



Dossier pédagogique sur la thématique des collations saines

UAMP SSEJ/PPSP

Novembre 2021

Table des matières

Fiche pédagogique No 1 SSEJ – PPSP : Animation sur les collations – kit en papier	p. 2
Fiche pédagogique No 2 SSEJ – PPSP : Animation sur les choix des collations et l'influence de la publicité	p. 13
Fiche pédagogique No 3 : Animation sur les collations saines – Relais des aliments / 1^{ère} – 2^{ème} primaire	p. 25
Fiche pédagogique No 4 : Animation sur les collations saines – Relais des aliments / 3^{ème} primaire	p. 35
Fiche pédagogique No 5 : Animation sur les collations saines – 1^{ère} – 4^{ème} primaire	p. 38

Fiche pédagogique No 1 SSEJ - PPSP

ANIMATION SUR LES COLLATIONS – KIT EN PAPIER**No de la Fiche** : SSEJ-F675/0121**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** : 03.11.2021**Objectifs :**En lien avec le PER – **CM26**: identifier les notions de base d'une alimentation équilibrée

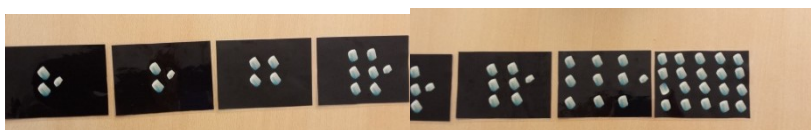
- Connaître les recommandations sur les goûters
- Visualiser les quantités de sucre ajouté et de graisse cachée dans les différents goûters habituels
- Connaître quelques alternatives à des goûters gras et/ou sucrés

Temps prévu : 10 min**Degrés conseillés** : Cycle moyen et cycle d'orientation**Matériel nécessaire :**

- Photos aliments/boissons (annexe 1)¹
- Photos de cuillères à café d'huile (~5g chacune) (annexe 2)
- Photos avec le nombre de morceaux de sucre (annexe 2)

A. Installation du jeu (1 min)

1. Sur une table, disposer les images contenant les morceaux de sucre dans l'ordre croissant.



2. Disposer les photos d'aliments/boissons en tas



¹ Kit également disponible au centre de documentation du SSEJ (demander à l'infirmière scolaire)

B. Animation du jeu (8 min)

1. Consigne : " Associer les aliments/boissons avec le nombre de morceaux de sucre correspondant". Si besoin, compter les morceaux de sucre présents sur chaque image et nommer les aliments pour voir s'ils les connaissent.
2. Une fois que les enfants ont placé les aliments, indiquer les réponses fausses (s'il y en a) et les laisser modifier leurs propositions
3. 2^{ème} Consigne : " Maintenant que toutes les réponses sont correctes, faites le même exercice avec les cuillères d'huile (si manque de temps alors leur demander quels aliments possèdent des graisses selon eux, et leur donner la réponse ensuite)". La thématique des graisses est à utiliser qu'avec les élèves de 4P et plus.

C. Synthèse et rangement (1 min)

À retenir :

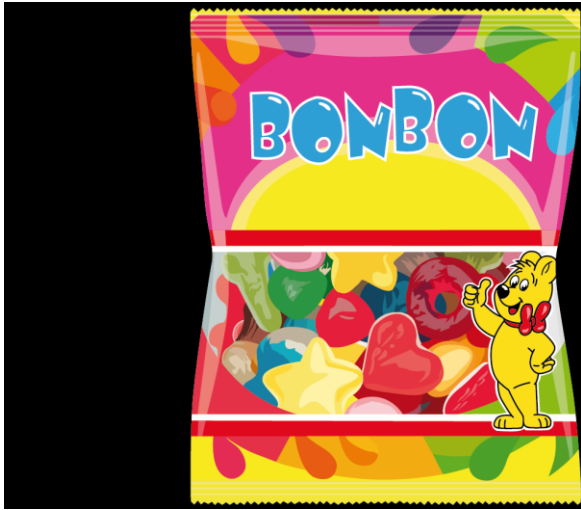
- Les morceaux de sucre représentent le sucre AJOUTE dans les aliments et les petites cuillères, la quantité d'huile par portion, **à l'exception du jus d'orange**. Ce jus d'orange ne contient que les sucres naturellement présents dans le fruit.
- Il n'y pas d'aliments interdits à la consommation, mais les préparations grasses et/ou sucrées sont à limiter (consommer au maximum 1x par jour). Il est donc fortement recommandé de ne pas les apporter aux récréations du matin. Durant les récréations de l'après-midi, il est recommandé de ne rien consommer en dehors de l'eau. Les enfants goûtent à 16h après l'école.
- Les compotes et les jus de fruits peuvent remplacer un fruit frais mais attention aux quantités (ex.: 250 ml de jus d'orange contiennent 1,5 orange). Selon, la Société Suisse de Nutrition (SSN), "les jus ne devraient pas remplacer plus d'une des cinq portions recommandées de légumes et de fruits, car ils ne contiennent que le liquide et les éléments pressés". Les fruits frais sont à privilégier.
- Pour les goûters de 16h, on préfère une tranche de pain + quelques carrés de chocolat plutôt qu'un pain au chocolat feuilleté (3x plus de lipides).
- Les graisses des produits laitiers sont essentielles car elles apportent des vitamines. De plus, les produits laitiers sont une source importante de calcium, élément essentiel pour les os. Il est nécessaire de consommer des produits laitiers 3 fois par jour.

