, il y a plus de fer dans un steak que dans des épinards. **j. V**, pendant les repas, toujours privilégier l'eau.

1

- Viande-poisson-œuf > Anguille, poulet, moule
- Fruits et légumes > Chou-fleur, carotte, fraise
- Céréales-féculents-légumes secs > Pain, maïs, pomme de terre
- Lait et produits laitiers > Yaourt, fromage, lait
- Matières grasses > Huile d'olive, crème fraîche
- Boissons > Eau gazeuse, eau, thé
- Sucre et produits sucrés > Bonbon, gâteau au chocolat

Protides	Lipides	Glucides
Anguille	Huile d'olive	Chou-fleur
Poulet	Crème fraîche	Carotte
Moule		Fraise
Fromage		Pain
Yaourt		Maïs
Lait		Pomme de terre
		Gâteau au chocolat
		Bonbon

2

Le menu 1 est le plus équilibré. Le menu 2 est carencé en féculents et le menu 3 est trop riche en graisses.

## Conservation et conditionnement

### Urai - faux ? (V - F)

**a. F**, la surgélation ne détruit pas les vitamines. **b. F**, le froid inhibe la multiplication des bactéries (elles sont "endormies") mais il ne les tue pas. **c. F**, le lait devait être consommé dans la journée. **d. V**, si on n'a pas de congélateur, les surgelés peuvent se conserver 24h au réfrigérateur ou 3 jours dans le freezer. **e. V**, toujours vérifier sur la boîte de conserve la DLC avant consommation. **f. F**, il est fortement déconseillé de recongeler un produit. L'aliment pourrait devenir microbiologiquement impropre à la consommation. **g. V**, cela peut signifier que des bactéries se sont développées dans le produit. **h. V**, en particulier le cancer de l'estomac. **i. V**, utilisé surtout par les Marocains. **j. V**, certains servent aussi à la fabrication de la bière, du pain, de la choucroute,...

1

- +4°C à +6°C > yaourt, fromage, poulet.
- +6°C (bac à légumes) > carotte, abricot.
- +6°C à +10°C (porte du frigo) > beurre, bouteille de lait, œufs.

2

Mise dans le caddy > rangement dans un sac isotherme > transport en voiture > congélateur maison > dégustation.

Un aliment décongelé ne doit en aucun cas être recongelé. Il faut donc jeter les aliments du congélateur après une coupure d'électricité.

Une rupture, même limitée dans le temps, de la chaîne du froid constitue un des facteurs de risque des accidents alimentaires. Pour cela, il faut acheter les produits surgelés en fin de course seulement. Ensuite lors du transport, il faut les ranger tout de suite dans un sac isotherme et rentrer rapidement chez soi. Une fois à la maison, les entreposer tout de suite dans le congélateur.

## Du champ à l'assiette

### Urai - faux ? (V - F)

**a. V**, elle était cultivée par les Aztèques. **b. F**, le label AOC signifie Appellation d'Origine Contrôlée, il est valable pour de nombreux produits alimentaires respectant certaines normes comme les fromages, les viandes,.... **c. V**, par rapport à l'ensemble des intermédiaires, le producteur est le moins bien rémunéré. **d. V**, de nombreux aliments ont été importés par de grands navigateurs. **e. V**, l'agriculture biologique exclut l'utilisation de pesticides et d'engrais chimiques de synthèse. **f. F**, les bananes poussent dans des régions tropicales humides. Elles sont très sensibles aux basses températures. **g. F**, "DLC" signifie "Date Limite de Consommation". **h. F**, cette mention "Élu produit de l'année" est une invention du marketing, ce n'est pas un label officiel. **i. V**, toujours bien vérifier la DLC avant la consommation du produit. **j. F**, la vanille est originaire d'Amérique.

2

1. producteur.
2. transporteur.
3. négociant.
4. industriel.
5. chocolatier.
6. supermarché/consommateur.

3

Ne certifie rien du tout



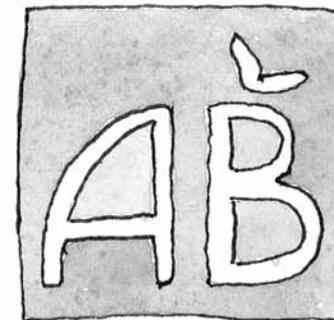
Certifie officiellement la qualité du produit



Certifie officiellement la provenance du produit



Label Agriculture Biologique





# À table tout le monde !

*Alimentation, culture et santé*

## Alimentation et culture



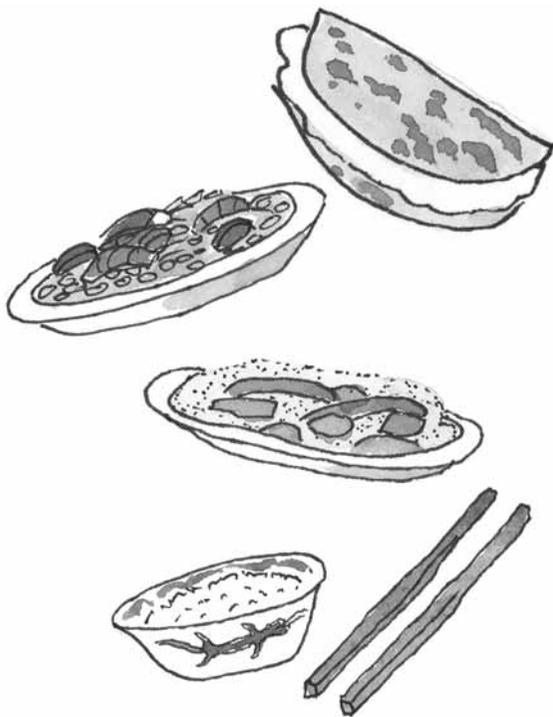
**Module d'activités**

**2**

# Alimentation et culture

## Contenu

- **Test**
- **Traditions et fêtes**
- **Goûts et dégoûts**
- **Cuisines du monde**
- **Je croque le monde !**



### Finalité

Promouvoir une alimentation diversifiée par une approche pluriculturelle et conviviale.

### Objectifs

- Découvrir des goûts et saveurs du monde ;
- Découvrir des rites et traditions culinaires de cultures et d'époques lointaines.

### Méthode

- Initier l'enfant aux cultures d'ailleurs, ou d'autres temps, pour en comprendre les divers enjeux en s'informant et s'exprimant sur les goûts, us et coutumes de peuples, groupes,...
- Multiplier les situations d'expression de la convivialité.

### Moyens - Outils

4 fiches supports d'activités

### Évaluation

Test de connaissances, attitudes et comportements à faire passer avant le module et 15 jours après pour mesurer l'impact de l'intervention sur les conceptions et représentations de l'enfant.

# TEST

Pour chaque question, entoure ta réponse.

○ Pour moi une fête sans repas n'est pas une vraie fête :

- vrai
- faux

○ Je préfère manger :

- seul
- en famille
- avec mes amis
- en famille avec mes amis

○ Je comprends les interdits alimentaires de certains groupes ou personnes :

- oui
- non

○ J'aime la cuisine d'autres pays :

- pas du tout
- pas trop
- assez
- beaucoup

○ J'ai déjà aidé ma mère ou un parent à préparer un repas :

- jamais
- une fois
- quelquefois
- souvent

○ Je connais au moins :

- deux
- quatre
- plus de cinq ... **plats traditionnels étrangers.**

Si oui, lesquels ? .....

○ Le porc est un aliment interdit par la religion juive :

- oui
- non

○ Le sirop de menthe naturel est vert :

- vrai
- faux

○ Noël est fêté par tous les peuples du monde sauf en Afrique :

- vrai
- faux

○ Le sandwich est une invention espagnole :

- vrai
- faux



## Ma fiche activité

Nom .....

Date .....

À table tout le monde !



# Alimentation et culture

## Traditions et fêtes



### Activités collectives

#### A - Tables en fête

**1. Lister** les "occasions" de fêtes : événements de la vie (naissance, anniversaire, mariage,...), fêtes nationales, fêtes religieuses, réunions de famille, traditions locales,... et faire découvrir l'universalité de la nourriture au travers des fêtes.

**2. Rechercher** dans l'histoire, la peinture, le cinéma, la BD des "repas célèbres" (ex. : la Cène, le Banquet de Platon, les ripailles de Pantagruel, le repas de noces de Bruegel,...) et s'interroger sur ce qui réunit les gens au-delà de l'acte de manger : cohésion du groupe, transmission,...

**3. Imaginer le repas d'un héros** de BD (ex. : repas "tintinophile" : Cornichons à la Malossol du pays des soviets - Yassa de poulet du Congo - Vin jaune du Lotus Bleu) ou d'un héros de cinéma.

#### B - La composition des repas de fête

**1. Imaginer** la composition d'un repas de fête chez les Romains, au Moyen Âge, dans 10 000 ans,...

**2. Faire rechercher** aux enfants des informations sur les boissons des repas de fête.

**3. Chercher** des noms de desserts. Retrouver leurs recettes et leurs pays d'origine.

#### C - Religions

**1. Identifier** avec les enfants les grandes religions du monde et leur localisation géographique en replaçant les étiquettes symboles sur le planisphère.

**2. Lister** les religions présentes en France.

**3. Rechercher** les fêtes des différentes religions et les traditions culinaires associées en faisant des couples avec les étiquettes "noms de fêtes"/"noms de plats".

**4. Rechercher** les interdits et tabous alimentaires des différentes religions.

#### D - Un repas exceptionnel

**1. Lister** différentes façons de prendre son repas : pique-nique, repas de famille, restauration collective, fast food, brunch,... et demander aux enfants laquelle a leur préférence.

**2. Proposer** la réalisation d'un repas "exceptionnel" où, par groupes, les enfants décideront d'un lieu, d'un menu, d'une ambiance,...

**3. Collecter** les recettes et les ustensiles nécessaires auprès des familles.

**4. Organiser** un repas de fête en passant à la pratique.

#### Objectifs

- Découvrir la diversité des cultures et traditions alimentaires dans son environnement proche et dans le monde.

#### Domaines

- Histoire.
- Géographie.
- Éducation littéraire et humaine.
- Éducation civique.
- Maîtrise du langage.
- Éducation artistique.

#### Pour lancer les activités

##### Questionnement-débat :

- Existe-t-il des traditions culinaires liées aux fêtes dans ma famille ?
- Lesquelles ? Comment se transmettent-elles ?

#### Préparation des activités

##### Matériel à rassembler :

- **Activité A** : Reproductions de peintures, BD, photos de repas.
- **Activité C** : Planisphère, étiquettes symboles des religions, étiquettes "noms de fête" (Noël, Epiphanie, Pâques, Aïd, Têt, Hanoukka), étiquettes "noms de plats" (galette, beignets, méchoui, panettone, dinde, agneau, banh chung), étiquettes "tabous et interdits" (casher, halal, vendredi maigre, pas de mélange viande et lait, pas de porc, carême, ramadan).

#### Prolongements

- Demander aux enfants d'écrire un petit texte évoquant un repas particulier. Décrire le contexte, les personnes présentes, les plats servis, la décoration de la table,... Illustrer le petit texte. Rechercher sur internet des informations sur les cultures du monde.

## VRAI - FAUX ? (V - F)

- a.** Les pharaons mangeaient déjà du foie gras. ....
- b.** Les musulmans peuvent manger du porc les jours de fête. ....
- c.** En latin, carnaval veut dire "enlever la viande". ....
- d.** Autrefois la fève placée dans la galette des rois était un légume sec. ....
- e.** Le caviar est constitué d'œufs d'esturgeon. ....
- f.** La bosse de chameau est un plat de fête en Mongolie. ....
- g.** Astérix et les Gaulois fêtent leur victoire en mangeant du sanglier autour d'un banquet. ....
- h.** L'eau gazeuse après un repas de fête facilite la digestion. ....
- i.** La cloche en chocolat est le symbole de Pâques. ....
- j.** Les nobles du Moyen Âge ingéraient jusqu'à 6000 calories lors d'un repas de fête. ....



## 1 Relie chaque pays à sa fête et à son plat.

- |           |            |            |
|-----------|------------|------------|
| France •  | Hanoukka • | Banh chung |
| Maroc •   | • Aïd •    | • Colomba  |
| Israël •  | • Têt •    | • Méchoui  |
| Italie •  | • Noël •   | • Beignets |
| Vietnam • | • Pâques • | • Dinde    |



## 2 Associe chaque plat à son époque et replace-le sur une échelle chronologique.

### Époque

- a.** Festin offert à Alcibiade en Grèce.
- b.** Repas offert à Catherine de Médicis par la ville de Paris.
- c.** Menu de fête à bord du Concorde Paris - New York.
- d.** Dîner de Marie-Antoinette au Trianon.
- e.** Repas de Neandertal.

### Plat

- 1.** Tranches de cuissot de bison - Jambon cru de marcassin, arrosé de sang, de jus de groseille et de jaune d'œuf d'épyornis.
- 2.** Têtes de squales à la sauce au miel - Entrailles de brebis farcies de sang - Vins de Rhodes - Hydromel.
- 3.** Potage à la bisque de pigeonneaux - Grenouilles - Salmis de hérons - Paons flanqués de cygnes - Moelle de bœuf au sucre candi - Aigles rôtis - Poires à l'hypocras.
- 4.** 4 potages - 2 grandes entrées - 16 entrées (pâtés à l'espagnol, côtelettes de mouton grillées - 10 plats de rôts (poulet, chapon pané, levraut, dindonneau,...) - 16 petits entremets.
- 5.** Châtaignes, truffes noires et foie gras de canard - filet de bar, blancs de poireaux - Brie - aspic d'ananas et de fruits exotiques.



