

Fiches techniques du passeport



Table des matières

Présentation des fiches techniques du passeport.....	4
Entraînement 1 : Les 5 sens et les sensations alimentaires	6
Buts de l'entraînement	6
Pistes pour la partie théorique	6
Points d'attention.....	6
Proposition d'activité pour animer la partie alimentation : "Histoire"	7
Variantes possibles	8
Entraînement 2 : Le petit-déjeuner	9
Buts de l'entraînement	9
Pistes pour la partie théorique	9
Points d'attention.....	10
Proposition d'activité pour animer la partie alimentation : « Composition d'un petit-déjeuner équilibré » ..	10
Variante possible.....	11
Entraînement 3 : Les repas équilibrés	12
Buts de l'entraînement	12
Pistes pour la partie théorique	12
Points d'attention.....	13
Proposition d'activité pour animer la partie alimentation: «Placer les images dans les groupes d'aliments»	13
Variante possible.....	14
Entraînement 4 : Les goûters	15
Buts de l'entraînement	15
Pistes pour la partie théorique	15
Points d'attention.....	16
Proposition d'activité pour animer la partie alimentation : « Teneur en sucres des goûters »	16
Variante possible.....	16
Entraînement 5 : Les boissons	18
Buts de l'entraînement	18
Pistes pour la partie théorique	18
Points d'attention.....	18
Variante possible.....	20
Entraînement 6 : Les fruits et légumes	21
Buts de l'entraînement	21
Pistes pour la partie théorique	21
Points d'attention.....	22
Proposition d'activité pour animer la partie alimentation : « Fruits & Légumes et couleurs »	22
Variante possible.....	22
Entraînement 7 : Les produits laitiers	24
Buts de l'entraînement	24
Pistes pour la partie théorique	24

Points d'attention.....	24
Proposition d'activité pour animer la partie alimentation : « Comment le lait et ses dérivés arrivent-ils jusque dans mon assiette ? »	25
Variantes possibles	25
Entraînement 8 : L'activité physique régulière	27
Buts de l'entraînement	27
Pistes pour la partie théorique	27
Points d'attention.....	27
Proposition d'activité pour animer l'entraînement : « Activité et activité physique »	28
Variantes possibles	28

Présentation des fiches techniques du passeport

But des fiches techniques

Le but des fiches techniques est de vous fournir des informations utiles vous permettant d'animer la partie nutrition de chaque entraînement du passeport. Elles contiennent des points théoriques ainsi que des idées d'activités vous aidant à transmettre les messages de manière ludique aux enfants.

Choix des thèmes

Les thèmes choisis pour le passeport sont justifiés par les problématiques majeures de santé publique qui sont le surpoids et l'obésité. Une des principales causes de ces maladies est une alimentation déséquilibrée. Les facteurs d'une alimentation déséquilibrée sont une consommation excessive de : boissons sucrées, produits gras et sucrés ainsi qu'une consommation insuffisante de fruits / légumes et des goûters peu ou pas équilibrés.

Ces différents facteurs ont amené au choix des différents thèmes du passeport.

Explications des points de la fiche technique

❖ Buts de l'entraînement

Il s'agit des objectifs, concernant l'alimentation, que les enfants doivent atteindre suite à l'entraînement.

❖ Pistes pour la partie théorique

Il s'agit des points principaux à aborder lors de l'animation de l'entraînement. Ces points sont issus de sources scientifiques et professionnelles auxquelles vous avez accès grâce aux références citées dans les fiches techniques.

❖ Points d'attention

Il s'agit des questions ou remarques qui peuvent potentiellement être amenées par les enfants. Ces points sont là pour vous aider à répondre à certaines questions. Il n'est pas nécessaire de les aborder durant les entraînements.

❖ Proposition d'activités pour animer la partie alimentation

Il s'agit d'exemples d'activités en lien avec la théorie vous permettant de transmettre le message principal de l'entraînement de manière ludique aux enfants. Elles ne sont pas obligatoires mais sont une ressource supplémentaire pour la partie théorique.

❖ Variantes possibles

Il s'agit d'autres activités en lien avec la théorie. Dans la majorité des cas, elles demandent moins de matériel et sont adaptées à un nombre d'enfants différents de celui de l'activité principale.

Symboles

Il s'agit d'images représentant les 5 sens. Ils vous permettent d'identifier le sens exercé durant l'activité.

Les 5 sens	La vue	L'odorat	Le goût	L'ouïe	Le toucher
					

Nombre d'enfants par activité

Il s'agit du nombre approximatifs et idéal d'enfants par activité. Ils sont identifiables par deux symboles :

Plus de 30 enfants 

Moins de 30 enfants 

Entraînement 1 : Les 5 sens et les sensations alimentaires

Buts de l'entraînement

- Les enfants connaissent les 5 sens et leurs implications dans les repas.
- Les enfants goûtent les aliments avant de dire qu'ils n'aiment pas.
- Les enfants écoutent leur corps; ils différencient la faim de l'envie.

Pistes pour la partie théorique

- ❖ Les 5 sens participent à la prise alimentaire :
 - La **vue** correspond à l'aspect de l'aliment (ex : couleur, forme).
 - Le **toucher** correspond à la texture de l'aliment (ex : lisse, rugueux, dur, mou) et à la température.
 - L'**odorat** correspond à l'odeur de l'aliment (ex : odeur de brûlé, d'épices).
 - L'**ouïe** correspond au son de l'aliment (ex : bruit craquant d'une biscotte, bruit de la mastication d'un aliment).
- ❖ Le **goût** correspond aux saveurs et arômes (olfaction en bouche) de l'aliment (saveurs = sucré, salé, acide, amer, ; arômes = fraise, vanille, cannelle, mocca, etc.). Différences entre la faim et l'envie de manger :
 - La faim répond au besoin physiologique de manger. C'est grâce à elle que le corps indique qu'il faut manger. La faim peut être ressentie de différentes manières : maux de ventre, le ventre fait du bruit, sensation de ventre vide / d'avoir un creux, faiblesse, manque d'énergie.
 - L'envie est liée aux émotions (ex : ennui, joie, tristesse, colère) ou à la stimulation des sens. L'envie de manger ne se manifeste pas par des signes physiques et ne répond pas à un besoin physiologique (du corps). L'envie apparaît en voyant ou en pensant à un aliment apprécié et qui apporte du plaisir / réconfort.
- ❖ Oser goûter :
 - « Les enfants aiment ce qu'ils connaissent et mangent ce qu'ils aiment » Cook 2007
 - Il est important de goûter l'aliment. Le goût évolue beaucoup entre 4 et 10 ans, c'est pourquoi il faut goûter au moins une bouchée de l'aliment proposé.
 - Afin de savoir si l'aliment est apprécié, il est conseillé de souvent le goûter jusqu'à 7 à 10 fois et qu'il soit éventuellement cuisiné de différentes façons. Par exemple : cuit, cru, en tarte, en purée, etc.