Correction du jeu :

Quantité	Aliments et boissons	Sucre ajouté			Graisse	
		g / 100 g	g / portion	MdS ²	g / 100 g	g / par portion (équivalence en cuillères à café [càc] d'huile)
1	Pomme	-	-	-	-	-
1	Ballon de pain	-	-	-	-	-
2.5 dl	Jus d'orange	-	-	6³	-	-
3	Galette de riz	-	-	-	-	-
180 g	Yogourt nature	-	-	-	3.5	6.5 (~ 1 càc)
38 g	Paquet de biscotte aux graines de courge	-	-	-	16	6 (~1 càc)
3.3 dl	Soda (rouge)	10	33	9.5	-	-
82 g	Glace aux amandes et chocolat	29	24	6.5	21	17 (~3 càc)
50 g	Barre chocolatée aux cacahuètes	51.8	25.9	7	22.5	11 (~2 càc)
70 g	Pain au chocolat feuilleté	15	10.7	2.5	21	15 (~3 càc)
17 g	Rangée de chocolat au lait	59	10	2.5	30	5 (~1 càc)
15 g	Portion de pâte à tartiner aux noisettes	56.4	8.4	2.5	31	5 (~1 càc)
100 g	Paquet de bonbons	62	62	16.5	-	-
50 ml	Glace à l'eau	18.7	9.4	2.5	-	-
3.3 dl	Boisson lactée à la vanille	9	30	8	1.5	5 (~1 càc)

² MdS = Morceau(x) de sucre par portion³ Sucre naturellement présent dans le fruit.

Annexe 1 – Fiche pédagogique No 1 SSEJ-F675-0121





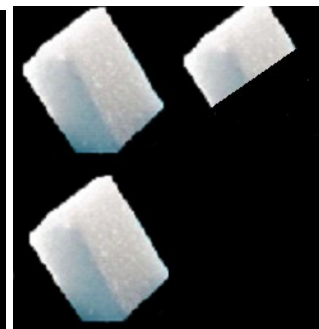
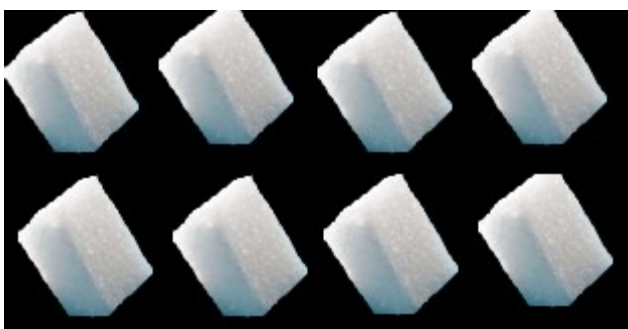
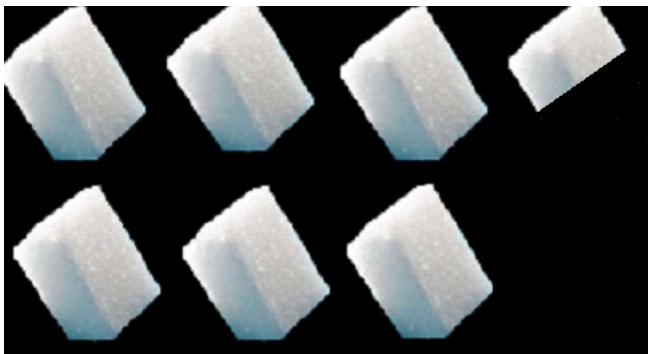
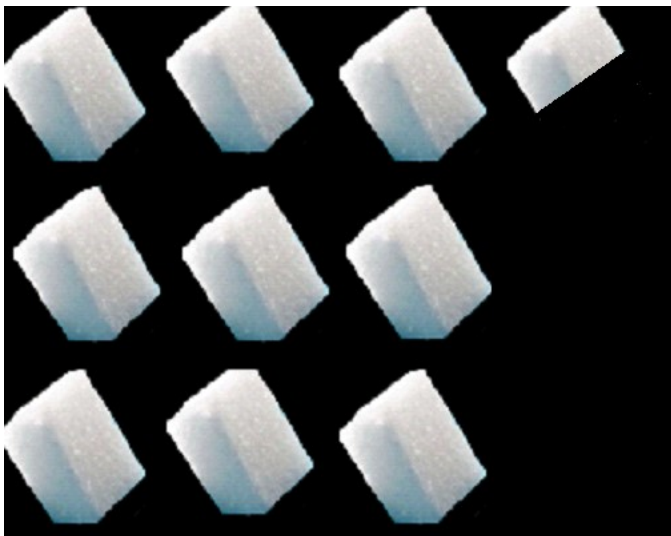
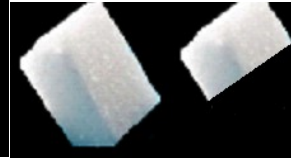
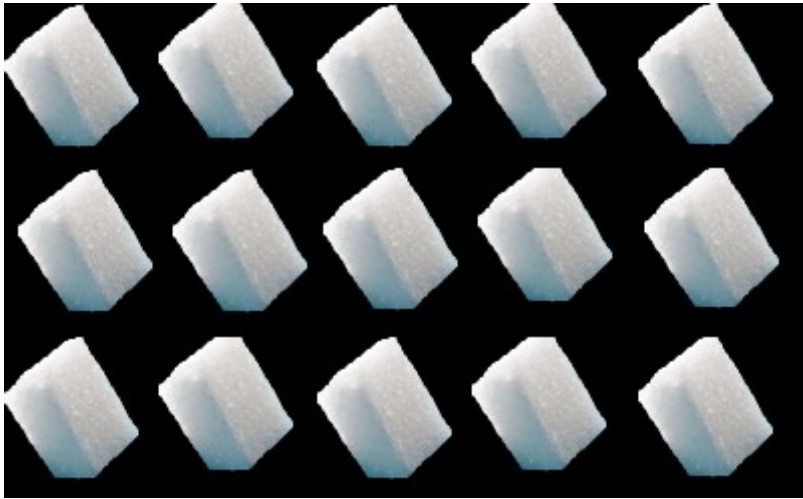


