

# Alimentation

## Table des matières

Introduction.....	2
Signaux d'alarme .....	3
Signaux d'alarme pour la boulimie.....	3
Signaux d'alarme pour l'anorexie.....	3
Objectifs .....	4
Objectifs généraux.....	4
Objectifs spécifiques .....	4
Enfantine .....	4
1 & 2 P .....	4
3 & 4 P .....	4
5 & 6 P .....	4
CO .....	4
Ressources.....	4
Site de référence: .....	4
Autres sites et documentations : .....	5
Guide pratique – Alimentation et mouvement pour enfants en âge scolaire .....	5
Documents disponibles dans les bibliothèques : .....	5
Vidéocassettes : .....	5
Matériel didactique disponible à la « Boutik Santé ».....	5
Dossiers pédagogiques : .....	5
Périodiques : .....	6
Kidz-box .....	6
Projet Senso-5 .....	6
Objectifs.....	6
Fruit-Union Suisse.....	6
« 5 par jour » .....	6
Suisse Balance .....	6



Association Fourchette Verte (FV) .....	7
Label Fourchette verte junior .....	7
Fédération des Producteurs Suisses de Lait .....	7
L'école bouge.....	8
Nutrikid.....	8
Gorilla .....	8
J+S POUR LES 5-10 ANS .....	8
Autres sites : .....	9

## Introduction

A la lumière de nombreuses études, il s'est avéré que le comportement alimentaire des jeunes, mais également celui des adultes, avait subi de grands changements. Il en résulte différents problèmes qui peuvent s'étendre jusqu'à l'âge adulte. C'est la raison pour laquelle il est très important que l'école se penche sérieusement sur la question de l'hygiène alimentaire, du développement du système sensoriel et des connaissances du monde alimentaire.

Le but de cette éducation est de permettre aux élèves d'adopter un comportement positif en matière d'alimentation. Cette prise de conscience s'accompagne également d'un comportement compétent au moment de faire ses achats. Dans un monde de diversité et d'abondance alimentaires, les messages reçus par les enfants et leurs parents sont souvent très contradictoires et divers. Souvent le consommateur ne sait plus à quel « sain » se vouer.

Pour que le travail soit efficace pendant les cours, il faut que celui-ci soit effectué dans un cadre précis et compétent. L'alimentation est un domaine complexe et il peut être difficile sans supports professionnels ou formation adaptée de trouver les informations pertinentes pour développer une approche réellement efficace. Il faut être conscient aussi qu'une approche mal adaptée peut faire plus de mal que de bien. Il faut donc être prudent.

Comme un comportement alimentaire sain repose également sur l'expérience pratique, il faut parfois mettre en place l'infrastructure adéquate si l'objectif est de cuisiner. Celle-ci n'est disponible qu'au niveau du secondaire, certainement en raison d'un manque de temps dans les autres niveaux. Il existe bien heureusement des outils très simples qui peuvent être des supports d'apprentissage au sein des degrés primaires. Il ne faut pas oublier qu'avant de savoir cuisiner, un enfant doit, entre autre, connaître l'origine des aliments et développer des compétences dans l'utilisation de son système sensoriel.

### Début du document



## Signaux d'alarme

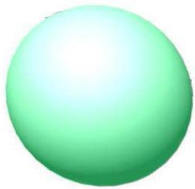
### Signaux d'alarme pour la boulimie

- régimes maladifs
- nourriture prise en cachette
- tendance à se gaver dans des situations de stress
- nettes variations de poids
- tendance à se peser souvent
- aller aux toilettes après les repas
- traces de vomissements dans les toilettes
- activité sportive exagérée
- fait de cacher ou de voler de la nourriture
- soucis permanents concernant la silhouette, le poids, l'apparence
- se sentir trop grosse
- répartition de la nourriture entre les aliments « interdits » et « permis »
- troubles de la concentration
- humeur dépressive
- maux de ventre et constipation
- utilisation de laxatifs
- glandes salivaires gonflées