## Ma fiche activité

Nom .....

Date .....

À table tout le monde !



# Alimentation et culture

## Goûts et dégoûts



### Activités collectives

#### A - Couleurs à boire et à manger

**1. Nommer** les sens qui déterminent nos choix alimentaires.

**2. Rechercher** avec les enfants les couleurs associées (parfois trop vite) à d'autres caractères organoleptiques (vert = immaturité = acidité ; rouge ou jaune intense = maturité = sucre). La couleur est le premier élément qui détermine nos choix.

**3. Proposer** aux enfants un choix de boissons colorées. On aura, au préalable, mélangé un arôme et une couleur différente de celle qui lui est naturellement associée (ex. : sirop de fraise vert). Demander aux enfants de nommer les sirops avant de les déguster. Noter les réactions.

**4. Proposer** aux enfants des riz de couleurs différentes. Alors que les couleurs ne modifient pas le goût, on note celles qui ont le plus attiré les enfants.

**5. Conclure** : nos sens peuvent nous tromper ! Quel intérêt peut-on tirer des agro-industriels ?

#### B - Analyse sensorielle

**1. Faire goûter** aux enfants un biscuit. Leur faire définir leur sensation en bouche (croquant, craquant, fondant, pâteux,...). Conclure : chacun a sa propre façon de définir son ressenti.

**2. Faire goûter** des eaux en bouteille et du robinet. Un même produit que l'on peut penser "neutre" a pourtant un goût différent, selon la composition chimique.

**3. Faire goûter** des yaourts sucrés à des niveaux différents (5g, 10g, 15g de sucre) et un nature. Discuter sur les préférences de chacun.

#### C - Observation des moisissures du roquefort ou du bleu

**1. Recueillir** les hypothèses des enfants et proposer d'observer avec des loupes manuelles. Puis passer au microscope.

**2. Faire décrire et dessiner** aux enfants ce qu'ils ont observé. On voit des filaments de moisissures.

**3. Initier** une discussion autour du rôle alimentaire des moisissures.

**4. Conclure** : ces moisissures sont utilisées pour le goût et pour la conservation. Faire le parallèle avec des moisissures qui ne sont pas "bonnes" pour la santé : les moisissures de la confiture, du pain,...

#### D - Bonbons du monde

**1. Discuter** autour du fait que les enfants sont attirés par les produits sucrés comme les friandises. Mais quelle diversité en fonction de la culture, du budget, des aliments disponibles,...

**2. Replacer** sur le planisphère les friandises associées à chaque pays.

**3. Faire créer** aux enfants une affiche sur les méfaits du sucre. Le goût sucré attire le jeune enfant spontanément mais quelles sont les conséquences, sur la santé, d'une trop grande consommation ?

#### Objectifs

- Apprendre à respecter les goûts et les coutumes de chacun.
- S'ouvrir à la diversité du monde qui nous entoure.

#### Domaines

- Éducation artistique.
- Histoire.
- Géographie.
- Sciences de la vie et de la terre.
- Éducation civique.

#### Pour lancer les activités

##### Questionnement-débat :

Tous les hommes ont-ils les mêmes goûts alimentaires ?

Mange-t-on les mêmes aliments aux quatre coins du monde ?

#### Préparation des activités

##### Matériel à rassembler :

**Activité A** : Flacons d'arômes naturels (fraise, menthe, citron,...) ; flacons de colorants alimentaires ; riz cuit.

**Activité B** : Petits gâteaux secs ; eaux minérales, de source et du robinet ; yaourts, sucre.

**Activité C** : Tranche de roquefort ou de bleu ; loupes ; microscopes binoculaires.

**Activité D** : Planisphère ; étiquettes "noms de pays" (Japon, France, Pays-Bas, Espagne, Inde, Arctique, Tunisie) ; étiquettes "noms de friandises" (algues séchées ; termites ; graines de tournesol grillées ; wagashi : pâte de riz grillée et colorée ; hopjes : caramels au café ; turrón : nougat).

#### Prolongements

Faire goûter aux enfants des aliments à la texture surprenante : tapioca, riz gluant, chips de crevettes, chocolat aux grains de riz soufflés,... Discuter des sensations ressenties et des préférences de chacun.

## VRAI - FAUX ? (V - F)

- a. En Europe, la tomate a longtemps été considérée comme un poison. ....
- b. En Australie, les aborigènes mangent uniquement leur animal totem. ....
- c. Au Japon, les restaurants "getemono" servent des serpents, des insectes. ....
- d. Aux Etats-Unis, on raffole du lapin. ....
- e. Les Massais boivent le sang des bovins qu'ils prélèvent sans tuer l'animal. ....
- f. Les bébés ont une attirance particulière pour le sucré et une répulsion pour l'amer. ....
- g. Pendant longtemps les Français ont pensé que la pomme de terre était toxique. ....
- h. Tout le monde a la même perception du goût sucré. ....
- i. En Afrique centrale, les chenilles sont consommées pour leur grande richesse en protéines. ....
- j. Normalement, le sirop de menthe n'est pas vert. Ce sont les agro-industriels qui ajoutent un colorant. ....

### Ma fiche activité

Nom .....

Date .....

À table tout le monde !

## 1 Complète le texte à trous avec les mots ci-dessous.

affinage • camembert • croûte • fromages • roquefort

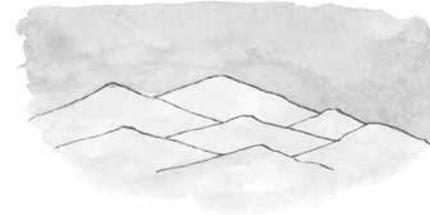
Ce sont les moisissures (pénicillium) qui sont essentielles dans l'..... de nombreux ..... Elles forment la ..... de certains fromages à pâte molle et à pâte pressée non cuite. Elles donnent aussi les caractéristiques des fromages à pâte persillée. Si on ajoute Penicillium roqueforti, on obtient du ..... Si on ajoute Penicillium camemberti, on obtient du .....

## 2 Pour chaque aliment indique sous quelles formes il est comestible.

		Mariné	Cuit	Pilé	Séché
Olive					
Pomme de terre					
Riz					
Algue					

## 3 Imagine ce que pourrait être ton menu si tu devais chercher toi-même ta nourriture dans les situations ci-dessous.

### Au milieu du Sahara



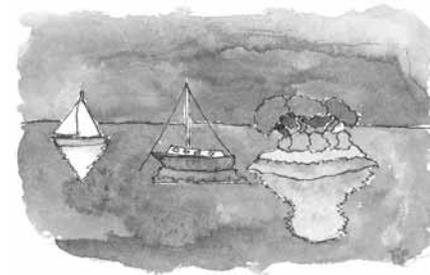
.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

### Dans la forêt amazonienne



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

### Sur une île bretonne



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



# Alimentation et culture

## Cuisines du monde



### Activités collectives

#### A - Ustensiles et techniques

**1. Observer** durant 30 secondes des ustensiles de cuisine. Puis les enfants se retournent et doivent deviner l'ustensile manipulé d'après le son produit (variante : nommer une action comme mouliner, écraser,...).

**2. Associer** chaque ustensile aux aliments qu'il sert à préparer.

**3. Citer** des ustensiles utilisés dans d'autres pays (ex. : tajine, wok, calebasse, panier en bambou,...).

**4. Discuter** autour des ustensiles utilisés chez soi. Quels sont les ustensiles utilisés ? Quel est le temps passé à cuisiner ?

#### B - "Arcimbolde"esque

**1. Étudier des images** : les fameuses têtes composées d'Arcimboldo sont des assemblages de fruits et de légumes ou d'objets suggérant des portraits ou des allégories (l'été, le feu, l'hiver,...).

**2. Retrouver et nommer** les aliments composant les "têtes".

**3. Créer** sa propre "tête" en utilisant ses préférences alimentaires ou la "tête" d'un autre enfant de la planète en fonction de son régime alimentaire.

#### C - L'art de la table

**1. Classer** les ustensiles par famille : couvert, récipient,...

**2. Associer** chaque objet aux pays où il est utilisé.

**3. Rechercher** le plat ou l'aliment généralement associé à l'ustensile.

**4. Manipuler** certains ustensiles comme les baguettes.

**5. Réfléchir** aux "codes de bonne conduite à table" en vigueur selon les époques et les pays. Rechercher ce qui ne se fait pas chez nous (ex. manger avec les doigts, roter à table, manger bruyamment,...) mais qui est accepté ailleurs.

#### D - Le monde dans mon assiette

**1. Lister** avec les enfants les aliments et plats "empruntés" à des pays étrangers. (ex. : couscous, pizza, mangue, chili con carne, soja, paella,...).

**2. Imaginer** avec les enfants un "tour du monde dans le quartier" : de nombreux restaurants ou épiceries "exotiques" sont installés dans nos villes. Réaliser un itinéraire en indiquant les lieux visités.

#### Objectifs

- Découvrir les modes de préparation et les habitudes culinaires des autres pays du monde.
- Apprendre le respect des autres.

#### Domaines

- Sciences de la vie et de la terre.
- Éducation civique.
- Éducation artistique.

#### Pour lancer les activités

##### Questionnement-débat :

- Mange-t-on de la même manière dans tous les pays du monde ?
- Quelles différences peut-on observer ?

#### Préparation des activités

##### Matériel à rassembler :

- **Activité A** : Moulin à poivre, moulin à légumes ; planche/couteau ; mortier/pilon ; saladier/cuillères ; bouteille/bouchon ; râpe à légumes ; casse-noix ; poivre ; carottes ; noix.

**Activité B** : Reproductions d'œuvres d'Arcimboldo, photos d'aliments, ciseaux, colle, papier, peinture.

**Activité C** : Bol, baguettes, assiettes, couverts, grand plat collectif, serviettes, aiguillère,...

**Activité D** : Prospectus publicitaires

#### Prolongements

Organiser des ateliers de cuisine à thèmes (pays du monde, régions de France,...) ou proposer aux élèves de déguster des plats typiques préparés chez eux.

## VRAI - FAUX ? (V - F)

- a. En Chine, le riz est cuit à l'eau dans une casserole. ....
- b. Pour manger dans le plat collectif en Afrique on utilise la main gauche. ....
- c. Au Maghreb, roter en fin de repas signifie que l'on a apprécié la cuisine. ....
- d. Le thé est la boisson traditionnelle d'Ethiopie. ....
- e. Au Moyen Âge, on mangeait déjà avec des couverts. ....
- f. Un cochliophile fait collection des cuillères. ....
- g. Le chinois est une sorte de passoire. ....
- h. Au Mexique la galette de maïs peut remplacer l'assiette. ....
- i. Au restaurant japonais on s'essuie les mains avec une serviette chaude et humide. ....
- j. Il faut toujours laver une théière après utilisation. ....

## 1 Choisis parmi les plats et les couverts, ceux qui conviennent à tes invités...



- Awa du Sénégal •
- Yoon du Cambodge •
- Tod des USA •

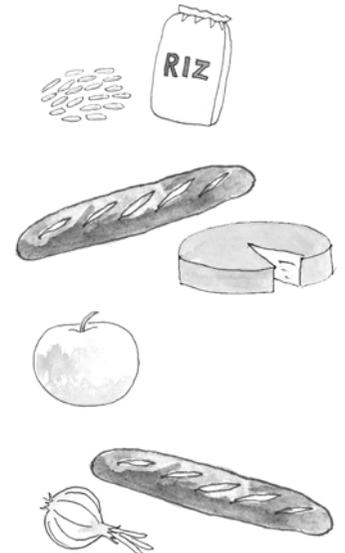


## 2 Entoure dans la liste ci-dessous toutes les boissons alcoolisées.

- Raki      Vodka
- Nectar de banane
- Milk shake      Cola
- Champagne      Diabolo

## 3 Relie les expressions à leur pays d'origine et leur traduction.

expression	pays	traduction
Essere come pane e cacio •	• Espagne •	• C'est avec des grains de riz qu'on remplit le sac de riz. Ce qui signifie : c'est à force de petits pas qu'on parvient à ses fins.
Sé epi grenn diri ou ka plenn sac diri •	• Angleterre •	• On dit de deux amis qui s'accordent parfaitement qu'ils sont comme le pain et le fromage.
Vivir con pan y cebolla •	• Italie •	• Une pomme chaque jour, garde le docteur au loin : manger un fruit chaque jour est un gage de bonne santé.
An apple a day keeps the doctor away •	• Département d'outre-mer (créole) •	• Vivre de pain et d'oignon est équivalent à notre vivre d'amour et d'eau fraîche.



### Ma fiche activité

Nom .....

Date .....

À table tout le monde !



# Alimentation et culture

## Je croque le monde !



### Activités collectives

#### A - Petit pâton

**1. Retrouver** les étapes de fabrication du pain, du champ à la boulangerie.

**2. Écraser** des grains de blé avec une meule, des pierres ou un mortier et un pilon pour fabriquer de la farine. La comparer à la farine du commerce.

**3. Fabriquer et manger** son propre pain.

Délayer 4g de levure dans un peu d'eau tiède.