Points d'attention

- ❖ Néophobie alimentaire :
 - La néophobie alimentaire correspond à la peur des aliments nouveaux. Elle apparaît de manière plus ou moins marquée chez les enfants entre 2 et 10 ans. C'est un stade normal du développement du comportement alimentaire de l'enfant. Elle se traduit par certaines attitudes, telles que trier les aliments mélangés, examiner les aliments, faire la grimace, tourner et retourner l'aliment avec la fourchette ou encore refuser l'aliment sans le goûter. L'aspect de l'aliment joue un rôle prépondérant dans son acceptation par l'enfant, car ce

dernier a plus de difficulté que l'adulte à aller au-delà du jugement visuel. Cette phase disparaît d'elle-même.

- ❖ Définition de la « satiété » (figurant sur le passeport) :
 - La satiété correspond à la disparition de la faim. C'est la sensation d'avoir suffisamment mangé, mais pas trop, correspondant à un sentiment de bien-être entre deux prises alimentaires. La satiété apparaît environ 20 minutes après le début de la prise alimentaire. C'est pourquoi il est important de bien mastiquer et de manger lentement.
- ❖ Faut-il finir son assiette ?
 - Si l'enfant n'a plus faim, il n'a pas besoin de finir son assiette.
 - Obliger un enfant à finir son assiette implique que l'enfant associe le contexte négatif au goût de l'aliment qu'il a été obligé de finir. Le fait de forcer à finir son assiette pour avoir un dessert incite l'enfant à outrepasser ses signaux de satiété.
 - Les enfants ont la capacité d'être complètement autonome pour gérer les quantités de nourriture.
 - Dans la majorité des cas, ce sont les parents qui servent l'enfant. Celui-ci n'a donc pas le choix de la quantité qu'il doit manger. Il faut demander à l'enfant « l'intensité » de sa faim et le servir en fonction. Cela évitera une ambiance négative durant le repas et l'enfant terminera plus facilement son assiette.
 - Le rôle des adultes est de proposer des aliments variés et de bonne qualité aux enfants.

Proposition d'activité pour animer la partie alimentation : "Histoire"

Matériel

- Histoire de Gaspard (ou autre nom)



« La maman de Gaspard lui a donné une pomme pour le goûter. Gaspard a faim, il se sent fatigué et ressent un creux au ventre. Gaspard veut manger sa pomme. Avant de la manger, il l'observe. Il remarque que la pomme a une belle couleur rouge, qu'elle est brillante et que sur sa peau, elle a quelques petites taches de couleur plus foncée. Ensuite, Gaspard approche la pomme de son nez. Waouh! elle sent tellement bon! Après l'avoir sentie, il la touche avec ses doigts. La texture est lisse. Il pense à celle qu'il a mangée hier, elle était plus rugueuse.

Gaspard croque dans la pomme. Elle fait un bruit sec et craquant. Cela donne envie. Enfin, il mange un morceau. La saveur est sucrée, un peu acide. Son goût est doux. Gaspard prend du plaisir à manger sa pomme. Une fois qu'il l'a mangée en entier, il n'a plus faim. Il se sent bien et plein d'énergie. Il peut aller jouer dehors avec ses amis. »

1. Demander aux enfants de fermer les yeux.
2. Raconter l'histoire de « Gaspard ».
3. A la fin de l'histoire, poser des questions en lien avec l'histoire afin que les enfants s'identifient au personnage. Choisir soit les questions en lien avec les sensations alimentaires (a et b), soit les questions en lien avec les 5 sens (c).

Exemples de questions :

- a. Comment Gaspard ressent-il la faim ? Et vous ? Est-ce que vous ressentez différemment la faim ?
- b. Gaspard a-t-il faim ou envie lorsqu'il mange sa pomme ? Est-ce qu'il vous arrive de manger sans avoir faim ? Si oui, quel(s) aliment(s) ?



- c. Est-ce que Gaspard mange sa pomme en utilisant ses 5 sens ? Quels sont ses 5 sens ? Est-ce que vous avez déjà essayé d'être attentif à tous vos sens quand vous mangez ? Si non, est-ce que vous allez essayer aujourd'hui à midi ou ce soir ?

Variantes possibles

- A. Discussion sous forme de questions-réponses avec les enfants.

Exemples de questions :

- Comment ressentez-vous la faim / l'envie de manger ?
- Vous arrive-t-il de manger sans avoir faim ? Si oui, pourquoi ? Quel(s) aliment(s) ?
- Comment pouvons-nous utiliser nos 5 sens en mangeant un aliment ?
- Est-ce que vous avez déjà essayé d'utiliser tous vos sens quand vous mangez ? Si non, est-ce que vous allez essayer à midi ou ce soir ?



- B. Faire une dégustation d'un aliment selon vos possibilités (légumes, fruits, yaourt, fruit sec, pain, etc.) ; l'important c'est que chaque enfant ait un aliment à déguster. Les mots entre parenthèses peuvent aider à définir ce que les enfants, voient, sentent, goûtent, touchent et entendent.



Matériel

- Un aliment à faire déguster aux enfants (ex : 1 yaourt pour environ 10 enfants, 1 pomme Cuillères (pour les yaourts)

- Les enfants observent l'aliment, que voient-ils ? (Ex : couleur, forme, liquide, épais, gélatineux, granuleux, brillant).
- Les enfants sentent l'aliment, cette odeur me fait penser à... ? (Ex : épicé, fruité, fumé. L'odeur correspond-elle à ce qu'ils attendaient ?).
- Les enfants touchent l'aliment, quelle texture a l'aliment ? (Ex : dure, molle, visqueuse, collante, chaude, froide, épaisse).
- Les enfants cassent / croquent un bout de l'aliment, quel bruit fait-il ? (Ex : cassant, cristallin, mat, métallique, net, sec, sourd).
- Les enfants goûtent l'aliment, prennent le temps de le laisser dans la bouche, Quel goût / saveur a-t-il ? (Les saveurs = sucré, salé, acide, amer, umami ; ex. d'arômes = fraise, vanille, mocca ; ex. de goûts = fruité, fumé, grillé, épicé).