### Signaux d'alarme pour l'anorexie

- régimes maladifs
- refus de manger
- tendance à se peser souvent
- port de vêtements larges et enveloppants
- activité sportive exagérée
- cuisiner pour les autres mais sans manger soi-même
- isolement vis-à-vis des amis et de la famille
- négation du sentiment de faim et de fatigue
- se trouver trop grosse (malgré un poids faible évident)
- préoccupation permanente au sujet de l'alimentation et des calories
- troubles de la concentration
- humeur dépressive
- se plaindre d'un sentiment de satiété et de ballonnements
- utilisation de laxatifs
- maux de tête
- troubles du sommeil
- impression de froid
- absence de règles

[Début du document](#)



## Objectifs

### Objectifs généraux

- Les élèves apprennent à utiliser la pyramide des denrées alimentaires
- Ils établissent un rapport entre les notions de «pyramide des denrées alimentaires» et « alimentation saine »
- Ils apprennent à apprécier l'utilisation de produits à l'état naturel et à éviter les offres contenant des additifs en toute connaissance de cause

### Objectifs spécifiques

#### Enfantine

- Prendre conscience de leurs 5 sens.

#### 1 & 2 P

- Analyser les habitudes alimentaires individuelles

#### 3 & 4 P

- Connaître la pyramide des denrées alimentaires

#### 5 & 6 P

- S'intéresser et comprendre l'importance de la composition des aliments

#### CO

- Connaître les additifs alimentaires
- Objectifs du cours d'économie familiale

### Début du document

## Ressources

Infirmières et médecins scolaires

### Site de référence:

Bouger, manger à l'école

[www.guide-ecole.ch](http://www.guide-ecole.ch)

Le guide romand de recommandations « bouger, manger à l'école » est un recueil des bonnes pratiques pour la promotion de la santé à l'école, en matière d'alimentation et d'activité physique. Destiné aux enseignants, directeurs d'écoles ou groupes de santé scolaires, il se présente sous la forme d'un site internet.

On y trouve :

- des recommandations thématiques pratiques et concrètes
- des pistes d'action et des activités à mettre en place
- des exemples de projets réalisés dans des écoles de Suisse romande
- des références et de la documentation scientifique



- un recueil d'adresses utiles

### Autres sites et documentations :

#### Guide pratique – Alimentation et mouvement pour enfants en âge scolaire

Ce guide édité par le Centre Alimentation et Mouvement (Promotion Santé Valais) s'adresse aux professionnels de la santé, du social, de l'enseignement, du sport et aux parents d'accueil qui sont en contact régulier avec des enfants âgés de 4 à 12 ans. Il fournit une ligne directrice à suivre lorsque le thème de l'alimentation ou du mouvement est abordé dans le cadre des activités développées tout au long de l'année.

<http://www.alimentationmouvementvs.ch/sante/alimentation-mouvement-pour-enfants-scolaire.html>

#### Documents disponibles dans les bibliothèques :

- L'amour : petit Croque et ses amis, dès 4 ans
- Le mouvement : petit Croque et la musaraigne, dès 4 ans
- Quand je mange, dès 4 ans
- Je ne veux pas tomber malade, dès 5 ans
- Ce que nous mangeons, 6 à 9 ans
- Tant qu'on a la santé, dès 8 ans
- Le bouquet de santé, 8 – 10 ans
- C'est pas facile de grandir, dès 12 ans
- L'enfant s'interroge sur son corps
- Education nutritionnelle : méthode pratique
- Expo santé jeunesse
- Documents didactiques sur les thèmes des hydrates de carbone, des protéines, des vitamines, de l'hygiène alimentaire, de la nutrition et du sport
- Je t'invite : viens découvrir les aliments, dossier pédagogique destiné à l'école primaire

#### Vidéocassettes :

- Nourrissez-vous sainement
- Barasucre
- Dis-moi ce que tu manges

#### Matériel didactique disponible à la « Boutik Santé »

#### Brochures :

- Alimentation et hygiène de vie chez les jeunes : la dérive. Déséquilibres alimentaires et négligence vis-à-vis de la prévention-santé
- L'alimentation de l'étudiant. Travail scolaire et préparation à un examen : nourrir le cerveau et gérer l'anxiété
- L'alimentation « idéale » de l'écolier dans sa famille. Bien dans son corps, bien dans sa tête