Faire une fontaine avec 100g de farine salée et y verser la levure délayée.

Si elle est collante, rajouter de la farine en étendant la pâte. Bien pétrir la pâte (+/-15 min). Recouvrir d'un linge et laisser reposer 1h. Donner une forme à la pâte et cuire le pain au four à 200° C préchauffé, pendant 45 min.

#### B - Les petits-déjeuners du monde

**1. Identifier** les aliments présents dans des petits-déjeuners étrangers.

**2. Citer** les aliments permettant de composer un petit-déjeuner équilibré.

**3. Retrouver** les groupes d'aliments présents au petit-déjeuner.

**4. Réaliser** une affiche sur le petit-déjeuner en comparant un petit-déjeuner déséquilibré et équilibré, en faisant figurer les groupes d'aliments indispensables,...

#### C - Manger étranger !

**1. Identifier** dans les menus de la cantine les plats d'origine étrangère.

**2. Retrouver** la composition des plats et éventuellement la recette. Reconnaître la ou les céréales présente(s) dans le menu.

**3. Composer** un menu équilibré d'origine étrangère. Cette activité pourra être déclinée par pays, par continent.

**4. Demander** aux enfants d'apporter des aliments pour faire un goûter équilibré étranger : fruits secs, fromage frais, gâteau au miel, muesli,...

#### D - Le pain, la base de l'alimentation

**1. Identifier** la place des céréales et féculents dans l'alimentation selon divers critères : au petit déjeuner, sur une journée complète, en France, dans d'autres pays, à l'âge adulte, chez le bébé,...

**2. Rechercher** à la bibliothèque ou sur Internet différentes formes de pains, leurs appellations, la céréale de base utilisée, les pays d'origine,...

**3. Déguster et comparer** des pains à base de différentes céréales (seigle, avoine, maïs,...), de différentes formes (baguette, ficelle, boule, gros pain,...).

#### Prolongements

Production de gaz par les levures. La veille, placer dans une bouteille plastique de la farine, de l'eau, des levures. Fermer hermétiquement la bouteille par un petit ballon de baudruche. Les levures vont utiliser le glucose de la farine et produire du CO<sup>2</sup>. Le ballon va donc gonfler. Sentir la production d'alcool en débouchant la bouteille.

#### Objectifs

- Identifier des plats d'origine étrangère.
- S'initier à la diversité des cultures alimentaires.

#### Domaines

- Histoire.
- Géographie.
- Éducation civique.
- Sciences de la vie et de la terre.
- Éducation à la santé.

#### Pour lancer les activités

##### Questionnement-débat :

- Connaissez-vous des plats, des pains d'autres pays du monde ?

#### Préparation des activités

##### Matériel à rassembler :

**Activité A :** Farine de type 55, levure de boulangerie, eau, sel, saladiers, grains de blé.

**Activité C :** Menus de la cantine.

**Activité D :** Pains de seigle, d'avoine ou de maïs, baguette, ficelle, boule, gros pain,...

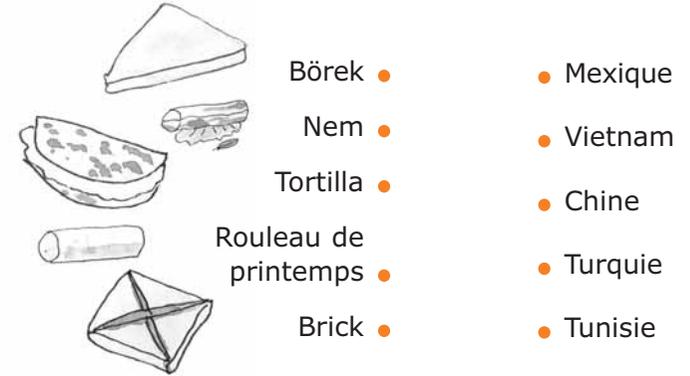
## VRAI - FAUX ? (V - F)

- a.** Un steak de thon apporte autant de protéines qu'un steak de soja. ....
- b.** La feijoada est le plat traditionnel mexicain. ....
- c.** En Chine, le riz remplace le pain. ....
- d.** La soupe d'ortie est connue pour ses vertus fortifiantes. ....
- e.** Un yaourt apporte autant d'énergie qu'une portion de gruyère. ....
- f.** Une pizza est plus riche en graisses qu'une quiche. ....
- g.** On peut faire du pain avec de la farine de châtaigne. ....
- h.** On classe les frites dans la famille des féculents. ....
- i.** Les légumes bouillis gardent toutes leurs vitamines. ....
- j.** La biscotte est une tranche de pain de mie cuite au four. ....

## 1 Les recettes de cuisine utilisent parfois des noms de villes ou de pays étrangers. Retrouve les appellations.

- |                       |                 |
|-----------------------|-----------------|
| Des pommes de terre à | ● l'orientale   |
| De la lotte à         | ● la bolognaise |
| Du riz à              | ● l'anglaise    |
| Des champignons à     | ● l'américaine  |
| Des spaghettis à      | ● la milanaise  |
| Une escalope à        | ● la grecque    |

## 2 Relie le nom du plat à base de pâte à son pays d'origine.



## 3 Choisis un petit-déjeuner. Retrouve sa composition. Indique pour les autres le pays d'origine.

Groupes d'aliments	Petit-déjeuner	Pays
Lait et produits laitiers ●		● Angleterre ● États-Unis
Fruits et légumes ●		
Viande, poisson, œuf ●		● Espagne ● Chine
Céréales, féculents et légumes secs ●		
Boissons ●		
Matières grasses ●		
Produits sucrés ●		



### Ma fiche activité

Nom .....

Date .....

À table tout le monde !



# Alimentation et culture

## Solutions

### Traditions et fêtes

#### Urai - faux ? (V - F)

**a. V**, il existe du foie gras d'oie ou de canard. **b. F**, les musulmans ne mangent jamais de porc. **c. V**, le carnaval était une fête populaire célébrée par les catholiques italiens bannissant toute alimentation carnée et grasseuse ce jour-là. **d. V**, on trouve une brioche en couronne couverte de fruits confits dans la France méridionale ou alors une galette feuilletée fourrée de frangipane partout ailleurs. **e. V**, le caviar est apparu dès le milieu du XV<sup>e</sup> siècle. **f. V**, la bosse du chameau est une masse de graisse. **g. V**, le petit du sanglier est appelé marcassin. C'est un gibier donc un repas de chasse. **h. V**, les eaux minérales gazeuses riches en sodium (eaux bicarbonatées sodiques) facilitent la digestion mais attention à l'apport important en sodium (sel). **i. F**, le symbole de Pâques est le poisson. **j. V**, leur repas se composait de plats en sauce, de ragoûts et de pâtés.

1

- France > Noël > Dinde
- Maroc > Vendredi de l'Aïd el Kébir > Méchoui (mouton)
- Israël > Hanoukka (Noël juif) > Beignets
- Italie > Pâques > Colomba (gâteau en forme de colombe)
- Vietnam > Têt (nouvel an) > Banh chung (gâteau de riz gluant farci de viande et de haricots rouges)

2

- - 350 000 > Époque : e > Plat : 1
- - 451 > Époque : a > Plat : 2
- 1549 > Époque : b > Plat : 3
- 1788 > Époque : d > Plat : 4
- 2002 > Époque : c > Plat : 5

### Goûts et dégoûts

#### Urai - faux ? (V - F)

**a. V**, pour un botaniste, la tomate est un fruit et non un légume. **b. F**, en Australie, les aborigènes ne mangent jamais leur animal totem. **c. V**, et en Chine, on mange du chien, du chat, de la bosse de chameau, des guêpes et des cafards. **d. F**, on ne mange pas de lapin aux États-Unis. **e. V**, ils boivent le sang récolté pour se fortifier. **f. V**, la saveur sucrée reste sa préférée jusqu'à l'âge de 7 ans puis le goût évolue vers le salé. **g. V**, la solanine est une substance toxique qui se développe très rapidement à la lumière et qui rend la pomme de terre amère et indigeste. Les pommes de terre doivent toujours être mises à l'abri de la lumière. **h. F**, chacun a une perception différente du goût sucré. **i. V**, les chenilles se mangent frites accompagnées d'une sauce à la tomate et au manioc. **j. V**, normalement le sirop de menthe est transparent.

1

Affinage, fromages, croûte, roquefort, camembert.

2

	Mariné	Cuit	Pilé	Séché
Olive 	X			
Pomme de terre 		X		
Riz 		X	X	
Algue 	X			X

3

**Sur une île bretonne** : huîtres, crustacés, poissons, baies.

**Dans la forêt amazonienne** : manioc, poissons, fruits, insectes, petits animaux.

**Au milieu du Sahara** : dattes, taguella (galette de pain sans levain cuit sur les braises), lait fermenté.

## Cuisines du monde

### Urai - faux ? (V - F)

**a. F**, le riz est cuit dans un autocuiseur. **b. F**, on utilise la main droite. **c. V**, en France roter à table est malpoli tandis qu'au Maghreb, c'est un honneur pour l'hôte. On montre ainsi qu'on a apprécié le repas. **d. F**, le café est la boisson traditionnelle d'Éthiopie. **e. F**, on mangeait avec les doigts. **f. V**, sa collection se nomme cochliophilie. **g. V**, passoire fine en forme de cône ou arrondie. Le chinois permet de tamiser ou de filtrer les impuretés, les sauces, les sirops, les glaces. **h. V**, la galette de maïs s'appelle aussi tortilla. **i. V**, cette serviette chaude et humide s'appelle Oshibori. **j. F**, on ne lave jamais une théière, on la rince seulement.

1

**Awa du Sénégal** : les convives sont accroupis par terre ou assis sur un petit tabouret. Le repas se prend autour d'un plat commun : le "bol", posé sur une natte. On se déchausse avant de marcher sur la natte, puis on se lave les mains en versant de l'eau au-dessus d'une bassine qui circule entre les convives. On n'utilise que la main droite. On mange directement avec les mains ou avec une cuillère. On ne boit qu'une fois le plat principal fini. Puis on boit le thé en fin de repas.

**Yoon du Cambodge** : on mange dans un bol avec des baguettes.

**Tod des USA** : on s'assoie autour d'une table, on mange avec des couverts dans une assiette. On boit de l'eau à table et l'on finit le repas par un café.

2

• vodka • champagne • raki, boisson de distillation faite à partir de différents fruits, c'est la boisson traditionnelle et nationale de la Turquie, au goût anisé. Le raki s'accompagne de fromage blanc.

3

• **Sé epi grenn diri ou ka plenn sac diri** : c'est avec des grains de riz qu'on remplit le sac de riz. Ce qui signifie : c'est à force de petits pas qu'on parvient à ses fins. **Département d'outre-mer** (Créole).

• **Essere come pane e cacio** : on dit de deux amis qui s'accordent parfaitement qu'ils sont comme le pain et le fromage. **Italie**.

• **Vivir con pan y cebolla** : vivre de pain et d'oignon est équivalent à notre vivre d'amour et d'eau fraîche. **Espagne**.

• **An apple a day keeps the doctor away** : une pomme chaque jour, garde le docteur au loin : manger un fruit chaque jour est un gage de bonne santé. **Angleterre**.

## Je croque le monde !

### Urai - faux ? (V - F)

**a. V**, le soja contient 36 % protéines, 30 % de glucides, 18 % de lipides ainsi que des minéraux et des vitamines. **b. F**, c'est un plat traditionnel du Brésil.

**c. V**, c'est la céréale de base de la Chine. **d. V**, alors qu'en France, traditionnellement, le repas de midi est le plus copieux. **e. F**, un yaourt apporte autant de calcium mais moins d'énergie qu'une portion de gruyère.

**f. F**, une quiche est plus riche en graisses qu'une pizza. **g. V**, mais aussi avec de la farine de maïs, de seigle, de blé, d'épeautre, de fèves,... **h. V**, mais attention, les frites sont composées à 50% de matières grasses. **i. F**, les légumes bouillis perdent de leurs vitamines. **j. V**, c'est une tranche de pain de mie cuite puis grillée.

1

- Des pommes de terre à > l'anglaise (cuisson à l'eau bouillante salée)
- De la lotte à > l'américaine
- Du riz à > l'orientale
- Des champignons à > la grecque
- Des spaghettis à > la bolognaise
- Une escalope à > la milanaise

2

- Börek > Turquie
- Nem > Vietnam
- Tortilla > Mexique
- Rouleau de printemps > Chine
- Brick > Tunisie

3

#### Angleterre :

Produit laitier - Boisson - Céréales - Matières grasses - Viande, poisson, œuf.

#### États-Unis :

Céréales - Produit laitier - Fruits et légumes.

#### Espagne :

Produit laitier - Sucre et produits sucrés - Céréales - Fruits et légumes.

#### Chine :

Céréales - Fruits et légumes - Viande, poisson, œuf.



# À table tout le monde !

*Alimentation, culture et santé*

## Alimentation et société



**Module d'activités**



# Alimentation et société

## Contenu

- **Test**
- **J'apprends à choisir**
- **Modes de vie**
- **Bien manger, c'est pour moi...**
- **Malnutrition**



### Finalité

Promouvoir une alimentation raisonnée en favorisant la prise de conscience de l'évolution de nos comportements alimentaires.