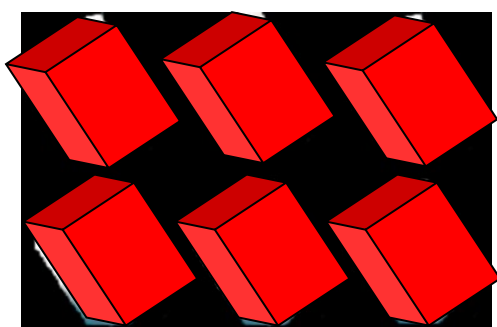
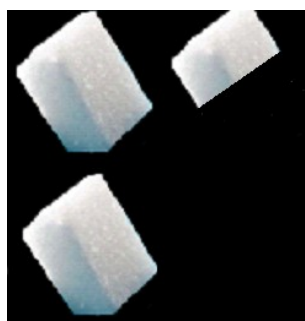
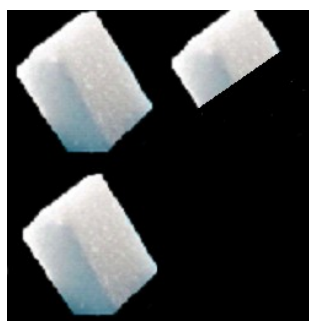
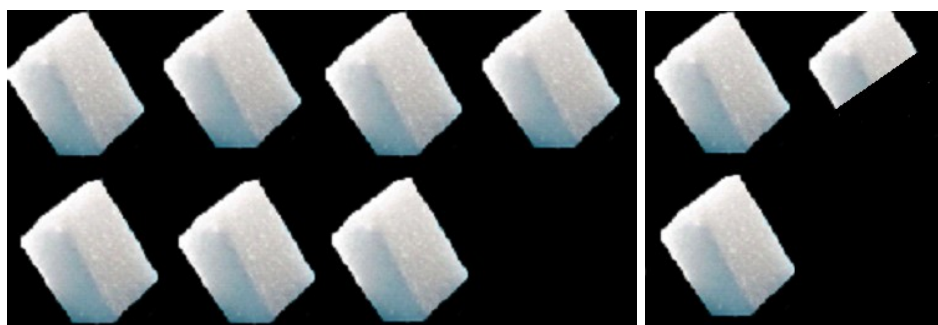




Annexe 2 – Fiche pédagogique No 1 F675-0121 :







= sucre naturel du jus d'orange

Fiche pédagogique No 2 SSEJ - PPSP

ANIMATION SUR LES CHOIX DES COLLATIONS ET L'INFLUENCE DE LA PUBLICITE**No de la Fiche** : SSEJ-F689/0221**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** 03.11.2021**Objectifs :**

 En lien avec le PER – **CM26**: identifier les notions de base d'une alimentation équilibrée

- Différencier les collations à privilégier et celles à éviter.
- Connaître l'utilité d'une collation et sous quelles conditions en consommer une (le matin et/ou l'après-midi).
- Analyser les messages publicitaires de collations à éviter en les comparant à leurs compositions nutritionnelles.