#### Dossiers pédagogiques :

- A table. 72 photographies savoureuses des aliments quotidiens



- Aventures de Lulu au pays du lait. Les os ont besoin de calcium
- Je t'invite... viens découvrir les aliments, Degrés primaires
- 36 questions au menu, matériel pour adolescents

#### Périodiques :

- Junior : le meilleur pour nos gastronomes en herbe (1 à 10 ans)
- Petit déjeuner. De l'élan pour toute la matinée

#### Kidz-box

Outil développé par Promotion Santé Suisse. Il s'agit d'une boîte qui contient 16 cartes sur l'activité physique, 5 cartes de jeu et 5 cartes sur l'alimentation. Elle est accompagnée d'une brochure spécialement conçue pour les enseignants contenant des informations sur la manière de pratiquer chaque exercice proposé.

[http://www.gesundheitsfoerderung.ch/pages/Gesundes\\_Koerpergewicht/Tipps\\_Tools/kidzbox.php?lang=f](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/pages/Gesundes_Koerpergewicht/Tipps_Tools/kidzbox.php?lang=f)

#### Projet Senso-5

[www.senso5.ch](http://www.senso5.ch)

Le projet pédagogique et de promotion de la santé Senso5 explore une voie différente de celles proposées jusqu'à présent : une voie sensorielle.

Tout en respectant le développement psychologique normal de l'enfant et ce sur toute la durée de l'année scolaire et de la scolarité, les deux objectifs principaux de ce projet sont de développer des outils d'apprentissage pluri sensoriels ainsi que la curiosité et le plaisir d'une alimentation diversifiée des enfants.

#### Objectifs

Donner du sens à l'acte alimentaire en développant une approche sensorielle pluridisciplinaire qui participe à promouvoir la santé chez les enfants.

Développer une éducation au monde alimentaire non stigmatisante basée sur les 5 sens et le plaisir alimentaire.

- Dans le cadre scolaire : généraliser une démarche implémentable dans n'importe quel centre scolaire, utilisant pédagogiquement les 5 sens et tenant compte des objectifs transversaux (PECARO)
- Dans le contexte socioculturel : inscrire une approche sensorielle de l'alimentation dans la société (colloques, publications, manifestations, etc.)

Valider les effets de la démarche sur la promotion de la santé par la définition et le suivi d'indicateurs spécifiques. La démarche en cours veut contribuer à développer chez l'enfant un rapport sain (contenu de l'assiette et lien psychologique) avec l'alimentation dans le contexte sociologique actuel.

#### Fruit-Union Suisse

Sur les sites : <http://www.swissfruit.ch> on trouve des informations, du matériel à commander et des jeux en ligne pour promouvoir la consommation de fruits.

<< 5 par jour >>

[www.5amtag.ch](http://www.5amtag.ch) propose du matériel et des activités pour une consommation régulière de fruits et légumes.

#### Suisse Balance



[www.suissebalance.ch](http://www.suissebalance.ch)

Le programme Suisse Balance soutient des projets et des mesures procurant du plaisir à bouger quotidiennement ainsi qu'à manger et à boire de manière équilibrée. Ce site met à disposition des documents sur l'activité physique et l'alimentation destinés aux enseignants et aux parents.

### Association Fourchette Verte (FV)

<http://www.fourchetteverte.ch>

La Fourchette Verte est un label de restauration de **qualité**, qui cherche à concilier plaisir et santé, dans le cadre de la **promotion de la santé** et la prévention de certaines maladies (divers cancers, pathologies cardio-vasculaires, obésité). Implicitement, en améliorant les connaissances en matière d'alimentation et de santé, le programme Fourchette verte tente de modifier non seulement le comportement des restaurateurs mais également, par effet démultiplicateur, celui des consommateurs.