### Objectifs

- S'approprier les informations et conseils nutritionnels approuvés ;
- Décrypter les messages publicitaires, démystifier les allégations santé abusives ;
- Choisir en fonction de ses goûts, ses besoins, son mode de vie tout en ayant une réflexion altruiste.

### Méthode

- Faire explorer par l'enfant son environnement médiatique pour le conduire à avoir une lecture critique des divers messages consuméristes qui lui sont destinés.
- Faire découvrir à l'enfant des modes de vie d'ailleurs ou d'autres temps pour en comprendre les divers enjeux.

### Moyens - Outils

4 fiches supports d'activités

### Évaluation

Test de connaissances, attitudes et comportements à faire passer avant le module et 15 jours après pour mesurer l'impact de l'intervention sur les conceptions et représentations de l'enfant.

# TEST

**Pour chaque question, entoure ta réponse.**

○ **La publicité, j'aime :**

- pas du tout
- un peu
- beaucoup
- à la folie

○ **J'aime acheter des marques :**

- pas du tout
- un peu
- beaucoup
- à la folie

○ **Dans le monde, il y a autant de gens qui souffrent de la faim que de trop manger :**

- vrai
- faux

○ **Un produit cher est toujours bon :**

- vrai
- faux

○ **J'aime faire les courses pour le repas :**

- pas du tout
- pas trop
- assez
- beaucoup

○ **Un repas équilibré est un repas dont tous les ingrédients sont pesés :**

- vrai
- faux

○ **Je sais faire cuire un œuf de plusieurs manières :**

- oui
- non

○ **Pour l'équilibre alimentaire, le pain est un aliment :**

- pas intéressant
- peu intéressant
- intéressant
- très intéressant

○ **Aujourd'hui, on consomme en France plus de lait qu'en 1970 :**

- vrai
- faux

○ **Un bon repas, c'est toujours au restaurant :**

- vrai
- faux



## Ma fiche activité

Nom .....

Date .....

À table tout le monde !



# Alimentation et société

## J'apprends à choisir



### Activités collectives

#### Objectifs

- Décrypter les messages de la publicité.
- Analyser les techniques utilisées pour vendre.
- Aiguiser son esprit critique.
- Analyser les messages nutritionnels diffusés par la publicité.

#### Domaines

- Maîtrise du langage.
- Éducation civique.

#### Pour lancer les activités

##### Questionnement-débat :

- Qu'est-ce que la publicité ? À quoi sert-elle ? La regardez-vous ?
- Pensez-vous qu'elle influence vos comportements alimentaires ?

#### Préparation des activités

##### Matériel à rassembler :

- **Activité A :** 3 ou 4 produits "culte" de marque (par exemple une boisson gazeuse sucrée, un bonbon, une pâte à tartiner, des céréales) et leurs "sous-marques".
- **Activité B :** Faire collecter par les enfants un grand nombre de publicités sur des produits alimentaires (magazines et journaux).
- **Activité C :** Enregistrement de publicité TV et/ou publicité papier.

#### A - Test goût

**1. Présenter** aux enfants les emballages de 3 ou 4 produits "culte" de marque et leurs "sous-marques".

Demander quels sont les produits qu'ils achèteraient spontanément et noter les résultats.

**2. Faire déguster**, à l'aveugle, chaque produit "culte" et sa ou ses "sous-marques" en demandant aux enfants d'indiquer celui qu'ils préfèrent au goût. Lister les résultats.

**3. Comparer** les résultats : achat spontané / produit dont le goût est préféré.

**4. Montrer** que les produits achetés le sont souvent par "effet de notoriété" et pas toujours par "effet de préférence".

À partir des résultats, on peut concrètement discuter de la question de l'influence.

#### B - La publicité à la loupe

**1. Choisir** une publicité comportant un argument "santé". Exemples : Actimel, Kinder, Kellogs,...

**2. Décrypter** l'argument avec les enfants.

**3. Vérifier** sur l'emballage la composition nutritionnelle du produit et comparer avec l'argument de la publicité.

**4. Rechercher** d'autres produits alimentaires comportant les mêmes qualités nutritionnelles.

#### C - Lecture d'image

**1. Faire trier** les publicités collectées en fonction du public auquel elles s'adressent : adultes, mamans, enfants,...

**2. Choisir** quelques publicités mettant en scène des enfants et se demander si la scène présentée correspond à la réalité.

**3. Classer** les publicités en fonction des "trucs" utilisés par les publicitaires pour faire vendre : "tu es le héros" ; "produit + cadeau" ; "argument santé" ; "l'effet star".

#### D - Faire sa publicité

**1. Choisir** avec les enfants un produit qui n'entre pas particulièrement dans leurs préférences alimentaires (fruits ou légumes quelconques). Créer avec eux un slogan et une histoire qui vantent les mérites de ce produit afin de donner aux autres l'envie de l'acheter.

**2. Mettre en scène** le slogan : par groupes, les enfants réalisent une petite saynète et jouent leur publicité. Cette restitution peut être filmée.

#### Prolongements

- Rechercher et analyser l'évolution graphique du logo d'une marque alimentaire (exemple : Banania, Coca, Marie,...).
- Faire une exposition.

## VRAI - FAUX ?

- a. Une barre de chocolat au lait est équivalente à un verre de lait. ....
- b. Un verre de cola contient 6 morceaux de sucre. ....
- c. La publicité est le reflet exact de la réalité. ....
- d. Au goûter, manger une barre chocolatée est plus équilibré que manger un fruit, un morceau de pain et 2 carrés de chocolat. ....
- e. Les publicitaires utilisent des "trucs" comme des slogans amusants pour influencer nos achats. ....
- f. On se lève tous pour "Fleurette". ....
- g. Les publicitaires choisissent des heures bien précises pour diffuser leurs messages. ....
- h. Certaines eaux permettent de maigrir. ....
- i. Des textes publicitaires, datant du premier siècle, ont été retrouvés sur les murs des magasins de Pompéi. ....
- j. À partir des années 60, la publicité est présente à la télévision, à la radio, dans la presse, au cinéma. ....

## 1 Les publicitaires utilisent différentes techniques pour nous convaincre d'acheter. Trouve des publicités qui utilisent :

- a. Le slogan. ....
- b. L'usage d'une célébrité. ....
- c. La mise en scène d'enfants ou de bébés pour nous attendrir. ....

## 2 Lis l'étiquette et remets le bon numéro devant chaque mention.

### Mentions obligatoires

- ..... N° de lot
- ..... Identification du fabricant
- ..... Composition
- ..... Date limite de consommation
- ..... Dénomination spécifique
- ..... Quantité nette

### Mentions facultatives

- ..... Dénomination de fantaisie
- ..... Illustration du produit
- ..... Slogan publicitaire
- ..... Informations nutritionnelles

### Mentions interdites

- ..... Illustrations trompeuses
- ..... Argument santé

**Biscuits au beurre fourrés aux FRUITS**

**D'ÉLICE**

**Composition :**  
Farine de froment, sucre, beurre (18%), Œufs, crème, concentré de citron, purée de fraises, sel, poudre à lever : bicarbonate de sodium, arôme de fraise, colorant E124

**Valeur énergétique :** 2105 KJ ou 503 Kcal  
Protéines : 4g Lipides : 23g  
Glucides : 66g Données pour 100g

**La fraîcheur du citron allie à un délicieux biscuit !**

**Stimule votre système de défense immunitaire**

**170 g**

**KAITO Corporation SA**  
CH - 1999 DROLIN - Fabriqué en Suisse

Date limite de consommation : 03 06 L3458



### Ma fiche activité

Nom .....

Date .....

À table tout le monde !



# Alimentation et société

## Modes de vie



## Activités collectives

### A - Que trouve-t-on dans nos poubelles ?

**1. Définir** les mots recyclage, tri sélectif, déchets, pollution.

**2. Conserver** dans un grand sac plastique les déchets de la classe sur une journée (collations, emballages des goûters, papier,...).

Compléter par des déchets alimentaires (emballages de yaourt, épluchures,...) récupérés à la cantine ou, éventuellement, ramenés de chez soi. Etudier le contenu de la poubelle en essayant de classer les déchets et de réfléchir à leur devenir.

**3. Comparer** les différents emballages d'un même produit. Exemple : bouteille de lait en verre ou en plastique ou brick ; gâteau emballé individuellement ou pas,... Discuter des moyens à notre disposition pour diminuer la pollution.

### B - Alimentation et budget

**1. Relier** le prix des aliments à l'étiquette correspondante.

**2. Enquêter** pour retrouver les éléments qui déterminent un prix et sa variation. Ex. : les saisons ; le lieu d'achat ; le conditionnement ; la marque ; la qualité,...

**3. Comparer** les prix d'un même produit dans les catalogues des supermarchés.

**4. Composer** un panier à partir des produits alimentaires proposés dans les catalogues. Puis comparer le prix d'un panier "équilibré" et "non équilibré".

### C - Le jeu des menus

**1. Lire et commenter** les textes décrivant les habitudes et comportements alimentaires et physiques de deux enfants du monde. (cf. activité 2, page suivante)

**2. Comparer** le mode de vie des deux enfants et retrouver le plus équilibré.

**3. Questionner** les enfants sur la notion "d'équilibre" : importance de manger équilibré et de pratiquer une activité physique. Réaliser un schéma récapitulatif des apports (aliments et boissons) et des dépenses énergétiques (activité physique, métabolisme de base, digestion,...).

### D - Des habitudes qui évoluent

**1. Comparer** les habitudes alimentaires des Français de 1970 à nos jours : quelles sont les principales évolutions ? Quelles en sont les causes ?

**2. Citer** des produits courants aujourd'hui, mais rares ou inexistantes en 1970 (on pourra pour cela interroger ses parents ou grands-parents).

**3. Calculer** le temps passé dans les tâches nécessaires à la préparation des repas.

### Objectifs

- Développer son sens critique et son esprit d'analyse.
- S'initier à l'équilibre entre apports et dépenses énergétiques.
- Adopter une démarche citoyenne.

### Domaines

- Mathématiques.
- Éducation à la santé.
- Maîtrise du langage.
- Éducation civique.

### Pour lancer les activités

#### Questionnement-débat :

Mange-t-on et consomme-t-on aujourd'hui de la même façon qu'il y a cinquante ans ? Quels sont les éléments qui influencent nos modes de vie ? Que trouve-t-on dans nos poubelles aujourd'hui ?

### Préparation des activités

#### Matériel à rassembler :

**Activité A :** Gants et sac en plastique.

**Activité B :** Collecter des catalogues publicitaires de différents supermarchés.

### Prolongements

Raconter ou réaliser un schéma de l'histoire complète d'un aliment, du champ à l'assiette, de la mise en conditionnement à la poubelle ménagère et de la fourchette aux toilettes.

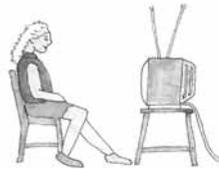
## VRAI - FAUX ? (V - F)

- a.** La tomate est au même prix en hiver et en été. ....
- b.** On mange deux fois plus de yaourts en 2002 qu'en 1970. ....
- c.** Préparer un gâteau soi-même revient plus cher que l'acheter dans une pâtisserie. ....
- d.** Le repas principal des Portugais est le dîner. ....
- e.** Un sandwich peut remplacer un repas de temps en temps. ....
- f.** Manger une barre chocolatée revient moins cher que manger du pain et du chocolat. ....
- g.** En moyenne, les femmes consomment plus de fruits et légumes que les hommes. ....
- h.** Un légume a les mêmes qualités nutritionnelles, qu'il soit frais, en conserve ou surgelé. ....
- i.** Lorsqu'on est sédentaire, il faut beaucoup manger. ....
- j.** Au Moyen Âge, on prenait son petit déjeuner à 5h du matin. ....

## 1 Entre 1970 et 2002, note les produits dont la consommation

- a augmenté : .....
- a diminué : .....
- est presque restée stable : .....

## 2 Lis les histoires de deux enfants du monde et étudie leurs prises alimentaires



### 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.



### Karim le petit Tunisien

Je m'appelle Karim, j'ai 10 ans et j'habite à la campagne près de la grande ville de Matmata avec mes deux frères et ma sœur.

Mon père est agriculteur, il travaille pour un producteur d'olives et ma mère s'occupe de notre petit jardin et de nos animaux : deux chèvres et des poules.

Le matin, les jours d'école, je me lève à 6h30 car je dois d'abord aller chercher de l'eau au puits. Après, je prends mon petit déjeuner composé d'un bol de lait de chèvre et de tabouna (pain). Il est 7h30 quand je prends le chemin de l'école qui se situe à 3 km de ma maison. A la récréation, j'adore jouer au foot avec mes copains. Le midi, je mange le repas préparé par ma maman : de la tabouna, des pois chiches en salade, une sardine à l'huile et une orange. Sur le chemin du retour de l'école, je mange trois petits gâteaux au miel et une poignée d'amandes séchées.

Arrivé à la maison, je fais mes devoirs. Puis, quand mon papa rentre, nous nous occupons du jardin. Il faut tailler, arroser et ramasser nos fruits et légumes : dattes, amandes, oranges, pommes de terre, tomates... Le soir nous mangeons un bol de chorba (soupe), du couscous au mouton, de la tabouna et des dattes séchées.