Il n'y a pas de mauvaises réponses.

Références :

- F.Bellisle ;Faim et satiété, contrôle de la prise alimentaire. 2005: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1762565305000158>
- Fondation Senso5: <https://www.senso5.ch/fr/homepage.html>
- Kenzo Kurihara ; Glutamate: fromdiscovery as a foodflavor to role as a basic taste (umami). 2009. The American Journal of Clinical Nutrition : <https://academic.oup.com/ajcn/article/90/3/719S/4597131>
- Société Suisse de Nutrition (SSN). Le disque alimentaire suisse : <http://www.sge-ssn.ch/fr/disque-de-lalimentation/>
- Manger-bouger.be. La néophobie alimentaire : <http://mangerbouger.be/LA-NEOPHOBIE-ALIMENTAIRE-CHEZ-LES>

Entraînement 2 : Le petit-déjeuner



Résumé de l'entraînement précédent : Comment manger avec tous ses sens ?

Buts de l'entraînement

- Les enfants comprennent l'importance et le rôle d'un petit-déjeuner équilibré.
- Les enfants savent composer un petit-déjeuner équilibré.

Pistes pour la partie théorique

- ❖ Composition d'un petit-déjeuner équilibré :
 - Un fruit ou un légume + un produit laitier + un féculent
- ❖ Les féculents pour le petit-déjeuner :
 - Les féculents pour le petit-déjeuner correspondent à du pain, des biscottes (pain croustillant) / crackers au blé complet / flocons de céréales non-sucrés / galette de riz.
- ❖ Les produits laitiers :
 - Les produits laitiers correspondent à un verre de lait, du fromage, un yogourt / du séré / du cottage cheese / autres laitages.
- ❖ Importance du petit-déjeuner :
 - Le petit-déjeuner est le premier repas de la journée, après un jeûne de 8-10 heures durant le sommeil ; c'est pourquoi il est important. Il apporte de l'énergie au corps et permet d'éviter de grignoter durant la matinée. Avec un petit-déjeuner équilibré, les enfants sont en pleine forme pour aller à l'école et faire des activités variées.
Exemple pour faire comprendre l'importance du petit déjeuner aux enfants : si les adultes ne mettent pas d'essence dans leur voiture, elle n'avancera pas. Si le corps ne reçoit pas d'énergie le matin grâce au petit-déjeuner, nous n'arriverons pas à avoir de l'énergie et à nous concentrer.
- ❖ Si le petit-déjeuner n'est pas pris ou est incomplet :
 - Certains enfants n'ont pas faim en se levant et n'arrivent pas à consommer tous les éléments du petit-déjeuner. C'est pourquoi, l'enfant peut prendre 1-3 des aliments composant un petit-déjeuner équilibré en collation de 10h (ex : bircher, yaourt, fruit + galettes de riz, fromage + pain, etc.).
- ❖ Produits sucrés et matière grasse au petit-déjeuner :
 - Il est possible de garnir ses tartines avec du beurre et / ou de la confiture, du miel ou de pâte à tartiner au chocolat. Pour les enfants qui n'apprécient pas le lait nature, il est possible d'y ajouter du cacao en poudre. La consommation de ces produits sont à limiter car ils contiennent beaucoup de sucre ajouté et / ou de matière grasse.

Points d'attention

- ❖ Le jus de fruits :
 - ❖ Le fruit ou légume du petit-déjeuner peut être remplacé par 2dl de jus sans sucre ajouté. Certaines substances nutritives, comme les fibres alimentaires, sont présentes en moins grande quantité dans les jus. De plus, la quantité de sucre naturellement présente (fructose) est importante dans les jus de fruits, car plus concentrée que dans le fruit entier. De plus, la mastication n'est pas impliquée lors de la consommation de jus de fruits ce qui implique que la satiété est moins présente. Selon l'ordonnance sur les denrées alimentaires, un jus de fruits ne contient pas de sucres ajoutés, contrairement au nectar de fruits. Un fruit sera toujours plus intéressant qu'un jus. Les jus ne sont donc pas spécialement à encourager.
- ❖ Céréales pour le petit-déjeuner :
 - ❖ Les céréales sans sucre ajouté telles que les flocons d'avoine ou de maïs (= Corn Flakes) peuvent être consommées au petit-déjeuner. Les céréales avec sucre ajouté, souvent identifiables par un emballage très coloré, des dessins, des jeux ou contenant des jouets, sont à consommer de manière modérée (1-2 fois par semaine maximum). Il est donc conseillé de lire la liste des ingrédients. L'ordre des ingrédients sont rangés du plus au moins abondant. Pour les questions sur le thème des produits laitiers, se référer à l'entraînement n°7.

Proposition d'activité pour animer la partie alimentation : « Composition d'un petit-déjeuner équilibré »

Matériel



- 8 images de petit-déjeuner en format A3 et plastifiées.

1. Présenter aux enfants, une des 8 images de petit-déjeuner.
2. Demander aux enfants si le petit-déjeuner est équilibré ou non et justifier la réponse.
3. Répéter l'exercice pour chaque image (selon le temps à disposition, vous pouvez enlever 1-2 images).
4. Une fois les images terminées, demander aux enfants "pourquoi est-il important d'avoir un petit-déjeuner équilibré ?"
 - a. Exemples de réponses possibles : pour avoir de l'énergie durant la matinée, pour bien commencer la journée, pour ne pas avoir faim à l'école, etc.
5. Terminer en faisant une synthèse comme par exemple : « nous avons donc appris aujourd'hui qu'un petit-déjeuner équilibré est composé d'un fruit/légume, d'un produit laitier et d'un féculent. Un petit-déjeuner équilibré apporte de l'énergie au corps pour bien commencer la journée. »



Réponses de l'activité :

Les petits-déjeuners 1, 3, 5, 7 et 8 sont considérés comme équilibrés car nous avons à chaque fois un féculent, un fruit/légume et un produit laitier. Le fait qu'il y ait du cacao / beurre / confiture / pâte à tartiner n'est pas négatif (voir point « produits sucrés et matière grasse au petit-déjeuner»). Les petits-déjeuners 2, 4 et 6 ne sont pas considérés comme équilibrés car il manque un des éléments ou sont trop riches en sucre ajouté (ex : céréales pour petit-déjeuner).