Temps prévu : 45 min.**Degrés conseillés** : 7-8P**Matériel nécessaire :**

- Images de publicités d'aliments et/ou de leurs emballages (annexe 1)
- Flyers "Conseils pour un dix-heures ou goûter sain"

A. Collations (5-10 min)

1. Questionner :

- "Pourquoi manger une collation ?"
- "Que faudrait-il manger à la pause du matin ?"

Noter les exemples de collations saines au tableau en les regroupant: fruits-légumes, produits laitiers et féculents.

2. Questionner :

- "À quelles conditions consommer une collation ? Quand manger une collation ?"

3. Pistes de réponses :

- Quand : Eventuellement le matin, si on a faim et/ou que l'on n'a pas pris de petit-déjeuner et l'après-midi après l'école.
- Condition : Faim.

4. Questionner :

- "Savez-vous ce qu'il faudrait éviter de manger comme collation ?"

5. Pistes de réponses :

- Faire évoquer les deux éléments à éviter : le sucre et la graisse.
- Pourquoi ? Sucre = risques de caries ; graisse = coupe la faim au repas suivant. Le surpoids est une notion complexe à cet âge. Eviter de l'aborder.
- Dans la plupart des cas, les aliments ultra-transformés font plus de déchets car il y a l'emballage (p.ex. brioche au chocolat du commerce VS tranche de pain avec purée de cacahuètes)

6. Montrer l'affiche / flyers des goûters sains.

B. Publicités (10 min)

1. Questionner :

- " Voyez-vous des publicités d'aliments régulièrement (tv-affiches) ? Quel type d'aliments est principalement représenté ? Voit-on souvent à la télévision / jeux vidéo / réseaux sociaux / internet des publicités d'aliments que l'on devrait amener à la récréation ?"

2. Piste de réflexion :

- En Suisse, 25% des publicités concernent des aliments dont 50% promeuvent les fast-foods, 28% des snacks et friandises, 12% des produits laitiers.

3. Questionner :

- "Quel est le rôle des publicités ? Pourquoi nous attirent-elles ?"

4. Piste de réflexion :

- Il est nécessaire de se rappeler que nous sommes naturellement attirés par les aliments gras et sucrés. Cela remonte à des milliers d'années, quand nos ancêtres devaient chasser et cueillir pour pouvoir manger. Les produits riches en sucres et en graisses étaient rares mais permettaient de se rassasier complètement et rapidement. Les publicités touchent nos instincts primitifs de survie. Il est donc difficile de lutter contre l'envie face aux publicités.

Le rôle des publicités est bien de faire connaître le produit et d'en augmenter la consommation.

Les outils utilisés sont la musique, les personnages, les décors, les messages, les dimensions, la promesse de santé, etc. Tout ça pour séduire le consommateur.

C. Exercice – publicités (10-15 min)

Partant du principe que les publicitaires veulent vendre plus, à tout prix, analyser quelques publicités :

1. Montrer aux élèves (en passant dans les rangs/images affichées au tableau/en projetant à l'aide d'un beamer), des images de publicités (annexe 1 – ou tout autre publicité plus actuelle) de collations à ne pas prendre à la récréation mais couramment consommées et vues à la télévision.

2. Questionner :

- "Avez-vous déjà vu cette publicité ?"
- Faire ressortir le(s) message(s) transmis : "Pourquoi est-ce que ce serait bien de consommer cet aliment selon les publicitaires ? Est-il juste ou faux ?"
Mettre en lien avec la théorie des collations saines et la qualité nutritionnelle.
- "Que pensez-vous qu'il y ait réellement dans ces aliments ?" Citer les ingrédients principaux pour les confronter aux arguments publicitaires vantant le produit.
- "Cet aliment est-il recommandé pour une collation à l'école ?"

Spécifier que les aliments analysés ne sont pas totalement interdits (dépendant si l'école a la réglementation des collations). Le but est de choisir consciemment ce que l'on mange.

D. Collations saines (5 min)

1. Questionner :

- "Si les publicités nous donnent envie, pourquoi manger des collations saines ? Quelle pourrait en être la motivation ?"