	1970	2002
Pain (kg)	81	56
Pommes de terre (kg)	96	69
Légumes frais (kg)	70	91
Bœuf (kg)	16	14
Volailles (kg)	14	24
Œufs (kg)	12	15
Poissons, coquillages, crustacés (kg)	10	14
Lait frais (litre)	95	64
Fromage (kg)	14	19
Yaourts (kg)	9	21
Huile alimentaire (kg)	8	10
Sucre (kg)	20	7
Eaux minérales et de source (litre)	40	162

source : Insee

## Ma fiche activité

Nom .....

Date .....

À table tout le monde !



# Alimentation et société

## Bien manger, c'est pour moi...



### Activités collectives

#### A - Composer son menu

**1. Faire composer** à chaque enfant selon son goût les repas d'une journée en s'aidant d'emballages, aliments factices, images collectées.

**2. Valider** les menus par rapport aux recommandations du Plan National Nutrition Santé (PNNS).

Faire une étude de l'équilibre alimentaire sur un repas puis sur une journée entière. Comparer les résultats et conclure.

**3. Faire composer** des menus selon divers critères : sans sucres rapides, végétarien, sans œufs (pour un enfant allergique),...

#### B - Rythmes et prises alimentaires

**1. Faire** lister par les enfants le nom et la composition, la durée et le moment des différentes prises alimentaires au cours d'une journée. Prendre en compte les grignotages.

**2. Évaluer** la pertinence de ces prises par rapport aux besoins, en qualité et en quantité.

**3. Positionner** sur une frise chronologique de 24h, les prises alimentaires d'un enfant type.

**4. S'informer** sur les rythmes d'autres peuples.

#### C - Remue-méninges

**1. Faire émerger** les conceptions des enfants sur la notion de bien manger.

**2. Distribuer** à chaque enfant une ou deux étiquettes.

**3. Donner** comme consigne d'écrire sur chaque étiquette un mot ou une idée évoquant pour eux le "bien manger".

**4. Relever** les étiquettes et les regrouper par thèmes en les collant au tableau.

**5. Discuter** des différentes conceptions : plaisir, santé, convivialité,...

#### D - Souvenirs gourmands

**1. Raconter** le souvenir d'un repas ou d'un aliment marquant. Rassembler les productions pour composer un livret de souvenirs gourmands.

**2. Dessiner** son repas préféré. Afficher les productions. Observer les dessins qui montrent le repas dans son environnement global et ceux qui s'arrêtent à sa composition alimentaire.

#### Objectifs

- Identifier et analyser des profils alimentaires.
- Promouvoir des attitudes et des comportements favorables au bien-être et à la santé.

#### Domaines

- Éducation à la santé.
- Sciences de la vie et de la terre.
- Éducation civique.
- Maîtrise du langage.
- Arts plastiques.

#### Pour lancer les activités

##### Questionnement-débat :

- Qu'est-ce que bien manger ?
- Qu'est-ce qu'un bon repas ?

#### Préparation des activités

##### Matériel à rassembler :

**Activité A :** Faire collecter par les enfants divers emballages et représentations d'aliments, bruts ou conditionnés.

**Activité C :** Étiquettes.

**Activité D :** Une feuille A4 par enfant, crayons de couleur ou feutres.

#### Prolongements

Organiser un buffet de fête en faisant appel à la créativité pour démontrer la diversité des goûts, des saveurs et des couleurs,...

# AUTOTEST "L'ALIMENTATION ET TOI"

Apprends à mieux te connaître. Entoure tes réponses, puis calcule ton score. Tu sauras tout sur ton rapport à l'alimentation.

## 1 - Pour toi, passer à table, c'est :

-  Un bon moment
-  Une corvée
-  Ennuyeux

## 2 - Bien manger, c'est :

-  Manger beaucoup
-  Manger au restaurant
-  Manger un peu de tout

## 3 - Les légumes et toi :

-  Ça fait deux
-  C'est une histoire d'amour
-  De temps en temps

## 4 - La meilleure des boissons, c'est :

-  L'eau
-  Les jus de fruits
-  Les sodas

## 5 - Manger équilibré, c'est :

-  Peser tout ce que tu manges
-  Varier ton alimentation
-  Manger jusqu'à plus faim

## 6 - Le petit-déjeuner, c'est :

-  Quand tu y penses
-  Un repas très important
-  Un moment de plaisir

## 7 - Les produits laitiers, c'est :

-  Bon pour toi
-  Un délice
-  Pour les bébés

## 8 - Grignoter une friandise de temps en temps :

-  Tu adores
-  Ce n'est pas bon pour ton poids
-  Un petit plaisir ne fait pas de mal

## 9 - Ton menu préféré :

-  Pizza, steak-frites, glace
-  Salade, thon avec riz, fromage
-  Avocat aux crevettes, poulet avec frites, yaourt et fruit

## 10 - Ton repas préféré, c'est :

-  Avec tes parents à la maison
-  Avec des copains et copines à la cantine
-  Au fast-food

## Ton score

Compte tes réponses



### Si tu as obtenu une majorité de raisins

Tu aimes bien manger pour ton plaisir et pour ta santé. Tu fais de bons choix alimentaires. Continue !

### Si tu as obtenu une majorité de tomates

Pour ta santé, tu fais attention à ce que tu manges, peut-être même un peu trop. Manger doit rester un plaisir.

### Si tu as obtenu une majorité de bananes

Tu as des efforts à faire pour mieux manger.

## Ma fiche activité

Nom .....

Date .....

À table tout le monde !



Alimentation et société  
Bien manger, c'est pour moi...

# Alimentation et société

## Malnutrition



## Activités collectives

### A et B

#### Jeu de cour d'origine africaine

*Durée : 20 minutes, 12 joueurs ou plus*

**1. Donner** la consigne : "Nos mamans ont préparé le repas du soir. C'est du riz sauce arachide. On va se régaler. Même si nous sommes nombreux autour du même plat commun, chacun aura sa part,...".

**2. Se promener** dans la cour par groupe de quatre. L'animateur a déposé par terre des feuilles de papier A3 qui symbolisent le lieu du repas.

**3. Au signal**, chaque groupe d'enfants court vers la feuille la plus proche pour manger. Le groupe qui ne tient pas sur la feuille n'a pas su partager convenablement. Il est donc éliminé et le jeu reprend en pliant les feuilles petit à petit.

**4. Plier les feuilles** différemment. L'animateur peut donner une raison à cette diminution (pas assez d'argent pour faire les courses, sécheresse, guerre qui diminue les récoltes,...).

**5. Demander** aux enfants de se répartir de manière équitable afin de mieux partager les ressources (étape intermédiaire possible).

### C

#### Je compare des alimentations et des modes de vie différents

**1. Constituer** quatre groupes. Attribuer à chacun un pays. (cf. activité 2, page suivante)

**2. Chercher et placer** les objets symbolisant les différentes données correspondant à leur pays : l'assiette pour le nombre de calories, le porte-monnaie pour le PIB, l'école pour le taux d'alphabétisation et le grand-père pour l'espérance de vie.

**3. Présenter** aux autres groupes "l'enfant de son pays" en commentant la taille des objets.

### D

#### "Donner un hameçon, pas un poisson"

*Activités à mener en bibliothèque ou en CDI.*

**1. Rechercher** les pays touchés par la sous-alimentation et la sur-alimentation.

**2. Colorier** un planisphère en déterminant un code couleur.

**3. Lister** les causes de la sous-alimentation : pauvreté, guerre, climat, éducation,...

**4. Rechercher** des pistes d'actions au niveau des pays mais également au niveau individuel.

**5. Proposer une réflexion** autour du proverbe chinois "Mieux vaut apprendre à pêcher à un mendiant que lui donner du poisson".

### Objectifs

- S'ouvrir à la diversité du monde.
- Introduire une réflexion sur nos relations avec les autres pays.

### Domaines

- Histoire.
- Géographie.
- Éducation civique.

### Pour lancer les activités

#### Questionnement-débat :

Dans le monde, un milliard de personnes souffrent de sous-nutrition et un milliard de personnes souffrent de surpoids. Qu'en pensez-vous ?

### Préparation des activités

#### Matériel à rassembler :

- **Activité A** : 3 feuilles A3.
- **Activité C** : 4 assiettes, 4 porte-monnaie, 4 images d'écoles et 4 images de grands-pères pré-découpées, de tailles différentes, proportionnelles aux données du tableau figurant dans l'activité 2 des activités individuelles.
- **Activité D** : Planisphère vierge.

### Prolongements

Réaliser une mappemonde illustrée, originale, représentant les différences Nord/Sud.

## VRAI - FAUX ? (V - F)

- a.** Aujourd'hui, dans le monde, plus de 850 millions de personnes souffrent de la faim. ....
- b.** Notre planète compte autant de personnes en surpoids ou obèses que de sous-nutris. ....
- c.** La malnutrition peut entraîner du diabète. ....
- d.** Pour être en bonne santé, on estime qu'il faut consommer 3000 kilocalories par jour. ....
- e.** L'iode est contenue naturellement dans le sel. ....
- f.** La carence en vitamine D peut provoquer le rachitisme. ....
- g.** En France, un million de personnes ont recours à l'aide alimentaire. ....
- h.** Les fruits et les légumes sont riches en calories. ....
- i.** Il existe un aliment parfait, c'est-à-dire équilibré en nutriments. ....
- j.** Ne pas manger de fruits et légumes peut entraîner de graves maladies. ....

## 1 Un peu de calcul...

Moussa est un petit paysan de Casamance au Sénégal. Il cultive du riz sur un terrain de 0.5 hectare. Un hectare, c'est un carré de ..... m sur ..... m.  
Combien mesure le terrain de Moussa ? .....

Moussa travaille à la force de ses bras, aidé par les autres membres de sa famille et ses enfants. Dans ces conditions, on peut produire au maximum 2 tonnes de riz par hectare et par an. À la fin de l'année, combien de tonnes de riz Moussa va-t-il récolter ? .....

Pour avoir de l'argent et payer l'école de ses enfants, les vêtements, le médecin, les semences, Moussa a besoin de 60€ par an. Un quintal de riz se vend 15€ au marché. Combien Moussa devra-t-il vendre de riz pour obtenir cet argent ? .....

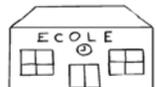
Moussa est marié et a 5 enfants. Sa famille compte donc 7 membres. Combien chacun aura-t-il de riz à manger pour un an ? Est-ce suffisant ? .....

**Pourquoi Moussa ne vend-il pas son riz plus cher ?**  
Les prix sont fixés au niveau international et sont les mêmes pour tous les paysans, quelle que soit leur production annuelle. Au marché de Dakar, capitale du Sénégal, le riz arrive du monde entier. Il est vendu 15 € le quintal.  
Si Moussa décide d'augmenter ses prix, il ne trouvera plus d'acheteur. Il est donc obligé de respecter les prix mondiaux.



## 2 Étudie le tableau suivant.

Existe-t-il un lien entre le Produit Intérieur Brut et le nombre de calories ingérées ? .....

	SOMALIE	JAPON	RWANDA	FRANCE
 <b>Nombre de calories ingérées</b>	1600	2887	1821	3632
 <b>PIB (Produit Intérieur Brut) par hab.(\$)</b>	150	28190	250	22260
 <b>Taux d'alphabétisation</b>	24	99	58	99
 <b>Durée moyenne de vie (années)</b>	46	79	39	77

## Ma fiche activité

Nom .....

Date .....

À table tout le monde !



# Alimentation et société

## Solutions

### J'apprends à choisir

#### Urai - faux ? (V - F)

**a. F**, une barre de chocolat au lait n'est pas l'équivalent d'un verre de lait pour la quantité de calcium et elle est beaucoup plus calorique. **b. V**, la consommation de soda est donc à limiter ! **c. F**, généralement la publicité enjolive la réalité. **d. F**, la barre chocolatée est plus riche en graisses et en sucre. De plus, il manque un fruit. **e. V**, ainsi nous associons le produit à une musique ou une phrase et le gardons en mémoire. **f. F**, on se lève tous pour "Danette". **g. V**, par exemple les publicités adressées aux enfants sont diffusées aux horaires des émissions pour les jeunes. **h. F**, aucune eau ne permet de maigrir même si l'eau ne contient aucune calorie. **i. V**, il s'agissait d'enseignes pour des échoppes ou des bars. **j. V**, la publicité est présente dans tous les médias, mais aussi sur nos murs, à l'entrée de nos villes, dans notre courrier,...

1

**a.** Le slogan est facile à retenir, répétitif, amusant, et utilise un rythme qui ne s'oublie pas. **b.** Si un athlète de haut niveau mange de la pâte à tartiner, alors pourquoi pas mon enfant ! Il pourrait devenir aussi fort que lui ! **c.** Quand un enfant parle c'est toujours naïf et beau... On est donc touché et attendri par une telle publicité.

2

**Mentions obligatoires** N° de lot : **4** / Identification du fabricant : **8** / Composition : **11** / Date limite de consommation : **5** / Dénomination spécifique : **2** / Quantité nette : **7**.

**Mentions facultatives** Dénomination de fantaisie : **1** / Illustration du produit : **12** / Slogan publicitaire : **9** / Informations nutritionnelles : **10**.