Variante possible

A. Discussion sous forme de questions-réponses avec les enfants.

Exemples de questions :

- a. Est-ce que vous prenez un petit-déjeuner équilibré le matin ? Pourquoi ?
- b. Pourquoi est-il important de prendre un petit-déjeuner équilibré le matin ?
- c. Est-ce que, suite à ce que vous avez appris aujourd'hui, vous allez modifier quelque chose dans votre petit-déjeuner ? Quoi ? Pourquoi ?



Références :

- Société Suisse de Nutrition. Pyramide alimentaire suisse : <http://www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/boire-et-manger/equilibre-alimentaire/pyramide-alimentaire-suisse/>
- Société Suisse de nutrition. Le disque alimentaire suisse : <http://www.sge-ssn.ch/fr/disque-de-l'alimentation/>
- Manger-bouger, programme national nutrition santé. Se réunir autour de repas réguliers : <http://www.mangerbouger.fr/Manger-Mieux/Que-veut-dire-bien-manger/Se-reunir-autour-de-repas-reguliers>
- Jean-Michel Leцерf et al., Cahiers de Nutrition et de Diététique, « Petit-déjeuner, est-ce utile ? » : <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0007996010001513>

Entraînement 3 : Les repas équilibrés



Résumé de l'entraînement précédent : De quoi se compose un petit-déjeuner équilibré ?

Buts de l'entraînement

- Les enfants classent les différents aliments des 3 groupes.
- Les enfants connaissent les 4 groupes d'aliments qui composent un repas équilibré.
- Les enfants savent composer une assiette variée, en diversifiant la couleur des aliments de chaque groupe.

Pistes pour la partie théorique

❖ Un repas équilibré, c'est :

Un légume / une salade et ou un fruit + un féculent + un aliment riche en protéines + de l'eau.

- Un légume / une salade et / ou un fruit car ils ont un apport élevé en eau (80 à 95% d'eau) permettant l'hydratation ainsi que des vitamines et minéraux très importants. Grâce aux fibres, ils ont également un côté rassasiant. Ils jouent un rôle de « **protection** » du corps.
- Un féculent correspond à : pain, pâtes, céréales (ex : maïs, riz, millet, avoine, sorgho blé), pommes de terre, autres produits à base de farine. Il fournit des glucides qui sont une source importante d'énergie pour le corps. Il a également un côté rassasiant. Ils jouent un rôle d' « **énergie** » du corps.
- Un aliment riche en protéines correspond à : viande / volaille, poisson, œuf, tofu, Quorn, légumineuses, fromage. Il participe principalement au renouvellement des tissus musculaires, de la peau et aux défenses immunitaires. Ils jouent un rôle de « **construction** » du corps.
- De l'eau pour s'hydrater et étancher la soif. L'eau participe notamment au maintien constant de la température corporelle et au transport des nutriments.
- Si l'enfant a encore faim, il y a possibilité de compléter le repas avec un dessert sous la forme d'un fruit cru / cuit ou un dessert lacté.

Un repas équilibré permet au corps de bien grandir.

❖ Comment varier son assiette ?

- En variant les couleurs et les aliments de chaque groupe.

❖ Exemples de plats équilibrés, même si plus gras (pour 1 personne) :

- Pizza : pâte à pizza (= féculent), une poignée de légumes (ex : tomate + champignons + oignon + courgette + aubergine), fromage à pâte dure (ex : fromage râpé) ou fromage à pâte molle (ex : mozzarella) (= protéines).
- Gratin de pâtes : pâtes complètes (= féculent), une poignée de légumes (courgette + carotte), fromage à pâte dure (ex : fromage râpée) ou fromage à pâte molle (ex : mozzarella), équilibrer en ajoutant une salade ou une soupe en entrée.
- Hamburger : pain (= féculent), viande hachée (= protéine), tomate, oignon, éventuellement du fromage (= produit laitier), équilibrer le repas en ajoutant une salade mêlée.

Cuisiner des plats « maison » permet de gérer la qualité et la quantité des aliments.

Points d'attention

- ❖ Légumineuses :
 - Les légumineuses contiennent des glucides, fibres, minéraux et protéines végétales. Elles peuvent remplacer une portion de viande (= 75g - 90g). Toutefois, la valeur nutritive en protéines n'est pas aussi élevée que celle des protéines animales (déficit en méthionine qui est un acide aminé essentiel). C'est pourquoi, les associer avec des céréales ou des protéines animales permet de pallier à ce manque.
Les aliments concernés sont, par exemple, les lentilles, les pois chiches et les haricots (blancs, rouges).
Exemples d'associations féculents/légumineuses : crêpe de maïs avec haricots ; riz et lentilles ; couscous et pois chiches.
- ❖ Matière grasse :
 - Il est recommandé de consommer 2 à 3 cuillères à soupe d'huile végétale par jour (ex : huile d'olive, huile de colza). Les graisses fournissent 2x plus d'énergie (= calories) que les glucides et les protéines. *Exemples d'huiles pour cuisiner*: huiles pour salades (colza, pépin de raisin); huiles pour cuisson (colza, olive) ; huiles pour fritures (colza HOLL, arachides).
- ❖ Desserts gras ou sucrés :
 - Il est possible de consommer une portion d'aliment sucré par jour, autre que la portion sucrée du petit-déjeuner. *Par exemple* : au moment du dessert.
 - Pour plus d'informations se référer à l'entraînement n°4, point « un produit sucré, c'est »
- ❖ Légumes ou féculents :
 - Les petit pois, pois mange-tout et haricots verts sont riches en fibres, vitamines et minéraux et relativement pauvres en glucides. Ils font donc partie du groupe des légumes.
 - Le maïs est un féculent.