2. Pistes de réponses :

Le gras et le sucre nous procurent à tous des émotions positives. Les produits présents dans les pubs en ont tous et ne devraient donc pas être amenés à l'école. Comment est-ce que les collations saines peuvent-elles rivaliser puisqu'elles ne sont pas aussi grasses ni sucrées ? Si nous avons faim, il est naturel de vouloir se rassasier au plus vite. C'est le fonctionnement biologique de notre corps. Ces produits peuvent y remédier. Ils n'ont cependant pas beaucoup d'avantages nutritionnels qui ne donnent pas d'effets immédiats comme le rassasiement. Nous pouvons remarquer les bénéfices des aliments à privilégier, sur le long terme: la vitamine C par exemple permet à ce que nos dents restent en place ; le calcium contenu dans les produits laitiers aide à avoir des os forts ; les minéraux et autres vitamines présents dans les fruits et légumes aident notre corps à combattre les maladies. De plus, les collations saines génèrent moins de déchets que les aliments ultra-transformés.

E. Synthèse

1. Messages à retenir :

- Nos choix de collations ne sont souvent pas individuels mais sont influencés par d'autres facteurs importants, dont les médias et les publicités.
- Une collation le matin, seulement si la faim est là. L'après-midi, un goûter après l'école est recommandé.
- Les fruits, les légumes, les farineux, les produits laitiers sont les aliments privilégiés pour une collation.
→ aliments peu « transformés » par l'industrie.
- Les aliments gras et sucrés ne sont pas à amener à l'école.

Annexe 1 – Fiche pédagogique No 2 SSEJ F689-0221 :

Publicité barre chocolatée au lait



35% de graisses

50% de sucre

Ingrédients :

- **40% chocolat au lait**
(sucre, lait en poudre, beurre de cacao, pâte de cacao)
- **Sucre**
- **Lait en poudre**
- **Matière grasse végétale**
- **Beurre**
- **Additifs**

Publicité pâte à tartiner aux noisettes



Publicité boissons fruitées



Ingrédients :

- Eau
- Jus de fruits concentré
- Sucre
- Acidifiant
- Colorants
- Additifs

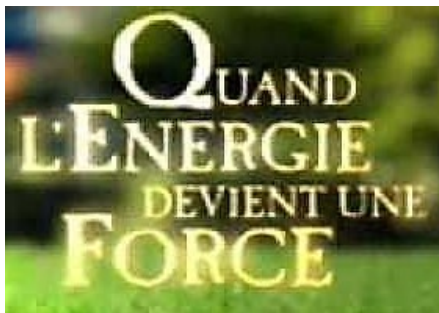
Voir aussi en vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=zXIL1ucD0vY>

Boisson fruitée



Publicité biscuits au beurre fourrés au chocolat

Voir aussi en vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=x6AHSTBkkvc>

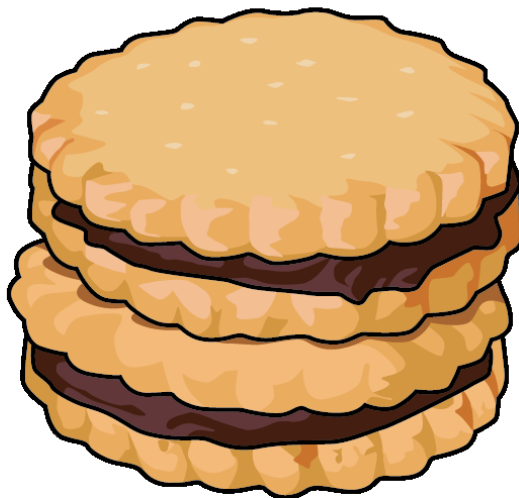


Ingrédients :

- Céréales 50%
- Sucre 33%
- Matière grasse végétale 17%
- Cacao 4%
- Sirop
- ...

17% de graisses

33% de sucre



Publicité boisson énergisante



Ingrédients :

- **Eau**
- **Sucre** (7,5 morceaux de sucre dans une canette)
- **Acidifiant**
- **Substances excitantes**
- **Colorants, arômes**



Source : <https://jeunesse-tourainevalleedelindre.fr/red-bull-donne-t-il-vraiment-des-ailes-et-a-quel-prix/>

Publicité barre de chocolat aux cacahuètes



Ingrédients :

- Sucre
- Cacahuètes
- Sirop
- Lait en poudre
- Beurre et pâte de cacao
- Huile de tournesol
- Beurre concentré
- Matière grasse végétale
- ...

25% de graisses

50% de sucre

Publicité yogourt à boire



330 ml



180 ml

Ingrédients :

- Lait
- Sucre
- Jus ou purée de fruits concentrés
- Additifs

Répartition publicités alimentaires



Fiche pédagogique No 3 SSEJ - PPSP

ANIMATION SUR COLLATIONS SAINES – RELAIS DES ALIMENTS**No de la Fiche** : SSEJ-F673/0421**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** : 03.11.2021**Objectifs :**En lien avec le PER – **CM16**: percevoir l'importance de l'alimentation

- Réfléchir aux différentes collations, aux éléments nutritionnels qu'elles amènent selon les groupes d'aliments dans lesquels elles se trouvent, etc.
- Savoir différencier les collations à privilégier ou à éviter.
- Connaître l'intérêt d'une collation et à quelles conditions en consommer une, le matin et/ou l'après-midi.