Le label est accessible à tous les tenanciers d'établissements de restauration servant des assiettes ou des plats du jour qui répondent aux **3 critères suivants** :

- **Un plat varié, sain et équilibré :**
- Des matières grasses en quantité limitée et de bonne qualité nutritionnelle.
- Un ou deux aliments riches en fibres et en éléments protecteurs (antioxydants).
- Un aliment énergétique riche en hydrates de carbone sous forme d'amidon.
- Un aliment constructeur riche en protéines.
- Des boissons sans alcool à un prix favorable
- Un environnement respecté (tri des déchets)

Ce label s'adresse aux :

- cafés-restaurants
- restaurants self-services tous publics
- restaurants de collectivité réservés à un public spécifique (entreprises, **écoles post-obligatoires**, universités, etc.)

### Label Fourchette verte junior

La déclinaison Fourchette verte junior est l'adaptation du label Fourchette verte aux restaurants destinés aux enfants entre **4 et 15 ans**.

Pour le label junior, le critère concernant les boissons sans alcool n'est, bien entendu, pas pris en considération.

Le label Fourchette verte junior consiste à :

- proposer des menus variés, sains et équilibrés
- offrir un environnement sain, en respectant la législation concernant l'hygiène et en instaurant le tri des déchets

### Fédération des Producteurs Suisses de Lait

Le site de la Fédération propose toute une série de matériel didactique en lien avec une alimentation saine.

<http://www.swissmilk.ch/fr/shop/pour-les-ecoles.html>

Il est permis aussi l'organisation de la « Journée du lait à la pause »

<http://www.swissmilk.ch/fr/services/ecoles/lait-a-la-pause/journee-du-lait-a-la-pause.html>



### Le site de l'Etat valaisan pour la promotion de la santé

[www.vs.ch/enseignement](http://www.vs.ch/enseignement)

Suivre en particulier la rubrique « domaines » pour annoncer des projets et effectuer des demandes éventuelles de financement.

Renseignements à obtenir auprès de M. Gilles Crettenand, Coordinateur en promotion de la santé, PSV, Rue des Condémines 14, 1950 Sion/ 027 329 04 25/20,

[gilles.crettenand@psvalais](mailto:gilles.crettenand@psvalais)

### L'école bouge

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

L'école bouge est un programme de l'Office fédéral du sport qui soutient les enseignants dans le développement des activités d'enseignement en mouvement en classe et dans l'établissement scolaire.

L'idée de base de «l'école bouge» est simple: -bouger au moins 20 minutes par jour, voire davantage. Ces activités physiques ont lieu en dehors de l'éducation physique obligatoire et peuvent être réparties sur toute la journée scolaire : pendant les leçons, durant les pauses, sur le chemin de l'école ou comme devoirs à domicile. Les enseignants peuvent par exemple inviter les enfants à se rendre à l'école à pied, aménager la cour de récréation en espace propice au mouvement et proposer différentes activités pendant les pauses ou encore introduire le mouvement dans leurs leçons.

La campagne «Enfance active – vie saine» le souligne explicitement: les enfants ne peuvent plus assouvir leur besoin naturel de mouvement et de ce fait, ils sont toujours plus nombreux à souffrir de surcharge pondérale, de faiblesses posturales et de déficits moteurs.

### Nutrikid

<http://www.nutrikid.ch>

Production et distribution de documents et médias destinés à l'information nutritionnelle et à l'éducation alimentaire dans les classes d'école de tous les degrés ainsi que dans les familles. Cours de perfectionnement dans le domaine de l'alimentation des enfants et jeunes destinés aux enseignants.

### Gorilla

<http://www.schtifti.ch/index.php?id=659>

Les modules gorilla ont pour cible les groupes d'enfants et de jeunes entre 10 et 18 ans. Pour les écoles :

- Journée workshops avec des instructeurs freestyle professionnels pour 100 élèves max. par journée (streetskate, longboard, footbag, etc.). Partie nutritionnelle avec les ateliers alimentaires, les buffets pour la préparation du bircher muesli et de sandwiches sains
- Présenter : matériel pour enseignants afin d'amener les contenus de Gorilla en cours

### J+S POUR LES 5-10 ANS

[www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch)

En tant qu'enseignant et moniteur, nous donnons l'incitation au mouvement et permettons ainsi aux enfants de faire des expériences positives, qui vont les accompagner, on l'espère, pour la vie entière. Par le sport et le mouvement, les enfants doivent aussi développer leur personnalité et apprendre à vivre ensemble.