**Mentions interdites** Illustrations trompeuses : **3** / Argument santé : **6**.

### Modes de vie

#### Urai - faux ? (V - F)

**a. F**, la tomate est plus chère en hiver qu'en été. **b. F**, on en mange près de 3 fois plus ! Par contre, on consomme moins de lait frais. **c. F**, généralement, un gâteau préparé chez soi revient moins cher qu'un gâteau acheté dans le commerce. **d. V**, alors qu'en France, traditionnellement, le repas de midi est le plus copieux. **e. F**, il faut aussi l'accompagner d'un fruit ou d'une crudité, d'un produit laitier (ex. yaourt) et boire de l'eau ! **f. F**, c'est plus cher et moins équilibré ! **g. V**, et souvent dès l'enfance. **h. F**, en conserve, les légumes perdent leurs vitamines C. **i. F**, lorsque l'on ne bouge pas, il faut moins manger. **j. V**, on se levait à l'aube et on mangeait du bouillon et du pain.

1

#### Produits dont la consommation a augmenté :

Légumes frais, volailles, poissons, coquillages, crustacés, fromage, yaourts, eaux minérales et de source.

#### Produits dont la consommation a diminué :

Pain, pommes de terre, lait frais, sucre.

#### Produits dont la consommation est presque restée stable :

Bœuf, huile alimentaire, œufs.

2

**Karim le petit Tunisien** : Karim se dépense énormément tout au long de la journée, il a donc besoin de beaucoup d'énergie. Son petit déjeuner manque d'un fruit pour l'apport en vitamines. Ses repas sont plutôt bien équilibrés mais ils manquent de variété.

**Marie la petite Française** : Marie se dépense peu au cours d'une journée. Elle regarde souvent la télé. Son alimentation est très riche par rapport à l'activité effectuée. À part le midi, à la cantine, les produits qu'elle mange sont souvent gras et/ou sucrés. Les repas sont pris rapidement, devant la télévision.

# Malnutrition

## Urai - faux ? (V - F)

**a. V**, les  $\frac{3}{4}$  de ces 850 millions de personnes sont des paysans des pays en développement. **b. V**, l'obésité est aujourd'hui qualifiée d'épidémie mondiale. **c. V**, être mal nourri, c'est avoir une alimentation déséquilibrée. Cela peut générer des carences mais aussi des excès (en sucre par exemple) et des maladies (diabète). **d. F**, 1800 à 2200 Kcal pour les femmes et 2000 à 2500 Kcal pour les hommes. **e. F**, on ajoute l'iode au sel car la carence en iode est cause de retard mental. **f. V**, on trouve la vitamine D dans les poissons gras, mais elle est aussi synthétisée par la peau grâce au soleil (10 minutes d'exposition suffisent). **g. F**, 2,5 millions de Français ont recours à l'aide alimentaire ! **h. F**, les fruits et les légumes sont riches en eau donc pauvres en calories. **i. F**, l'aliment parfait n'existe pas. Pour avoir une alimentation équilibrée en nutriments, il faut manger un peu de tout. **j. V**, car ils contiennent des vitamines et micronutriments qui permettent d'être en bonne santé.

## 1

Un hectare, c'est un carré de 100 m sur 100 m soit 10.000m<sup>2</sup>.  
Le terrain de Moussa mesure 0,5 hectare soit 5000m<sup>2</sup>.

Productivité : 2 tonnes par hectare soit pour 0,5 hectare (0,5 x 2) = 1 tonne soit 1000 kg ou 10 quintaux.  
1 quintal (= 100 kg) se vend 15 €.

S'il vendait toute sa production Moussa obtiendrait donc 150 € (10 quintaux X 15 €).

Moussa devra vendre 4 quintaux de riz soit environ 400 kg pour obtenir les 60 € par an, nécessaires à tous ses besoins quotidiens.

Il lui restera 6 quintaux soit 600 kg (1000 kg - 400 kg) de riz pour nourrir sa famille pour l'année.

Soit (600 kg divisé par 7) = 85,7 kg par an par personne (pour comparaison en France on consomme 110 kg par an et par personne et en Somalie 77 kg par an et par personne).

S'il n'a que des céréales à manger, son régime sera très carencé.

Il lui faudrait vendre encore plus de riz pour pouvoir obtenir de l'argent et acheter d'autres catégories d'aliments.

## 2

Le PIB est un indicateur de la richesse du pays. Globalement plus un pays est "pauvre", plus la disponibilité alimentaire est faible et plus le nombre de calories ingérées est bas.

La sous-alimentation, c'est-à-dire la condition des individus dont les rations alimentaires sont en permanence insuffisantes pour satisfaire leurs besoins énergétiques de base, se traduit par une insuffisance pondérale chez les adultes, un retard de croissance chez les enfants, un état général de faiblesse et une moins grande résistance aux maladies. La sous-alimentation chronique peut entraîner une mort prématurée et donc une moindre espérance de vie.



# À table tout le monde !

*Alimentation, culture et santé*

## Alimentation et santé



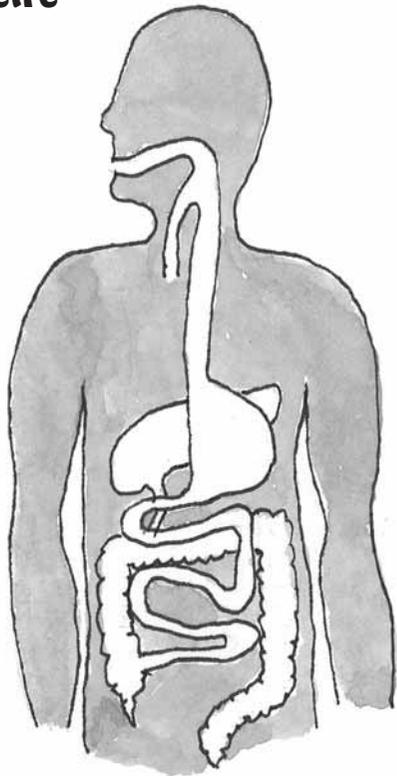
**Module d'activités**

**4**

# Alimentation et santé

## Contenu

- **Test**
- **Tous les sens du goût**
- **Par où ça passe ?  
Qu'est-ce que cela devient ?**
- **Je me bouge !**
- **Bien-être**



### Finalité

Promouvoir une alimentation équilibrée, ainsi que la pratique régulière d'une activité physique.

### Objectifs

- Inscrire l'enfant dans une réflexion sur son corps et le lien alimentation-santé.
- Faire acquérir à l'enfant des connaissances sur les grandes fonctions physiologiques et sur la nutrition (biologie) ;
- Développer des compétences susceptibles de renforcer ses aptitudes à s'exprimer sur ses goûts, aiguïser son esprit critique et adopter des comportements raisonnables par rapport aux dérives alimentaires.

### Méthode

- Rendre l'enfant acteur de ses apprentissages à travers la réalisation d'un certain nombre de manipulations dans une démarche expérimentale.
- Rendre l'enfant auteur de son message santé en lui proposant des espaces d'expression sur son vécu, son rapport à l'aliment et à l'alimentation.

### Moyens - Outils

4 fiches supports d'activités

### Évaluation

Test de connaissances, attitudes et comportements à faire passer avant le module et 15 jours après pour mesurer l'impact de l'intervention sur les conceptions et représentations de l'enfant.

# TEST

Pour chaque question, entoure ta réponse.

○ **Mon aspect physique me convient :**

- pas du tout
  - un peu
    - bien
    - très bien

○ **Je mange pour :**

- survivre
  - être en bonne santé
  - être en forme
  - me faire plaisir

○ **Je voudrais être :**

- plus mince
  - plus gros(se)
  - rester tel(le) que je suis

○ **Je fais du sport pour :**

- ma santé
  - ma forme
    - mon bien-être
    - mon plaisir

○ **Pour être en bonne santé :**

- je fais tout ce que l'on me conseille
  - je fais ce qui me plaît
  - je ne fais rien de spécial

○ **On avale les aliments par la trachée :**

- vrai
- faux

○ **Les pâtes font grossir :**

- vrai
- faux

○ **Les fibres des aliments permettent de faire du muscle :**

- vrai
- faux

○ **Dans les pays au sud de la Méditerranée, pour être beau, il vaut mieux être un peu gros :**

- vrai
- faux

○ **Le goût, c'est propre à chacun :**

- vrai
- faux



## Ma fiche activité

Nom .....

Date .....

À table tout le monde !



# Alimentation et santé

## Tous les sens du goût



### Activités collectives

#### A - Parcours sensoriel

- 1. Goûter** le mélange compote de pommes + cannelle. Reconnaître grâce à l'odorat parmi 3 flacons d'épices, celle qui a pu être ajoutée.
- 2. Sentir** différentes eaux florales. Nommer les différentes senteurs et retrouver l'eau de rose.
- 3. Agiter** des récipients opaques un par un. Retrouver, sans les toucher, les récipients transparents correspondants.
- 4. Reconnaître** avec sa main différentes légumineuses présentes dans des boîtes ou des sacs opaques. Retrouver l'intrus. Pour les plus jeunes, nommer l'ensemble des graines.
- 5. Laisser** les enfants choisir une pâte de fruit colorée. Inscrire sur un papier le goût que l'on imagine. Déguster la pâte de fruit et conclure en comparant avec ses impressions initiales.

#### B - Déguster comme des grands

- 1. Distribuer** à chaque enfant un morceau de pain. Trouver le maximum de mots pour décrire le pain en utilisant l'ouïe, l'odorat, le toucher et la vue.
- 2. Goûter** le morceau de pain en essayant de se servir de ses cinq sens. Prendre des notes.
- 3. Définir** sa sensation en bouche après la dégustation.
- 4. Rédiger** une synthèse de ses sensations avant, pendant et après la dégustation.

#### C - À vos papilles !!!

- 1. Localiser** sur la langue les papilles : boire un verre de lait et observer sa langue dans un miroir.
- 2. Déguster** divers aliments en essayant de localiser les différents saveurs sur la langue.
- 3. Dessiner**, sur le schéma de la langue, sa propre carte de localisation des saveurs (se reporter à l'exercice 1 de l'activité individuelle).
- 4. Comparer** les productions et discuter des résultats obtenus.

#### D - Le goût tactile

- 1. Déguster** des aliments entraînant des sensations "tactiles" en bouche. Décrire ses sensations : astringent, piquant, brûlant, rafraîchissant,...
- Distribuer éventuellement un morceau de pain pour neutraliser les sensations.
- 2. Déguster** une glace froide et, dans un deuxième temps, déguster la même glace mais fondue. Expliquer les différences ressenties.
- 3. Conclure** sur la complexité du sens du goût.

#### Objectifs

- Découvrir les aliments par une approche sensorielle.
- Exprimer son ressenti.

#### Domaines

- Maîtrise du langage.
- Sciences de la vie et de la terre.

#### Pour lancer les activités

##### Questionnement-débat :

- Quels sens utilise-t-on lorsque l'on mange ?

#### Préparation des activités

##### Matériel à rassembler :

- **Activité A :** Compote de pommes, cannelle en poudre, petites cuillères ; 3 flacons d'épices ; boîtes ou petits sacs contenant : fèves, haricots blancs, lentilles corail, pois chiches, noisettes ; flacons d'eau : rose, lavande, thym, fleur d'oranger ; récipients par couples, l'un opaque et l'autre non, contenant : riz, sucre, farine, pois chiches, thym ; diverses pâtes de fruits.
- **Activité B :** Baguette de pain.
- **Activité C :** Miel, citron, chocolat noir, pamplemousse, feta, huile d'olive, confiture, endive, yaourt nature, saucisson, tomate, banane.
- **Activité D :** Radis, gingembre, beurre de cacahuètes, feuilles d'artichaut cru, sirop de menthe blanche, pain.

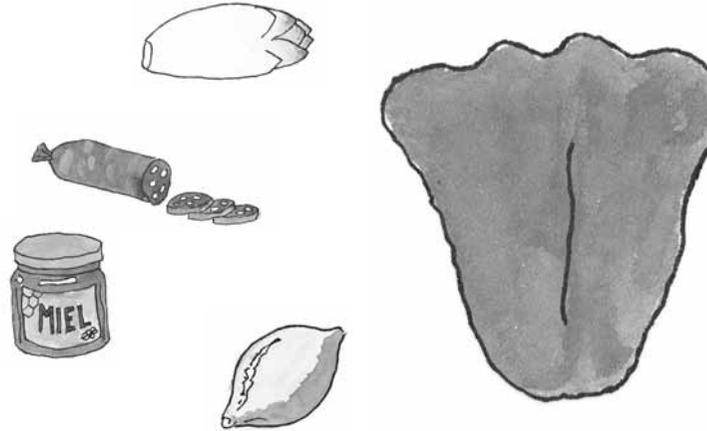
#### Prolongements

- Rencontre avec un professionnel de la restauration. Discussion autour de l'association des aliments pour faire ressortir les arômes,...

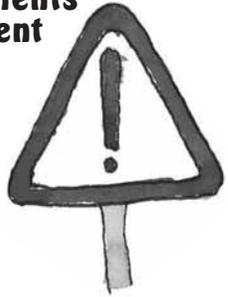
## VRAI - FAUX ? (V - F)

- Sur la langue, tout le monde ressent l'acide au même endroit. ....
- Sur la langue, on peut observer quelques milliers de papilles. ....
- Fumer entraîne une perte partielle du goût. ....
- L'arôme et l'odeur d'un aliment, c'est la même chose. ....
- Lorsqu'on est anosmique, on ne sent plus les odeurs. ....
- On utilise ses cinq sens lorsqu'on mange. ....
- En vieillissant, on perçoit moins bien le goût des aliments. ....
- Mâcher longtemps les aliments permet de mieux percevoir les arômes. ....
- Lorsqu'on est enrhumé, on ne sent plus les arômes des aliments. ....
- La vue permet de connaître le goût d'un aliment sans le mettre en bouche. ....