Temps prévu : 20 min.**Degrés conseillés** : 1-2P**Matériel nécessaire :**

- Images d'aliments (annexe 1)⁴
- Flyers "Conseils pour un dix-heures ou goûter sain"

A. Mise en place avant l'atelier (5 min)

1. Poser sur le sol des photos d'aliments: plusieurs aliments gras et/ou sucrés à ne pas consommer durant les récréations et d'autres images (2 par élèves) avec les aliments à privilégier (tous les groupes d'aliments doivent être représentés pour montrer une variété).
2. Disposer les chaises en U

B. Présentation et annonce du thème**C. Goûters à la récréation (5 min)**

1. Questionner :
 - "Qui dans la classe mange quelque chose durant la récréation ?" (les élèves lèvent la main)
 - "Qui dans la classe ne mange rien durant la récréation ?" (les élèves lèvent la main)
 - "Est-ce un problème de manger/de ne rien manger durant la récréation ?"
2. Pistes de réponses :

⁴ OU classeur d'aliments disponible au centre de documentation du SSEJ (demander à l'infirmière scolaire) OU version électronique sur Moodle "Outils pédagogiques en lien avec l'éducation nutritionnelle" (demander aux diététiciennes pour les accès)

- Introduire déjà la notion qu'il est aussi possible de ne pas prendre de goûter à la récréation si l'on n'a pas faim, et que si l'on a faim, certains aliments sont à favoriser et d'autres à éviter
- Parler du problème des caries que provoquent certains aliments
NB: Utiliser le terme "aliment" plutôt que "produit"

D. Relais (5-10 min)

1. Consignes :

- "Qu'est-ce qui est conseillé de prendre comme collation ? Dire aux enfants d'imaginer qu'ils sont un papa/une maman et qu'ils doivent préparer une collation pour la récréation de leur enfant"
2. Faire deux équipes, placées en deux colonnes à l'opposé des images dans la salle.
3. En relais, le premier de chaque équipe court chercher une image d'aliment à consommer et revient au départ. Il passe le relais au suivant. Chaque élève dépose son image au centre des places assises (au milieu du "U") et se rassied.

E. Discussion (15 min)

1. Au terme du relais, réunir les enfants en rond autour des images qu'ils ont déposées au centre.
2. Questionner :
- Y a-t-il des erreurs? - Demander aux enfants de les repérer en les faisant réfléchir pourquoi puis ôter les du centre.
3. Vérifier dans les images non sélectionnées s'il y a des erreurs
4. Eventuellement, discuter des avantages nutritionnels des images au sol, si cela est abordé par les enfants.

NB: Si l'école en question interdit la consommation de bonbons, rebondir là-dessus et expliquer qu'il y a une raison à cet interdit.

F. Synthèse (5 min)

1. À retenir :

- Une collation le matin est nécessaire seulement si la faim est là. L'après-midi, un goûter après l'école est recommandé.
- Les fruits (éventuellement les jus 100% ou sans sucre ajouté), les légumes, les farineux, les produits laitiers sont les aliments privilégiés pour une collation.
- Les aliments gras et sucrés ne sont pas à amener à l'école.
- Question ouverte: Les élèves envisagent-ils de transmettre cela à leurs parents.

Annexe 1 – Fiche pédagogique No 3 SSEJ-F673-0421 : Photos de collations

Fruits (avec saison) ✓



Pomme « gala »
octobre-avril



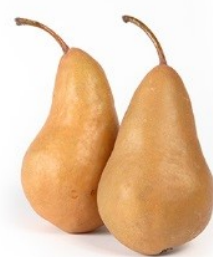
Pomme « boskopp »
octobre - janvier



Pomme « idared »
octobre-avril



Pomme « golden »
octobre - mai



Poire « beurré Bosc »
octobre - mars



Poire « comice »
octobre - février



Poire « conférence »
mi-octobre – mi-avril



Abricots
mi-juin-mi-août



Cerises
mi-juin-mi-août



Figs

mi-juin – mi-octobre



Fraises

mi-mai - octobre



Framboises

juillet - octobre



Pêches

mi-juin – fin août



Prunes

mi août- fin septembre



Raisin

mi-septembre – fin octobre

Légumes (avec saison) ✓



Radis

Février - décembre



Chou-rave (en dips)

juillet - avril



Tomates cerise

Mai - octobre



Fenouil (en dips)

Juin - novembre



Carottes

Juin - novembre



Céleri branche

Mai - décembre



Concombre

Mai - septembre



Poivrons

Juin - octobre



Endives (en feuilles)