**5-10-ans:** Les enfants de 5-10 ans se trouvent dans "l'âge d'or" pour apprendre le mouvement. A cet âge, ils peuvent développer de façon optimale leurs capacités de coordination (équilibre, orientation, rythme, etc.). En tant qu'enseignant et moniteur, dans notre enseignement avec des enfants de 5-10 ans, nous devons oublier de "penser discipline sportive" et mettre au centre les capacités pluridisciplinaires (courir, sauter, jouer, balancer, etc.).

### Structures journalières - profitons de cette chance!

Beaucoup de cantons élaborent déjà aujourd'hui des concepts pour des structures journalières à l'école primaire. La plupart des écoles proposent maintenant déjà des heures d'encadrement en dehors de l'enseignement scolaire obligatoire. Jeunesse+Sport veut aider à élaborer le contenu des structures journalières pour les 5-10 ans.

### Autres sites :

[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch) - société suisse de nutrition

[www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch) - association suisse des diététiciens diplômés

[www.dieteticienesvalais.ch/](http://www.dieteticienesvalais.ch/) - groupe valaisan des diététiciennes diplômées

Documents de globaleeducation sur le thème de l'alimentation :

[http://www.globaleducation.ch/globaleducation\\_fr/pages/MA/MA\\_displaySelection.php](http://www.globaleducation.ch/globaleducation_fr/pages/MA/MA_displaySelection.php)



Faut-il ne consommer que des produits alimentaires locaux?

Cycle 3 et Postobligatoire, Download

L'essor des préoccupations écologiques et climatiques a propulsé la consommation alimentaire sur le devant de la scène et remis en question l'importation des denrées. Pourquoi faire parcourir des milliers de kilomètres aux aliments avant qu'ils ne...

» | [Plus d'informations](#)



**Les adolescents passent à table**

décryptage de l'alimentation des jeunes

Cycle 3 et Postobligatoire, Livre / Brochure

Cette brochure permet une première approche assez approfondie sur les questions de l'alimentation avec les adolescents. Elle passe en revue plusieurs domaines (la croissance, la question du goût, la question du poids, le lien avec ici et ailleurs et la...

» | [Plus d'informations](#)



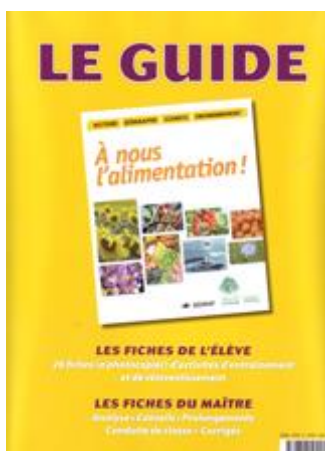
### A table!

Un dossier pédagogique sur le thème de l'alimentation

Tous les cycles, Document pédagogique, Images

Seize photos en couleur invitent à regarder au-delà du simple contenu des assiettes. Quelles sont les conséquences de nos choix alimentaires sur notre santé, l'environnement, la vie des autres? Quelle influence pouvons-nous exercer sur les flux...

» | [Plus d'informations](#)



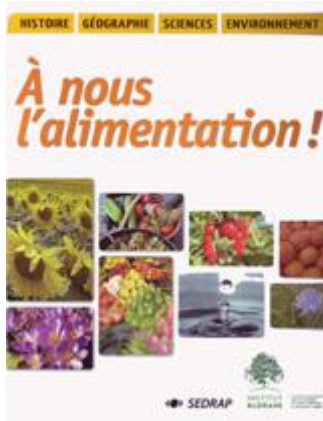
### A nous l'alimentation – Guide pour l'enseignant

Cycles 2 et 3, Document pédagogique

Pour chaque séquence, il comporte:

- une fiche d'exercices à photocopier : l'enfant pourra ainsi, en totale autonomie, compléter et réinvestir ses connaissances:
- une fiche du maître avec des conseils, des prolongements et les corrigés des...