**1** Déguste du citron, une endive, du saucisson et du miel et indique par quelle partie de la langue ces aliments sont "détectés".



**3** Entoure parmi les éléments ci-dessous ceux qui peuvent "faire perdre" le goût.



- Cigarette      Rhume  
Pain      Glaçon sur la langue  
Aliment très chaud      Eau  
Piment      Lait      Jus de fruit

**2** Relie les aliments ci-dessous aux saveurs détectées et à l'adjectif correspondant selon ton ressenti.

- Piquant ●
- Croquant ●
- Juteux ●
- Collant ●



- Amer
- Acide
- Sucré
- Salé



### Ma fiche activité

Nom .....

Date .....

À table tout le monde !



# Alimentation et santé

## Par où ça passe ? Qu'est-ce que cela devient ?



### Activités collectives

#### A - Mécanique des dents et chimie de la salive

**1. Aplatir** de la pâte à modeler pour former une galette d'un centimètre d'épaisseur. Mordre dedans et regarder le dessin imprimé.

Comparer les traces des différentes dents. Retrouver celles qui déchirent, celles qui coupent et celles qui écrasent. Faire une comparaison avec la dentition d'animaux herbivores et carnivores.

**2. Mâcher** un bout de pain, sans l'avalier, pendant au moins 3 minutes. Le pain est réduit en petits morceaux et se mélange à la salive. Dans la bouche, un liquide épais prend un goût sucré. Faire des hypothèses et expliquer que le pain contient de l'amidon qui est réduit en morceaux plus petits sous l'action de la salive. La salive a une action chimique sur certains aliments.

**3. Discuter** de l'importance d'avoir une bonne hygiène bucco-dentaire en se lavant les dents après chaque repas, mais également en ayant une alimentation solide et variée, en supprimant les aliments sucrés, collants et mous, en dehors des repas.

#### B - Des calculs pour mieux connaître mon corps

**1. Calculer** son poids en eau.

(Mon poids total X 60) / 100 = mon poids en eau.

**2. Calculer** son IMC. Poids (kg) / taille (m<sup>2</sup>)

Pour interpréter les résultats, se reporter aux courbes de corpulence (à télécharger sur [www.inpes.fr](http://www.inpes.fr))

**3. Rechercher** des chiffres concernant la longueur, la masse d'organes, la durée de la digestion, la dentition et la denture,...

#### C - Cela ressemble à...

**1. Pour recueillir** les représentations des enfants, leur faire dessiner l'appareil digestif en prenant comme exemple le trajet d'une tartine de confiture et d'un jus de fruit dans le corps.

**2. Comparer** les productions entre elles, puis à une planche anatomique.

#### D - L'appareil digestif

**1. Lister** les différentes parties de l'appareil digestif.

**2. Discuter** de la fonction (mécanique ou chimique) des organes de l'appareil digestif. Les classer.

**3. Bricoler**, à l'aide du petit matériel de récupération, une représentation grandeur nature de l'appareil digestif.

**4. Lister** les sucs et enzymes et les rapprocher de leur organe sécréteur ainsi que de leur fonction.

#### Objectifs

- Comprendre la digestion.
- Établir le lien aliment-nutriments.
- Développer un esprit d'analyse.

#### Domaines

- Sciences de la vie et de la terre.
- Mathématiques.

#### Pour lancer les activités

##### Questionnement-débat :

- Pourquoi mange-t-on ?
- Que deviennent les aliments ?

#### Préparation des activités

##### Matériel à rassembler :

- **Activité A** : Pâte à modeler, morceaux de pain.
- **Activité B** : Un pèse-personne (facultatif).
- **Activité C** : Feuilles A4.
- **Activité D** : Petit matériel de récupération : tubes, sacs, tuyaux ; documentation sur l'appareil digestif.

#### Prolongements

**Enquête** : Comparer l'appareil digestif et la dentition de divers animaux (oiseau, ruminant, poisson,...). Étudier le régime alimentaire de divers animaux. Conclure.

## VRAI - FAUX ? (V - F)

- a.** Le gros intestin mesure 1,5 mètre. ....
- b.** Les aliments restent 3 heures dans l'estomac. ....
- c.** L'estomac produit de l'acide qui permet de dégrader les aliments. ....
- d.** Le pancréas produit la bile. ....
- e.** On expulse, en moyenne, 1,5 litre d'urine par jour. ....
- f.** Des bactéries contenues dans le gros intestin vont aider à digérer les aliments. ....
- g.** Le foie est le plus petit organe du corps humain. ....
- h.** La digestion, c'est la transformation des aliments en nutriments. ....
- i.** Une vache possède quatre estomacs. ....
- j.** Boire tout au long de la journée permet d'éliminer les déchets et les toxines du corps. ....

## 1 Complète le texte ci-dessous à l'aide des mots suivants :

- salive • l'estomac • bouillie  
l'intestin grêle • mastiqués • digestion  
sang • œsophage • anus • transformé

### La digestion.

Dans la bouche, les aliments sont ..... et imprégnés de .....

C'est le début de la .....

La salive a ..... en partie le pain en sucre. Les aliments passent ensuite par l'..... qui les conduit dans .....

Là, ils sont brassés, mélangés et réduits en .....

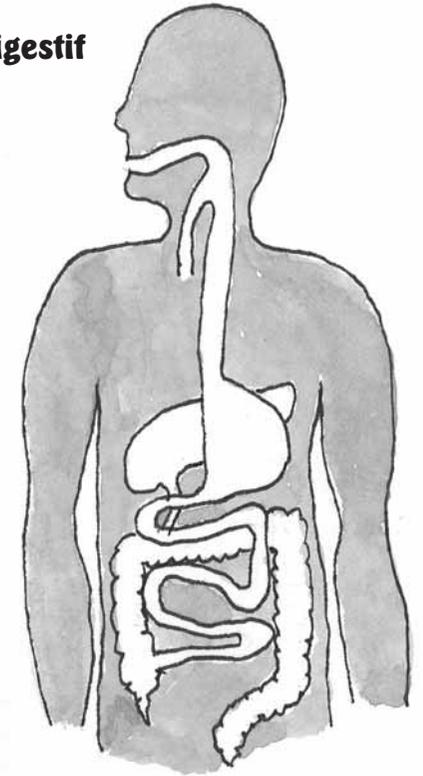
Dans ....., la digestion s'achève grâce à trois autres sucs digestifs : la bile, qui provient du foie, le suc pancréatique du pancréas, et le suc intestinal de l'intestin grêle.

La nourriture se présente alors sous l'aspect d'un liquide blanchâtre, contenant des aliments digérés capables de traverser la paroi de l'intestin grêle et de passer dans le .....

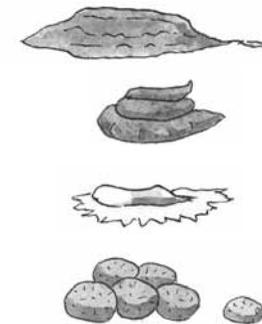
Les substances, surtout les fibres végétales qui n'ont pu être digérées, continuent leur chemin le long du gros intestin ; elles sont ensuite rejetées par l'.....

## 2 Relie au schéma du tube digestif les mots suivants :

- Œsophage •  
Bouche •  
Anus •  
Estomac •  
Foie •  
Gros intestin •  
Intestin grêle •



## 3 Retrouve les auteurs des déjections.



- Bouse •  
Crotte •  
Fiente •  
Crottin •

- Cheval  
• Vache  
• Chien  
• Canard



### Ma fiche activité

Nom .....

Date .....

À table tout le monde !



Alimentation et santé  
Par où ça passe ? Qu'est-ce que cela devient ?

# Alimentation et santé

## Je me bouge !



## Activités collectives

### A - Apports énergétiques

1. **Rechercher** sur des emballages collectés les informations nutritionnelles.
2. **Identifier** les informations énergétiques et leur expression (AJR, ANC, kcal, kj).
3. **Expliciter** la notion de calories, kilocalories et éventuellement de kilojoules.
4. **Choisir** 5 aliments et les classer par ordre croissant en fonction de leur valeur énergétique pour 100 grammes.
5. **Mettre en perspective**, parmi les produits à forte valeur énergétique, les apports énergétiques amenés par les graisses et les sucres simples (rapides) par rapport à l'apport calorique total.

### B - Combien de calories ?

1. **Étudier** les besoins énergétiques, en kcal/j, d'un enfant de 10-12 ans (2000 à 2200), d'un adolescent (2700), d'une adolescente (2200), d'une femme (2000) et d'un homme (2400).
2. **Comparer** les dépenses énergétiques selon l'activité pratiquée : sport (tennis : 400kcal/h ; gym : 300kcal/h ; vélo : 500kcal/h), ordinateur (90kcal/h), sommeil ou repos (60kcal/h).
3. **Comparer** les besoins énergétiques, en kcal/j, selon le métier exercé, en prenant l'exemple d'un homme : agriculteur (3500), cuisinier (3100), comptable (2400).
4. **Conclure** sur les facteurs modifiant les besoins énergétiques (âge, activité physique, climat, sexe).

### Prolongements

Mener une enquête sur une journée pour auto-évaluer la quantité calorique de ses prises alimentaires et ses dépenses énergétiques. Calculer combien de temps il faut marcher pour utiliser l'apport énergétique d'une barre chocolatée. Pourquoi a-t-on enlevé le distributeur de boissons et de friandises dans le collège ?

### C et D Les dépenses hydriques et énergétiques

*Parcours sportif  
à prévoir en extérieur.*

#### 1. Activité physique et hydratation

- Sous forme de relais, amener par petite quantité (gobelet) 1,5 l d'eau d'un point à un autre ;
- Parcours (cerceaux, plots,...) à faire dans un temps délimité ;
- Réflexion sur l'hydratation et l'activité physique.

#### 2. Dépense énergétique

- 2 équipes
- Amener le plus de paquets de nouilles, de son camp (cerceau), dans celui adverse.
- Réflexion sur la dépense énergétique (paquet = dépense énergétique).

### Objectifs

- Apprécier les valeurs caloriques des aliments et les dépenses énergétiques.
- Équilibrer le rapport apports caloriques/dépenses énergétiques.

### Domaines

- Sciences de la vie et de la terre.
- Éducation à la santé.

### Pour lancer les activités

#### Questionnement-débat :

D'où tirons-nous notre énergie ?

### Préparation des activités

#### Matériel à rassembler :

**Activité A :** Collection d'emballages variés d'aliments.  
**Activités C et D :** Gobelets, cerceaux, plots, paquets de nouilles.

# AUTOTEST "LE SPORT ET TOI"

Pour tout savoir sur le sport et toi, réponds à ces questions et reporte-toi aux résultats en bas de page.

## 1 - Pour toi, le sport, c'est :

-  À la télé
-  Le plus souvent possible sur un stade
-  Avec des copains en plein-air

## 2 - Quand tu fais du sport, c'est :

-  Pour t'amuser
-  Gagner à tout prix
-  Parce que tu es obligé(e)

## 3 - Le sport, c'est :

-  Bon pour ta santé
-  Pour être bien dans ta peau
-  Fatigant

## 4 - Faire du sport c'est :

-  Risquer une blessure
-  Rencontrer des copains
-  Battre des records

## 5 - Pour toi, le sport c'est :

-  Un loisir
-  De l'ennui
-  Une compétition

## 6 - À la plage, tu es plutôt :

-  Château de sable
-  Lecture sous le parasol
-  Volley, natation, surf

## 7 - Si tu comptes, tu dirais que tu pratiques assez bien :

-  Aucun sport
-  Un sport
-  Deux sports

## 8 - Choisis un sport que tu aimerais pratiquer :

-  Ping pong
-  Hand ball
-  Parachutisme

## 9 - Plus tard, le sport tu aimerais en faire :

-  Le moins possible
-  Un loisir
-  Un métier

## 10 - Le sport tu aimes :

-  Un peu
-  Beaucoup
-  A la folie

## Ton score

Compte tes réponses .....  .....  ..... 

### Si tu as obtenu une majorité de raisins

Le sport et toi ça fait deux !  
Tu n'aimes vraiment pas ça. Mais tu devrais essayer, parfois l'appétit vient en mangeant.  
Et n'oublie pas : un peu d'activité physique tous les jours c'est bon pour le corps et la tête.

### Si tu as obtenu une majorité de tomates

Le sport, tu aimes ça !  
Tu prends plaisir à sauter, courir, surtout derrière une balle avec tes copains. Et c'est bien car ainsi tout en t'amusant tu prends soin de ta santé.

### Si tu as obtenu une majorité de bananes

Le sport, c'est une passion !  
Il te faut gagner, aller plus vite que tous les autres, la compétition tu adores ça. Bravo !  
Mais n'oublie pas que le sport ce n'est pas la guerre, alors, de temps en temps partage la victoire.



## Ma fiche activité

Nom .....

Date .....

À table tout le monde !