Proposition d'activité pour animer la partie alimentation: «Placer les images dans les groupes d'aliments»

Matériel

- Sélectionner 3 images d'aliments par groupe d'aliments
- Image d'un verre d'eau
- Image d'un dessert d'un fruit cru/cuit ou un dessert lacté



1. Disposer les 3 feuilles au sol ou dans des cerceaux.
2. Commencer par poser la question : « pour vous, c'est quoi un repas équilibré ? »
 - a. Réponse : un légume et/ou une salade et/ou fruits + un féculent + un aliment riche en protéines + eau et si encore faim dessert sous la forme d'un fruit cru/cuit ou un dessert lacté.
3. Mettre dans le 1er cerceau un écriteau aliments riches en protéines, dans le 2ème un écriteau féculents et dans le 3ème un écriteau légumes/salades.
4. Mettre l'image d'un verre d'eau et d'un dessert. Ex : un fruit cru/cuit (=une compote de pomme, une mandarine, etc.), un dessert lacté (= un yaourt, une tranche de fromage, etc.) à côté des cerceaux.
5. Montrer à tour de rôle chaque image d'un aliment en le nommant et demander aux enfants à quel groupe appartient l'aliment.
6. Valider les réponses au fur et à mesure.



7. Demander 2 exemples de composition de repas équilibrés :
 - a. Poisson + riz + brocoli
 - b. Lentilles + pain + salade de carottes

Réponses de l'activité

- **Un aliment riche en protéines** : viande de bœuf, saumon, œuf, tofu, fromage, crevettes
- **Un féculent** : pâtes, riz, rösti, pomme de terre, pain, polenta
- **Un légume/salade** : brocoli, endives, asperges, petit pois, tomates, salade

Variante possible

A. Composer un repas équilibré.



Matériel

- Images provenant de l'assiette équilibrée (1001 recettes)
- Images de repas composés

1. Demander aux enfants de composer un repas équilibré.
2. Regarder ce qu'ils modifieraient si ce n'est pas correct : par quoi peut-on le remplacer ? Pourquoi cela ne convient pas ?
3. Exemple de réponses de composition d'un repas équilibré :
 - a. Poisson + riz + brocoli / lentilles + pain + salade de carottes / pâtes bolognaise + fromage râpé + salade / etc.



Références:

- SSN. Repas équilibré : <http://www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/boire-et-manger/equilibre-alimentaire/pyramide-alimentaire-suisse/>
- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail(Anses). Les Protéines : <https://www.anses.fr/fr/content/les-prot%C3%A9ines>
- SSN. Féculents et légumineuses : http://www.sge-ssn.ch/media/etage_produits_craliers_pommes_de_terre_lgumineuses.pdf
- Alimentarium. Légumineuses : <https://www.alimentarium.org/fr/magazine/tendances/2016-ann%C3%A9e-internationale-des-l%C3%A9gumineuses>

Entraînement 4 : Les goûters



Résumé de l'entraînement précédent : De quoi se compose un repas équilibré ?

Buts de l'entraînement

- Les enfants identifient un goûter équilibré.
- Les enfants proposent des aliments composant un goûter équilibré.

Pistes pour la partie théorique

- ❖ Un goûter équilibré, c'est un choix parmi ces 3 :

Un fruit
Et/ou
Un produit laitier

Un fruit
Et/ou
Un féculent

Un produit laitier
Et/ou
Un féculent

Exemple:

- Un yaourt nature + un fruit de saison
- Un morceau de fromage + une tranche de pain
- Un fruit de saison + deux pains croustillants
- Un verre de lait + un fruit de saison
- Deux galettes de riz + un fruit de saison

- ❖ Quand ?
 - Le goûter est vivement conseillé l'après-midi. Sa composition varie en fonction de la faim et de l'activité physique. Un enfant ayant une activité physique régulière et d'intensité modérée à soutenue pourrait avoir plus faim qu'un enfant sédentaire.
- ❖ Pourquoi et pour qui ?
 - Il est recommandé dans le but de tenir jusqu'au repas suivant, éviter les grignotages et apporter de l'énergie pour effectuer une activité physique et aider à la concentration.
- ❖ Un produit sucré, c'est :
 - Douceurs et sucreries (ex : chocolat, céréales pour le petit-déjeuner, pâte à tartiner) et boissons sucrées (ex : sirop, thé froid, limonades). Ces produits ne sont pas indispensables à l'équilibre alimentaire. C'est pourquoi, il est recommandé de les limiter à une portion par jour (ex : une barre de chocolat, 3 petits biscuits ou 2-3 dl de boisson sucrée). Un apport important en sucre peut mener à des caries et potentiellement à une prise de poids.

Points d'attention

- ❖ Exemples de goûters équilibrés, même si sucrés :
 - Une ligne de chocolat + une tranche de pain complet
 - 3 biscuits + un verre de lait

- ❖ Un snack salé, c'est :
 - Des chips, des biscuits apéritifs, etc. Les snacks salés contiennent beaucoup de sel et de matière grasse. Une consommation excessive et régulière peut induire des habitudes qui, à long terme, peuvent augmenter le risque d'hypertension artérielle et le développement de maladies cardiovasculaires. Dans ce contexte, il est recommandé de ne pas en manger tous les jours et de les limiter à une petite portion (20-30g) en remplacement du produit sucré.
 - Exemples de goûters équilibrés salés : 3 biscuits d'apéritifs + un fruit ; 30g de chips + bâtonnets de légumes

Proposition d'activité pour animer la partie alimentation : « Teneur en sucres des goûters »

Matériel

- Images de 3 goûters avec sucre ajouté et 3 goûters sans sucre ajouté
- Images de carrés de sucre



1. Faire 2 zones. Le 1^{er} goûter avec sucre ajouté, le 2^{ème} goûter sans sucre ajouté.
2. Montrer à tour de rôle les images des goûters.
3. Placer les images dans les 2 zones selon les réponses des enfants.
4. Si vous avez du temps à disposition, demander aux enfants de les classer du plus sucré au moins sucré.
5. Discuter autour de ce que pensent les enfants des goûters : pourquoi le Snickers® est dans le groupe sucré ? Pourquoi le lait est dans le groupe sans sucre (lactose = sucre du lait, tandis que l'on parle du sucre ajouté = saccharose) ? Que pensez-vous de la quantité de sucre présent dans les aliments sucrés ?

Remarques : possibilité d'utiliser les goûters des enfants ou des images pour effectuer cette activité.

Exemples de goûters avec sucre ajouté :

- Une madeleine = 2 carrés de sucre
- Un pain au chocolat = 3 ½ carrés de sucre
- Un Farmer® = 4 carrés de sucre
- Un Snickers® = 6 ½ carrés de sucre

Exemples de goûters sans sucre ajouté :

- Une pomme = 0 carré de sucre
- Un Darvida® = 0 carré de sucre
- Une galette de riz = 0 carré de sucre
- Un yaourt nature = 0 carré de sucre

Variante possible

A. « Un aliment, un bruit » est une activité qui permet d'exercer le sens de l'ouïe. Le but est de faire écouter des bruits d'aliments et que les enfants devinent de quel aliment il s'agit.



