



Fiche information SSEJ - PPSP

ANIMATIONS SUR L'ALIMENTATION EQUILIBREE

No de la Fiche : SSEJ-F676/0421

Responsable : PPSP – Médecin Cheffe de service, Pratiques

Public cible : Infirmier-ère-s scolaires ; enseignant-e-s de l'école primaire

Personne de référence PPSP : Diététiciennes

Date de validation : 07.10.2021

A. Préambule

Objectifs :

En lien avec le PER :

CM26 : identifier les notions de base d'une alimentation équilibrée

CM25 : identifier les besoins nutritionnels de l'organisme

1^{ère} activité :

- Comprendre que le corps a besoin d'énergie, fournie par les différents groupes d'aliments, pour vivre et grandir.
- Différencier la sensation de faim et l'appétit (l'envie).

2^{ème} activité :

- Classer les aliments par groupe.
- Savoir quels aliments sont conseillés de consommer en abondance ou régulièrement pour se rassasier et favoriser une bonne santé.
- Savoir que les aliments gras et sucrés en grande quantité ne sont pas sains pour le corps

Temps prévu : 1h – 1h30

Degrés conseillés : 7 à 8 P

Matériel nécessaire :

- Vrais aliments ou aliments factices ou photos (ex: barre chocolatée, pain, chips)
- Assiette vierge (annexe 1), assiette optimale – document A3 plastifié (annexe 2), groupes d'aliments et leurs rôles (annexe 3), assiette Fourchette Verte (annexe 4)
- Aliments factice/vrais aliments avec équivalences en morceaux de sucre et en huile; (annexe 5)

B. Energie, faim et envie (10 min)

1. Questionner : "Qu'est-ce que l'énergie?"
2. Pistes de réponses :

- Présenter des exemples de relation entre apport d'énergie et performance: lampe de poche – courant d'une pile; portable – batterie chargée; voiture – essence
 - Faire le lien avec les besoins en énergie des élèves : carburant de l'être humain
 - L'énergie apportée par les aliments sous forme de protéines, graisses et sucres permet à l'organisme de fonctionner (se concentrer, bouger, réguler la température)
 - En plus de l'énergie, les aliments fournissent aussi des vitamines et sels minéraux qui, sans fournir d'énergie, participent aussi au fonctionnement interne de l'organisme
3. Disposer devant les élèves quelques aliments (vrais aliments ou aliments factice ou photos)
4. Questionner :
- "Avez-vous envie de l'un ou l'autre de ces aliments et pourquoi ?"
 - "Est-ce de la faim ou de l'envie ? Quelle est la différence entre les deux? Comment savez-vous lorsque vous êtes pleins (= rassasiés) ?"
5. Les enfants notent leur réflexion et les partagent ensuite avec le reste de la classe.
6. Questionner :
- "Y a-t-il des situations qui stimulent l'appétit?"
 - "Dans quelles situations ressentez-vous la faim ?"
 - "Que mangez-vous quand vous avez faim? Que mangez-vous quand vous avez juste envie? Y a-t-il une différence?"
7. Pistes de réponses :
- Définition faim : C'est un besoin physique. Manifestations : sensation de vide, de creux, parfois de crampes (estomac).
 - Définition envie : C'est un besoin psychologique ; attirance pour un aliment. Suscité par une émotion, un sentiment, une représentation dont l'aliment est porteur.
 - Définition satiété : Signe physique et psychologique. Etat de satisfaction, plénitude ; extinction du plaisir gustatif. Manifestations : confort, ventre plein.
 - Tous les autres facteurs "sociaux" peuvent influencer la prise alimentaire : partage d'un repas, convivialité, publicité, marketing, croyances, cultures, religion, etc.