# Alimentation et santé

## Bien-être



## Activités collectives

### A - Mon image et moi

**1. Écrire** et s'exprimer librement.

**a) Écrire** le mot "Beauté" et/ou "Bien-être" au centre de la feuille.

**b) Écrire** (phrase ou mots) et/ou dessiner autour de ces mots tout ce qu'évoque pour soi ce concept.

**c) Relier** les dessins, les idées, les mots.

**d) Afficher** et comparer les productions.

**2. Réaliser** une affiche en découpant, dans une large collection de magazines féminins et masculins, des images évoquant la beauté et/ou la santé.

**3. Comparer** les productions réalisées en 1 et 2.

Discuter de l'image de soi perçue lorsque l'on se regarde dans un miroir, perçue par les autres,...

### B - Beautés d'ailleurs ou d'un autre temps

*Activités à mener en bibliothèque ou en CDI.*

**1. Rechercher** dans une large documentation des représentations de la beauté corporelle dans d'autres civilisations, ou à d'autres époques.

**2. Lister** les critères de beauté selon les pays, les époques, les modes,...

**3. Interroger** les enfants sur les stratagèmes pour se faire "beau".

### C - Une santé au naturel

*Activités à mener en bibliothèque ou en CDI.*

**1. Rechercher** sur Internet ou dans de la documentation des méthodes traditionnelles ou alternatives de soigner le corps.

**2. Trouver** les recettes santé de nos grands-mères.

**a) Enquêter** sur un "secret" santé de grand-mère faisant appel à un aliment.

**b) Retrouver** d'anciennes recettes de tisanes ou décoctions.

**c) Réaliser** un recueil des secrets et recettes.

**3. Discuter** de la véracité et de la pertinence des régimes minceur publiés dans des magazines.

### D - Reportage : équilibre, alimentation et santé.

**1. Lister** les questions que se posent les enfants par rapport au lien alimentation et santé (allergies, déséquilibres, maladies chroniques,...).

**2. Chercher** de la documentation sur les thèmes abordés pour initier une conversation avec les enfants.

**3. Inviter** le médecin ou l'infirmier(e) scolaire ou du quartier à venir répondre.

### Objectifs

- Développer l'estime de soi.
- Développer un esprit d'analyse.

### Domaines

- Sciences de la vie et de la terre.
- Éducation à la santé.

### Pour lancer les activités

#### Questionnement-débat :

Qu'est-ce qu'une personne en bonne santé ?

### Préparation des activités

#### Matériel à rassembler :

**Activité A :** Une feuille A4 et une feuille A3 par enfant, crayons de couleur et feutres ; ciseaux, colle papier ; collection de magazines féminins et masculins (généralistes, mode, santé,...).

### Prolongements

Réaliser une brochure conseil selon les thèmes abordés : les allergies alimentaires, les risques des régimes minceur, information sur des maladies dues à une mauvaise hygiène alimentaire (diabète non insulino-dépendant, obésité,...).

## VRAI - FAUX ? (V - F)

- a.** Pour fonctionner notre cerveau utilise du sucre. ....
- b.** L'insuline régule la teneur en sucre de notre sang, elle est sécrétée par le pancréas. ....
- c.** Les médecins recommandent 30 minutes d'activité physique par jour. ....
- d.** Un gastronome est une personne qui mange trop. ....
- e.** Un diététicien est un médecin. ....
- f.** Manger trop salé est dangereux pour la santé. ....
- g.** Un dermatologue soigne l'estomac. ....
- h.** Le thé est un excitant. ....
- i.** Manger beaucoup de produits sucrés au petit déjeuner permet d'avoir la forme toute la journée. ....
- j.** Les régimes aminçissants peuvent être dangereux pour la santé. ....

### Ma fiche activité

Nom .....

Date .....

À table tout le monde !

## 1 Lis attentivement le texte ci-dessous, puis classe les aliments de la liste dans le tableau.

Les glucides fournissent à notre corps une grande partie de son énergie. On les trouve dans :

- les produits sucrés comme la confiture, le chocolat, le miel ;
- les fruits et les légumes ;
- les féculents et les céréales comme les pommes de terre, les pâtes, le pain, le riz, les haricots secs, les lentilles.

Comme une voiture a besoin d'essence, ton corps a besoin de sucres. Tu dois en contrôler le niveau pour ne pas tomber en panne et en varier l'origine car tous n'ont pas la même valeur, ni les mêmes effets. La glycémie est le taux de sucre dans le sang.

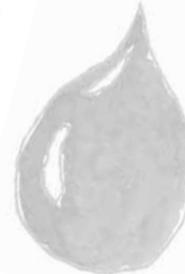
Ton corps a besoin de glucides mais, pour ne pas fatiguer et surcharger ton organisme, évite les aliments trop riches en sucres rapides, comme les bonbons, les sodas, les gâteaux, ou tout simplement les morceaux de sucre.

- Pâtes • Haricots verts • Pain • Bonbons • Sodas  
 Haricots blancs • Crème glacée • Confiture  
 Caramel • Pommes de terre • Miel • Riz • Eau  
 Viande • Gâteau à la crème • Grenadine • Poisson

**Sucres lents**  
(augmentent lentement la glycémie)

**Sucres rapides**  
(augmentent rapidement la glycémie)

**Non sucrés**  
(n'affectent pas ou peu la glycémie)



## 2 Classe dans le tableau ces produits selon qu'ils sont salés ou peu salés.

- Salade • Saucisson • Cerise • Fromage
- Jambon cru • Chips • Cassoulet en conserve
- Frites • Riz • Yaourt • Eau gazeuse

**Aliments peu salés**

**Aliments salés**



## 3 Retrouve les aliments riches en graisses cachées.

Attention, parfois les graisses se cachent là où on ne les soupçonne pas.

- Nuggets      Choux-fleur  
 Lait      Carotte      Chips  
 Cacahuètes      Sardine  
 Beignet      Blanc de poulet  
 Barre chocolatée



Alimentation et santé  
**Bien-être**

# Alimentation et santé

## Solutions

### Tous les sens du goût

#### Urai - faux ? (V - F)

**a. F**, cf. ex. 1. **b. V**, il existe deux sortes de papilles sensorielles sur la langue : les unes tactiles, les autres gustatives. **c. V**, cf. ex. 3. pour les autres éléments qui peuvent faire perdre le goût. **d. F**, l'arôme est l'ensemble des odeurs qui s'échappent d'un aliment après mastication et qui remontent vers le nez par l'arrière de la bouche. **e. V**, et l'agueusie est la perte de la sensation gustative. **f. V**, les cinq sens sont le toucher, l'odorat, le goût, la vue et l'ouïe. **g. V**, en vieillissant, on trouve la nourriture plus fade et moins appétissante car on perd des cellules gustatives et olfactives. **h. V**, les arômes des aliments sont libérés sous l'action de la chaleur et de la salive lors de la mastication. **i. V**, cf. ex. 3. **j. F**, on a besoin de tous les sens pour connaître le goût d'un aliment.

1

Il n'existe pas une seule et unique cartographie des saveurs, sur la langue, valable pour tous les individus. La répartition des papilles fait partie du patrimoine génétique de chacun. L'existence de cartes de sensibilité propre à chaque individu témoigne des différences de perceptions très marquées dans le domaine de la gustation.

2

**Miel** : sucré, collant. **Citron** : acide, piquant. **Chocolat noir** : sucré, amer, croquant. **Pamplemousse** : amer. **Féta** : salé. **Confiture** : sucré. **Endive** : amer, croquant. **Yaourt nature** : acide. **Saucisson** : salé. **Tomate** : acide, sucré, juteux. **Carotte** : sucré, croquant. **Soda** : sucré, acide, pétillant. **Il y a d'autres combinaisons possibles.**

3

Cigarette, rhume, glaçon sur la langue, aliment très chaud, piment.

### Par où ça passe ? Qu'est-ce que cela devient ?

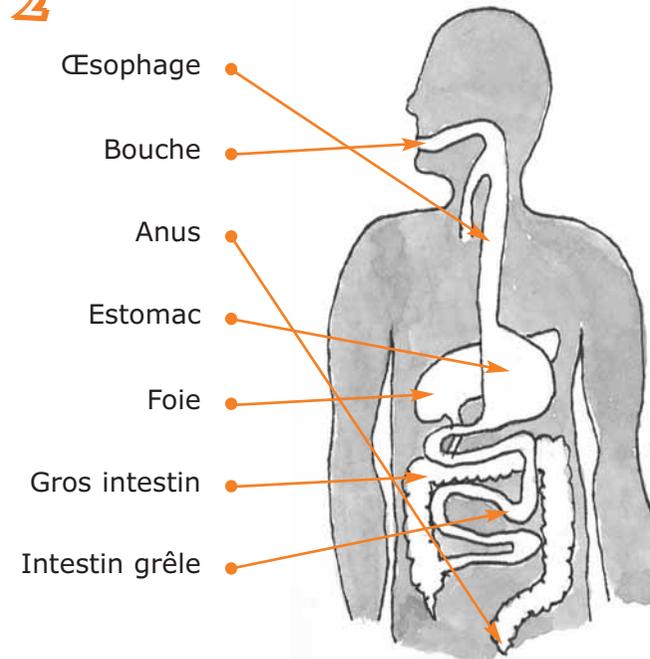
#### Urai - faux ? (V - F)

**a. V**, le gros intestin est aussi appelé côlon. **b. V**, l'estomac a une fonction motrice permettant le mélange, le pétrissage et le broyage des aliments solides. **c. V**, l'estomac a une fonction sécrétrice en libérant de l'acide qui participe à la digestion des protéines. **d. F**, la bile est produite par le foie. Le pancréas libère les sucs pancréatiques. **e. V**, cela permet l'évacuation des déchets et des toxines de l'organisme. **f. V**, telles les fibres qui ne peuvent être digérées par nos enzymes digestives **g. F**, pouvant peser jusqu'à 1,5 kg chez l'adulte, le foie est la plus grande glande de l'organisme. **h. V**, les nutriments fondamentaux sont les glucides, les protéines et les lipides (macro-nutriments) ainsi que les vitamines, les minéraux et les oligo-éléments (micro-nutriments). **i. V**, le premier a un rôle de réservoir pour la rumination et de digestion bactérienne ; le deuxième, tout petit, assure la fermentation ; le troisième assure une nouvelle fermentation et retient une partie de l'eau ; dans le quatrième commence la digestion proprement dite. **j. V**, les reins purifient le sang en fabricant l'urine, chargée en déchets toxiques. Il est donc important de boire régulièrement pour aider le travail des reins.

1

Mastiqués, salive, digestion, transformé, œsophage, l'estomac, bouillie, l'intestin grêle, sang, anus.

2



3

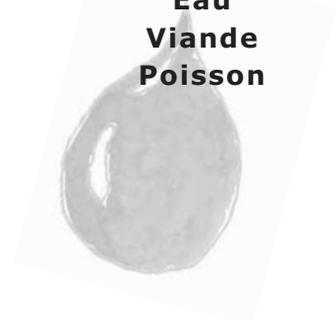
**Cheval** : crottin.  
**Vache** : bouse.  
**Chien** : crotte.  
**Canard** : fiente.

# Bien-être

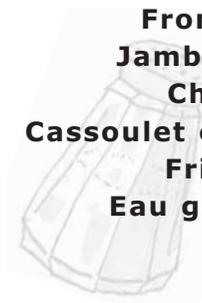
## Urai - faux ? (V - F)

- a. V**, le cerveau utilise plus particulièrement le glucose.
- b. V**, l'insuline est une hormone.
- c. V**, comme prévention du cancer du côlon, du diabète de type 2, des pathologies cardiovasculaires, de l'ostéoporose,... et bien sûr, de l'obésité. Il est recommandé de faire, tous les jours, l'équivalent de 30 minutes de marche rapide ou toute autre activité physique : rollers, vélo ou natation "plaisir", gymnastique, jeux d'extérieur,...
- d. F**, un gastronome est une personne qui aime bien manger dans le sens qualitatif.
- e. F**, un diététicien est un spécialiste de la nutrition.
- f. V**, l'augmentation de la pression artérielle est directement liée à la surconsommation de sel et entraîne à terme des problèmes cardiovasculaires.
- g. F**, un dermatologue soigne la peau, tandis qu'un gastro-entérologue soigne l'appareil digestif, dont l'estomac.
- h. V**, le thé est une boisson anti-oxydante qui prévient les maladies cardiovasculaires.
- i. F**, il faut manger des sucres lents au petit déjeuner pour avoir la forme jusqu'au repas de midi.
- j. V**, les régimes restrictifs peuvent entraîner des carences dangereuses pour la santé.

1

Sucres lents (augmentent lentement la glycémie)	Sucres rapides (augmentent rapidement la glycémie)	Non sucrés (n'affectent pas ou peu la glycémie)
<p>Pâtes Pain Haricots blancs Pommes de terre Riz</p> 	<p>Bonbons Sodas Crème glacée Confiture Caramel Miel Gâteau à la crème Grenadine</p> 	<p>Haricots verts Eau Viande Poisson</p> 

2

Aliments peu salés	Aliments salés
<p>Salade Cerise Riz Yaourt</p> 	<p>Saucisson Fromage Jambon cru Chips Cassoulet en conserve Frites Eau gazeuse</p> 

3

nuggets, chips, sardine, cacahuètes, beignet, barre chocolatée.

# 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.**