Matériel

- YouTube : « Un aliment, un bruit ». Exemples de liens :
 - Pomme : <https://www.youtube.com/watch?v=8LdU2Ib9Iho>
 - Noix : <https://www.youtube.com/watch?v=yn6UzR6-aCc>
 - Carotte : https://www.youtube.com/watch?v=b_YE__RNebQ
 - Cornichon: https://www.youtube.com/watch?v=_q0m9Q6PFRU
 - Céréales du petit-déjeuner : <https://www.youtube.com/watch?v=L8sBb33aCr0>
- Un téléphone portable ou un ordinateur
- Une box / une enceinte

Références :

- SSN. Goûters : http://www.sge-ssn.ch/media/Ideen-Zwischenmahlzeiten_F_SGE2016.pdf
- SSN. Produits sucrés : <http://www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/boire-et-manger/equilibre-alimentaire/pyramide-alimentaire-suisse/>
- Manger-bouger, programme national nutrition santé. Les produits salés : à limiter : <http://www.mangerbouger.fr/Les-recommandations/Reduire/Les-produits-sales-et-le-sel>
- Revue Médicale Suisse. Impact de la consommation de sel sur la santé : les croyances de la population suisse : <https://www.revmed.ch/RMS/2013/RMS-N-397/Impact-de-la-consommation-de-sel-sur-la-sante-les-croyances-de-la-population-suisse>

Entraînement 5 : Les boissons



Résumé de l'entraînement précédent : De quoi se compose un goûter équilibré ?

Buts de l'entraînement

- Les enfants comprennent que l'eau est la seule boisson indispensable au corps.
- Les enfants citent les boissons qui participent à l'hydratation
- Les enfants citent des situations où les besoins hydriques sont plus élevés.

Pistes pour la partie théorique

- ❖ L'eau :
 - Le corps est composé d'environ 2/3 d'eau. L'eau permet principalement d'éteindre la soif, le maintien de la température corporelle constante et le transport des nutriments.
 - Il est recommandé de boire 4 à 5 verres par jour sous forme de boissons non sucrées comme l'eau du robinet, l'eau minérale (gazeuse ou non), le thé sans sucre ajouté ou les tisanes aux fruits et aux herbes.
 - L'eau se trouve également dans l'alimentation et principalement dans les fruits et légumes qui sont composés de 80 à 95% d'eau.
 - Le corps humain élimine l'eau par la respiration (poumons), la transpiration et l'urine.
- ❖ Les situations qui demandent plus d'hydratation :
 - Activité physique ; sport ; chaleur, température élevée ; lorsque nous sommes malades (ex : fièvre) ; lorsqu'il fait froid.
- ❖ Symptômes de déshydratation :
 - Sensation de soif ; maux de tête ; bouche sèche ; fatigue.

Points d'attention

- ❖ Autres boissons :

Les boissons ne sont pas destinées à participer à l'hydratation :

 - **Les boissons sucrées** (ex : sirop, Ice Tea®) regroupent toutes les boissons contenant du sucre et sont donc riches en calories. Ces boissons favorisent la survenue de caries et potentiellement la prise de poids.
 - **Le sirop** est un produit préparé à partir d'herbes aromatiques, de fleurs comestibles ou de fruits ou arômes, et additionné de sucres. La quantité de sucre varie en fonction de la dilution et le type de sirop.
 - **Les « boissons prêtes à la consommation contenant de la caféine » nommées d'après l'ordonnance du Département fédéral de l'intérieur sont souvent désignées sous le terme de « boissons énergisantes » ou « Energy drink »** (ex : Redbull®, Monster®). Elles contiennent de la caféine et dans la majorité des cas du sucre. La caféine n'est pas adaptée pour les enfants, car elle a des effets indésirables tels que l'augmentation de la tension artérielle, l'anxiété, les troubles du sommeil et l'accélération du rythme cardiaque. Exemples en teneur de caféine : un café filtre (100ml) = 51,3 mg de caféine / Redbull (250 ml) = 80 mg de caféine / Monster (250) = 80 mg de caféine

- **Les boissons dites « énergétiques »** (ex : Powerade®, Gatorade®) sont destinées aux sportifs. Elles contiennent du sucre, des vitamines, des minéraux et du sel. Ces substrats permettraient de répondre aux besoins spécifiques (notamment l'hydratation) d'un sportif. Néanmoins, une consommation régulière peut amener à une forte érosion dentaire et des caries dues à l'acidité et aux sucres présents dans ces boissons. Ce type de boissons n'est pas adapté aux enfants.
 - **Les boissons dites « lights » ou « zéro »** contiennent moins de sucre que les boissons de base. Le sucre est remplacé par des édulcorants (ex : aspartame, cyclamate, sucralose, etc.). Ces boissons ne sont pas conseillées. Elle participent à l'entretien de l'attirance pour le sucre. Si questions au sujet des jus de fruits, se référer à l'entraînement n°2 : le petit-déjeuner.
- ❖ Les boissons sucrées et les enfants :
- Être attentif à ne pas faire culpabiliser les enfants qui consomment régulièrement des boissons sucrées. C'est possible en évitant de cibler un ou plusieurs enfant(s). Exemples de phrases pouvant faire culpabiliser les enfants : « vous devez sûrement en consommer » « vous connaissez sûrement ces boissons, étant donné que c'est à cet âge que l'on en consomme le plus ».

Proposition d'activité pour animer la partie alimentation: « Boissons sucrées et ses équivalences en sucres »

Matériels

- Sélectionner 4 images de boissons sucrées et 3 de non sucrées
- Images de carrés de sucre



Pour une image :

1. Montrer aux enfants une image de boisson sucrée/non sucrée.
2. Demander si c'est une boisson sucrée ou non sucrée.
3. Demander la quantité de carrés de sucre qu'elle contient.
4. Donner la réponse en associant l'image de la boisson sucrée/non sucrée avec les carrés de sucre.
5. Répéter pour toutes les images.
6. Entamer une discussion en posant les questions suivantes :
 - a. Suite à cet exercice, est-ce qu'il y a des choses qui vous choquent ?
 - b. Quelles sont les conséquences d'une consommation élevée de boissons sucrées ? (Réponses : caries, risque de surpoids et d'obésité, etc.)
 - c. Comment remplacer les boissons sucrées ? (Réponses : en buvant de l'eau du robinet, l'eau aromatisée, le thé sans ajouter du sucre, etc.)
7. Faire une conclusion en rappelant le message principal : la seule boisson indispensable est l'eau.