C. Manger de tout (10 min)

Les groupes d'aliments

8. Questionner :

- "Connaissez-vous les différents groupes d'aliments"

9. Les citer : fruits et légumes, féculents, viande/poisson/œuf/légumineuses, matières grasses, sucreries/snacks salés.

10. Donner le document contenant une assiette vierge, en donnant la consigne de dessiner une assiette optimale.

11. Discuter ensemble de la façon de remplir cette assiette (aliments plaisirs, recherche de l'équilibre alimentaire...) et si le temps le permet, quelques élèves viennent présenter à la classe leur assiette

12. Discuter de la répartition idéale des groupes d'aliments dans l'assiette (l'animateur la dessine au tableau).

13. Montrer le poster de l'assiette équilibrée SSN et discuter ensemble pour trouver le bon rôle principal pour chaque groupe d'aliment.

14. Distribuer le document sur les groupes d'aliments et leurs rôles (annexe III), ainsi que l'assiette optimale de Fourchette Verte (***! Bien expliquer en distribuant l'assiette FV que cela ne veut pas dire qu'il faut manger tout ce qui y figure!***)

Les sucres et graisses cachés

15. Présenter différents aliments et demander combien de morceaux de sucres et/ou de cuillères à soupe d'huile ils contiennent.

16. Distribuer le document sur les morceaux de sucre (annexe 5)

17. Discuter autour des résultats et de la problématique d'une consommation excessive de ce type de produits.

D. Synthèse (10 min)

1. Laisser la place aux questions

2. Messages-clé :

- Importance des fruits et légumes
- Ecouter ses sensations alimentaires (faim, satiété)
- Produits gras et/ou sucrés: 1/j max
- Importance d'un équilibre alimentaire

Annexe 1 :

L'assiette optimale

Consigne: Compose ton assiette optimale.



Annexe 2 :

L'assiette optimale (SSN, OSAV)

Poster



Un repas équilibré se compose de:



BOISSONS

Eau du réseau ou minérale, tisanes/thés et cafés non sucrés



LÉGUMES ET/OU FRUITS (AU MOINS 2/5 DE L'ASSIETTE)

crus et/ou cuits, en accompagnement, en plat principal, en salade, en dessert sous forme de crudités à croquer ou sous forme de soupe.



ALIMENTS FARINEUX (ENVIRON 2/5 DE L'ASSIETTE)

Par ex. pommes de terre, produits céréaliers (pâtes, riz, polenta, couscous, pain...), légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges ou blancs...), manioc, quinoa...



ALIMENTS PROTÉIQUES (ENVIRON 1/5 DE L'ASSIETTE)

Une fois par jour, une petite portion de viande, volaille, poisson, œufs, tofu, Quorn ou seitan. Aux autres repas principaux, un produit laitier comme du lait, yogourt, séré, blanc battu, cottage cheese ou fromage.

Poster provenant de la Société Suisse de Nutrition – <http://www.sge-ssn.ch>

Annexe 3 : Les groupes d'aliments/boissons et leurs rôles

Les boissons

Rôle: HYDRATATION



Fruits et légumes

Rôle: PROTECTION



Farineux/féculents

Rôle: ENERGIE



Viande, poisson, oeufs, légumineuses

Rôle: CONSTRUCTION



Produits laitiers

Rôle: CONSTRUCTION, SQUELETTE



Matières grasses

Rôle: ENERGIE DE RESERVE



Sucreries, snacks salés, boissons sucrées

Rôle: ?



Annexe 4 :



Annexe 5

Combien y a-t-il de morceaux de sucre¹ dans ... ?

1 cuillère à café de chocolat en poudre	
1 bonbon	
4 carrés de chocolat (1 barre)	
1 glace	
1 pâtisserie (mille-feuille, boule de Berlin)	
3 biscuits ("Petit-Beurre")	
1 flan ou crème (125 g)	
1 yogourt aux fraises (200 g)	
1 cannette de Coca-Cola (33 cl)	
1 barre Snickers/Mars (60 g)	
1 plaque de chocolat (100 g)	 

¹ 1 morceau de sucre = 3.7 g de sucre *ou* saccharose *ou* glucide *ou* hydrate de carbone

Consigne : Dessine le nombre de morceaux de sucre à côté de chaque image.