Produits céréaliers nature ✓



Pain complet



Pain multi céréales



Petit pain complet



Pain croustillant



Petit pain blanc



Petit pain au lait



Pain baguette



Galette de maïs / riz



Pop corn nature



Biscotte

Produits laitiers nature et fruits oléagineux ✓



Lait



Yogourt nature



Fromage blanc frais

Blanc battu

Séré



Fromage à pâte molle



Fromage



Fromage pâte dure



Fromage blanc aux herbes



Chèvre frais



Lait + fraises nature



Tomme genevoise



Amandes

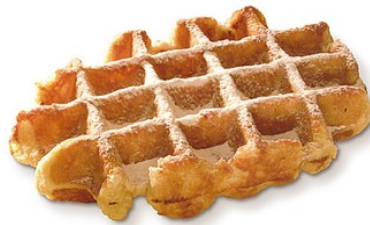


Noix

Produits céréaliers sucrés ✖



Biscuit roulé



Gaufre



Madeleine



Céréales



Pain au chocolat



Pain et chocolat



Pain d'épices



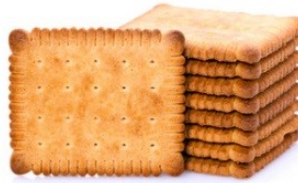
Muffin



Cake



Biscuits à la cuillère



Petits beurres



Céréales « bircher »



Biscuit « barquette »



Brioche



Tarte aux pommes

Produits laitiers sucrés ❌



Yogourt aux fruits



Yogourt à boire



Tourte au séré



Crème au chocolat



Crème à la vanille



Flan au caramel



Riz au lait



Lait chocolaté

Fiche pédagogique No 4 SSEJ - PPSP

ANIMATION SUR COLLATIONS SAINES – RELAIS DES ALIMENTS**No de la Fiche** : SSEJ-F674/0421**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** : 03.11.2021**Objectifs :**En lien avec le PER – **CM16**: percevoir l'importance de l'alimentation

- Réfléchir aux différentes collations, aux éléments nutritionnels qu'elles amènent selon les groupes d'aliments dans lesquels elles se trouvent, etc.
- Savoir différencier les collations à privilégier ou à éviter.
- Connaître l'intérêt d'une collation et à quelles conditions en consommer une, le matin et/ou l'après-midi.

Temps prévu : 20 min.**Degrés conseillés** : dès la 3P**Matériel nécessaire :**

- Images d'aliments (au moins 1 aliment "interdit" par enfant), prévoir une grande variété pour les aliments sains (annexe 1 fiche relais des aliments 1-2P)
- Flyers "Conseils pour un dix-heures ou goûter sain"

A. Mise en place avant l'atelier (5 min)

1. Poser sur le sol des photos d'aliments: 1 aliment gras et/ou sucré à ne pas consommer durant les récréations par élève et d'autres images avec les aliments à privilégier (tous les groupes d'aliments doivent être représentés pour montrer une variété).
2. Disposer les chaises en U

B. Présentation et annonce du thème**C. Goûters à la récréation (5 min)**

1. Questionner :

- "Pourquoi manger une collation ? Quand la consommer dans la journée ?"
- "Comment reconnaître la faim? Différence entre faim et envie ?"

- "Faim et appétit : Y a-t-il des situations qui stimulent l'appétit? Dans quelles situations les élèves ont-ils ressenti la faim? Que mangent-ils quand ils ont faim? Que mangent-ils quand ils ont juste envie? Y a-t-il une différence?"

2. Pistes de réponses :

- Introduire déjà la notion qu'il est aussi possible de ne pas prendre de goûter à la récréation si l'on n'a pas faim, et que si l'on a faim, certains aliments sont à favoriser et d'autres à éviter
- Faim = signe physique (creux dans le ventre, etc.) // Envie de manger = en lien avec la psychologie (aliment qui fait plaisir, en réponse à une émotion, etc.)
- Parler du problème des caries que provoquent certains aliments
NB: Utiliser le terme "aliment" plutôt que "produit"

D. Relais (5-10 min)

1. Consignes :

- "Qu'est-ce qui est conseillé de prendre comme collation ?"
2. Faire deux équipes, placées en deux colonnes à l'opposé des images dans la salle.
3. En relais, le premier de chaque équipe court chercher une image d'aliment à ne pas consommer et revient au départ. Il passe le relais au suivant. Chaque élève garde pour soi l'image qu'il a choisie.

But : il ne doit rester au sol que les aliments pouvant être amenés à l'école pour la collation du matin.

NB: Ne pas prendre de collation est aussi un choix sain !

E. Discussion (15 min)

Au terme du relais, réunir les enfants autour des images restant au sol. (Faire mettre les images qu'ils ont dans les mains, derrière eux, pour éviter que leur attention soit sur les aliments "interdits".)