Exemples de boissons sucrées :	Exemples de boissons non sucrées :
<ul style="list-style-type: none"> - Coca-cola (250 ml) = 6 ½ carrés de sucre - Limonade (250 ml) = 6 carrés de sucre - Choco drink (250 ml) = 5 carrés de sucre - Capri Sun Multivitamine (250 ml) = 5 carrés de sucre - Ice Tea® (250 ml) = 4 ½ carrés de sucre - 7 up (250 ml) = 4 ½ carrés de sucre - Rivella (250 ml) = 3 ½ carrés de sucre - Eau aromatisée industrielle (250 ml) = « kids » : 3 ½ carrés de sucre et adulte : 2 ½ carrés de sucre 	<ul style="list-style-type: none"> - Eau minérale/robinet (250 ml) = 0 carré de sucre - Eau aromatisée faite maison (aux fruits ou herbes) (250 ml) = 0 carré de sucre - Thé / tisane sans sucre (250 ml) = 0 carré de sucre

Variante possible

Activité sous forme de discussion.



Demander aux enfants, dans quelles situations sont-ils amenés à plus s'hydrater ? Réponses possibles :

- Quand il fait chaud / quand on a la fièvre / quand on fait du sport / quand il fait froid (tendance à moins s'hydrater à cause de l'oubli) / quand on part en vacances/ etc.

Références :

- SSN. Boissons : <http://www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/les-denrees-alimentaires/aliments/boissons/>
- Promotion Sante. Boissons sucrées vs eau : https://mangerbouger.promotionsantevaudo.ch/wp-content/uploads/2015/10/Boissons-sucrees-vs-eau_longue.pdf
- Fédération Romande des consommateurs. Dopage à l'acide et aux sucres : <https://www.frc.ch/dopage-a-lacide-et-aux-sucrees/>
- Promotion Sante. Boissons sucrées et poids corporel chez les enfants et les adolescents : https://promotionsante.ch/assets/public/documents/fr/5-grundlagen/publikationen/ernaehrung-bewegung/berichte/Rapport_003_PSCH_2013-09_-_Boissons_sucrees_et_poids_corporel_chez_les_enfants_et_les_adolescents.pdf
- Organisation mondiale de la Santé. Diminuer la consommation de boissons sucrées pour réduire le risque de surpoids et d'obésité pendant l'enfance : https://www.who.int/elena/titles/ssbs_childhood_obesity/fr/
- RS 817.022.111 Ordonnance du DFI du 23 novembre 2005 sur les boissons sans alcool (en particulier thé, infusions, café, jus, sirops, limonades) : <https://www.admin.ch/opc/fr/classified-compilation/20050173/index.html>
- RS 817.022.16 Ordonnance du DFI du 23 novembre 2005 concernant l'information sur l'étiquetage et la publicité des denrées alimentaires : <https://www.admin.ch/opc/fr/classified-compilation/20143397/index.html>

Entraînement 6 : Les fruits et légumes



Résumé de l'entraînement précédent: Pourquoi est-ce important de s'hydrater ?

Buts de l'entraînement

- Les enfants connaissent les fruits et légumes figurent à tous les repas.
- Les enfants comprennent l'importance de varier les fruits et légumes.
- Les enfants comprennent qu'il faut privilégier la consommation de fruits et légumes locaux et de saison.

Pistes pour la partie théorique

- ❖ Les fruits et légumes :
 - Les fruits et légumes sont constitués de fibres, de vitamines, de minéraux et d'eau qui rassasient et hydratent.
 - Il est recommandé de consommer 5 portions, dont 3 portions de légumes et 2 portions de fruits.
- ❖ Une portion correspond à :
 - Une poignée (main). Cette portion évolue en fonction de la croissance et donc de la taille de la main.
- ❖ Comment atteindre les 5 portions de la journée ?
 - Exemple d'une journée :
 - Matin : un fruit ou un verre de jus de fruits / légumes frais
 - Midi et soir : une portion de légumes et / ou de la salade avec un dessert sous forme de fruits ou laitage
 - Collation de l'après-midi : dips de légumes (légumes au choix avec une sauce au fromage blanc)
- ❖ Pourquoi varier et comment ?
 - Varier permet d'avoir les différents nutriments contenus dans chaque fruit et légume, ce qui permettra de répondre aux besoins de l'organisme. Pour cela, il est important de diversifier les couleurs.
- ❖ Un aliment peut être consommé de diverses manières :
 - Cru ou cuit, cuisiné ou nature
 - Exemples de déclinaisons de la carotte :
 - Soupe de carottes au curry
 - Salade de carottes râpées
 - Salade de carottes cuites
 - Purée de carottes
 - Flan de carottes

- Gâteau aux carottes « maison »

Points d'attention

- ❖ Les fruits et légumes de saison et locaux :
 - Il est préférable de consommer les fruits et légumes de saison et locaux parce qu'ils ont plus de goûts, ont un impact moins important sur l'environnement et permettent de soutenir les producteurs locaux.
 - Il existe différentes associations/labels qui garantissent la saisonnalité et la proximité des produits comme GRTA, Suisse Garantie, Nature Suisse, IP Suisse, etc.

Proposition d'activité pour animer la partie alimentation : « Fruits & Légumes et couleurs »

1. Nommer une couleur à la fois.
2. Demander aux enfants de citer tous les fruits et légumes appartenant à la couleur énoncée.



Exemples de fruits et légumes selon les couleurs :

1. Rouge = fraise, tomate, rhubarbe, poivron, radis
2. Violet = raisin, prune, aubergine, betterave
3. Noir = mûre, cassis
4. Orange = orange, clémentine, abricot, pêche, kaki, carotte, citrouille, courge, potiron
5. Jaune = pomme, banane, ananas, poire, mirabelle, coing, poivron
6. Rose = framboise, radis

Variante possible

Journée type incluant les portions recommandées en fruits et légumes.