» | [Plus d'informations](#)



### A nous l'alimentation! – Livre

Cycles 2 et 3, Livre / Brochure

Chaque séquence se compose:

- d'un récit de fiction qui permet d'introduire de façon ludique le contenu d'apprentissage ;
- de documents à observer et les outils d'analyse ;
- de cinq dossiers thématiques avec des conseils, des rubriques...

» | [Plus d'informations](#)



### Ces graines qui nourrissent le monde: blé, riz, maïs & les autres

Mallette pédagogique sur les aliments de base  
Cycles 2 et 3, Kit d'animation

Cette mallette présente des aliments de base et explique leur importance dans l'alimentation humaine. Elle permet la discussion sur l'importance culturelle de divers aliments de base et donne l'occasion de traiter des aspects...

» | [Plus d'informations](#)



### Les pieds dans le plat

La face cachée de notre alimentation

Cycle 2, Livre / Brochure

D'où viennent les aliments que nous mangeons? Quel parcours suit une matière première du champ aux rayons des magasins? La faim dans le monde est-elle une fatalité? Ce que nous mangeons ici a-t-il un impact humain et écologique à l'autre bout de la...

» | [Plus d'informations](#)



### **A table tout le monde! – Enfantine**

Alimentation, culture et santé - De la maternelle au CE1

Cycle 1, Document pédagogique

Au moment où les questions de l'équilibre alimentaire et de la santé des jeunes deviennent des enjeux de société et d'éducation, cet ouvrage propose matière à intéresser et former les enfants dès le plus jeune âge. Il propose une approche transversale et...

» | [Plus d'informations](#)



### **A table tout le monde! – Primaire**

Alimentation, culture et santé - Du CE2 à la 5e

Cycle 2, Document pédagogique

Au moment où les questions de l'équilibre alimentaire et de la santé des jeunes deviennent des enjeux de société et d'éducation, cet ouvrage propose matière à intéresser et former les enfants dès le plus jeune âge. Il propose une approche transversale et...

» | [Plus d'informations](#)



### Manger aux 4 coins du monde – Elève

Cycle 2, Fiche pédagogique

Quatre enfants décrivent la préparation et le déroulement d'un repas dans différentes parties du monde. Pour réfléchir sur la valeur de la nourriture, la production d'aliments et la question de la faim....

» | [Plus d'informations](#)



### Manger aux 4 coins du monde – Enseignant

Cycle 2, Fiche pédagogique

Propose des compléments d'informations et des...

» | [Plus d'informations](#)



**Le meilleur du goûter livret interactif indispensable pour l'année scolaire... et les vacances** En quelques pages, ce livret rappelle la composition idéale d'un bon goûter et donne des pistes pour varier les plaisirs du « 4 heures ».

<http://mangerbouger.fr/lemag/le-meilleur-du-gouter/index.html#/0>

[Rechercher dans le catalogue](#)



Fourchettes & Baskets

### **Outil d'intervention en éducation pour la santé 6e, 5e, 4e et 3e Nutrition / Coffret pédagogique**

Conçu par et pour des professionnels travaillant avec les collégiens, cet outil construit autour d'un Cédérom permet de mettre en œuvre des actions d'éducation pour la santé sur les thèmes de l'alimentation et de l'activité physique avec des adolescents de 11 à 16 ans.

Les utilisateurs de cet outil sont amenés à choisir les activités qu'ils souhaitent mettre en place, en construisant leur propre parcours d'activités en fonction de leurs besoins et de leurs publics.

L'outil, conforme au Programme national nutrition-santé comprend dans un classeur :

- 1 cédérom
- 4 cartes « Personnages » (collégien, parents, copains, infirmière scolaire)
- 16 cartes « Situations »
- 6 cartes « Journées alimentaires »
- 1 guide d'utilisation
- 10 planches (prédécoupées) de dessins d'aliments
- 12 transparents

[En savoir plus...](#)

[Début du document](#)