1. Questionner :

- "Y a-t-il des erreurs?"
- Demander aux enfants de les repérer en les faisant réfléchir pourquoi puis ôter les du centre.
- Demander à ceux ayant dans leurs mains un aliment pouvant être consommé durant la récréation du matin, de le remettre au centre, en s'assurant qu'ils aient compris pourquoi.
- Eventuellement, discuter des avantages nutritionnels des images au sol, si cela est abordé par les enfants. Voir si les enfants ont déjà vu les groupes/familles d'aliment. Si les enfants

abordent des problématiques nutritionnelles à la maison ou en dehors du cadre scolaire, rester focalisé sur le moment de la récréation.

NB: Si l'école en question interdit la consommation de bonbons, rebondir là-dessus et expliquer qu'il y a une raison à cet interdit.

Reprendre les éléments qui sont à éviter pour une collation ?

- ⇒ 1. Le sucre.
- ⇒ 2. La graisse.

Pourquoi ? Sucre = Risques de caries. Sucre et graisse= coupe la faim au repas suivant.

NB: Le surpoids est une notion complexe à cet âge. Eviter de l'aborder.

Quand manger une collation ? → Eventuellement le matin ou l'après-midi après l'école.
A quelle condition ? → Faim.

F. Synthèse (5 min)

1. À retenir :

- Une collation le matin est nécessaire seulement si la faim est là. L'après-midi, un goûter après l'école est recommandé.
- Les fruits (éventuellement les jus 100% ou sans sucre ajouté), les légumes, les farineux, les produits laitiers sont les aliments privilégiés pour une collation.
- Les goûters qui ne sont pas conseillé génèrent plus de déchets
- Les aliments gras et sucrés ne sont pas à amener à l'école.
- Question ouverte: Les élèves envisagent-ils de transmettre cela à leurs parents ?

Fiche pédagogique No 5 SSEJ - PPSP

ANIMATION SUR LES COLLATIONS SAINES**No de la Fiche** : SSEJ-F685/0221**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** : 03.11.2021**Objectifs :**En lien avec le PER – **CM16**: percevoir l'importance de l'alimentation

- Réfléchir aux différentes collations, aux éléments nutritionnels qu'elles amènent selon les groupes d'aliments dans lesquels elles se trouvent, etc.
- Savoir différencier les collations à privilégier ou à éviter.
- Connaître l'utilité d'une collation et sous quelles conditions en consommer une, le matin et/ou l'après-midi.

Temps prévu : 25-30 min.**Degrés conseillés** : Cycle élémentaire (1-4P)**Matériel nécessaire :**

- Images d'aliments⁵
- Boîtes à goûter des élèves, si disponibles
- Flyers "Conseils pour un dix-heures ou goûter sain"

D. Présentation et annonce du thème + Collations (5 min)

1. Questionner :

- "Pourquoi manger une collation ? Quand la consommer dans la journée ? "

2. Pistes de réponses :

- Pour donner de l'énergie au corps, pour qu'il puisse "tenir" jusqu'au prochain repas.
On prend une collation quand on ressent la faim (creux dans le ventre, etc.)

⁵ Annexes des autres fiches pédagogiques OU classeur d'aliments disponible au centre de documentation du SSEJ (demander à l'infirmière scolaire) OU version électronique sur Moodle "Outils pédagogiques en lien avec l'éducation nutritionnelle" (demander aux diététiciennes pour les accès).

E. Jeu des images (10-15 min)

1. Les enfants sont en demi-cercle. Montrer des images d'aliments généralement consommés aux collations. Alternier des aliments sains et à ne pas consommer durant les récréations. Afficher au tableau les aliments à privilégier.

Eventuellement, discuter des avantages nutritionnels des images au sol, si cela est abordé par les enfants.

2. Reprendre les éléments qui sont à éviter pour une collation ?

- ⇒ 1. Le sucre.
- ⇒ 2. La graisse.

Pourquoi ? Sucre = Risques de caries. Sucre et graisse = coupe la faim au repas suivant.

NB: Le surpoids est une notion complexe à cet âge. Eviter de l'aborder.

F. Boîtes à goûter (10 min) pour les animations faites avant 10h

1. Si les boîtes à goûter sont rapidement accessibles, ouvrir soi-même des boîtes (sans dire à qui elles appartiennent) et demander aux élèves si leur contenu est un « bon point » ou un « moins bon point » et pourquoi.

G. Synthèse (5 min)

- Une collation le matin est nécessaire seulement si la faim est là. L'après-midi, un goûter après l'école est recommandé.
- Les fruits (éventuellement les jus 100% ou sans sucre ajouté), les légumes, les farineux, les produits laitiers sont les aliments privilégiés pour une collation.
- Les aliments gras et sucrés ne sont pas à amener à l'école.
- Question ouverte: Les élèves envisagent-ils de transmettre cela à leurs parents ?