Matériel

- 3 photos de journée type (A3), selon tableau ci-joint :

Journée	Exemples de journées
1 ^{ère} journée Journée incomplète	<u>Matin</u> : 2 tartines (confiture et beurre) + 1 verre de lait + 1 verre de jus d'orange frais <u>Midi</u> : salade de chou rouge + saumon + riz + carottes + 1 yaourt <u>Goûter</u> : une pomme + 2 biscuits <u>Soir</u> : charcuteries + 2 tranches de pain <u>Ajouter</u> : soupe aux légumes le soir
2 ^{ème} journée	<u>Matin</u> : 2 tranches de pain complet + beurre et confiture + 1 verre de lait <u>Midi</u> : salade au radis + pâtes bolognese + fromage râpé + salade de fruits <u>Goûter</u> : 1 yaourt aux fruits frais <u>Soir</u> : salade de carottes + cuisse de poulet + pommes de terre + brocolis
3 ^{ème} journée Journée incomplète	<u>Matin</u> : 1 bircher <u>Midi</u> : salade de betteraves + pizza végétarienne <u>Goûter</u> : une tartine de fromage frais <u>Soir</u> : émincée à la zurichoise + rösti <u>Ajouter</u> : un fruit (kiwi) le midi et une salade le soir

1. Proposer les 2-3 exemples de photos de journée type (tableau), selon le temps à disposition.
2. Demander aux enfants de trouver la/les journée(s) ne respectant pas les recommandations (3 portions de légumes et 2 portions de fruits).
3. Demander aux enfants comment compléter les journées où il manque les portions recommandées.
 - a. Combien de fruits y a-t-il sur cette journée ? Combien de légumes y a-t-il sur cette journée ?
 - b. Est-ce une journée complète (contient 3 portions de légumes et 2 portions de fruits) ?
 - c. Que pourriez-vous ajouter pour arriver aux 3 portions de légumes et 2 portions de fruits ?
 - d. A quel moment de la journée ?

Références :

- SSN (Société Suisse Nutrition) : <http://www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/les-denrees-alimentaires/aliments/fruits-legumes/>
- Organisation mondiale de la Santé. Promouvoir la consommation de fruits et légumes dans le monde : <https://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/fr/>
- Manger-bouger, programme national nutrition santé. Fruits et légumes :un facteur clé de santé :<http://www.mangerbouger.fr/pro/sante/alimentation-19/determinants-de-l-etat-nutritionnel/fruits-et-legumes-un-facteur-cle-de-sante.html>
- GRTA (Genève Région-Terre avenir) : <https://www.geneveterroir.ch/fr/marque-de-garantie-grta-info/2443>
- Suisse Garantie :<https://www.suissegarantie.ch/fr/accueil-6.html>
- Nature Suisse :<https://www.naturesuisse.ch/fr/>
- IP Suisse :<https://www.ipsuisse.ch/fr/>

Entraînement 7 : Les produits laitiers



Résumé de l'entraînement précédent : Combien de portions de fruits et légumes par jour est-il recommandé de consommer ?

Buts de l'entraînement

- Les enfants citent différents produits laitiers.
- Les enfants connaissent les rôles principaux des produits laitiers.
- Les enfants connaissent le nombre de portions de produits laitiers recommandées quotidiennement.
- Les enfants savent de quels animaux peut venir le lait que l'on consomme en Suisse.

Pistes pour la partie théorique

- ❖ Les produits laitiers :
 - Les produits laitiers sont fabriqués à partir du lait. Il existe plusieurs produits laitiers différents : le lait, les yaourts, le fromage, le séré, le cottage cheese, le blanc battu, le kéfir. Il est important de varier les produits laitiers afin de développer le sens du goût et apprendre à connaître de nouveaux aliments.
- ❖ Rôles des produits laitiers :
 - Les produits laitiers ont pour rôles principaux de solidifier les os et les dents, notamment grâce au calcium qu'ils contiennent. Ils contiennent également des protéines qui participent à la construction de l'organisme et principalement des os et des muscles. Il est recommandé d'en consommer 2 à 3 portions chaque jour.
- ❖ Animaux laitiers en Suisse :
 - Le lait et ses dérivés (yaourt, fromages, séré) peuvent venir de plusieurs animaux. Ex : la vache, la chèvre, la brebis, la bufflonne (mozzarella).
- ❖ Remplacement des produits laitiers :
 - Pour les personnes ne consommant aucun produit laitier, il est important d'avoir une autre source de calcium, soit par des eaux minérales riches en calcium soit par supplémentation (selon indication médicale).

Points d'attention

- ❖ Les produits à base de soja / amandes / riz font-ils partie des produits laitiers ?
 - La loi suisse définit le lait comme « le produit de la traite complète d'un ou de plusieurs animaux classés parmi les mammifères régulièrement traités ». Les jus végétaux, souvent appelés « laits » végétaux, ne sont donc pas des produits laitiers. Le fait d'appeler ces jus « laits » apporte une confusion et n'est pas conforme à la loi. Ces jus contiennent moins de calcium que les produits laitiers.
Les jus végétaux sont principalement composés d'eau et sont également souvent plus riches en sucres que le lait nature afin de masquer le goût des additifs. De plus, les protéines végétales sont moins bien absorbées que les protéines animales.

Néanmoins, le soja est la seule légumineuse à contenir tous les acides aminés essentiels et à avoir des protéines de qualité similaire à celle de l'œuf ou du lait. C'est pourquoi, le jus de soja est la boisson la mieux adaptée en cas de non consommation de produits laitiers.

❖ Intolérance au lactose :

- L'intolérance au lactose est caractérisée par l'absence de production, ou une production insuffisante, de l'enzyme digestive appelée lactase, pourquoi permet de digérer le lactose. Les symptômes de l'intolérance au lactose sont des ballonnements, des diarrhées ou des douleurs abdominales. L'allergie au lactose n'existe pas.
- Le seuil de tolérance au lactose diffère les uns des autres.

Proposition d'activité pour animer la partie alimentation : « Comment le lait et ses dérivés arrivent-ils jusque dans mon assiette ? »

Matériel



- 5 images représentant la fabrication de produits laitiers à partir du lait de vache.
- 4 images représentant la fabrication de produits laitiers à partir du lait de chèvre.
- 4 images représentant la fabrication de produits laitiers à partir du lait de brebis.



1. Montrer les 4-5 images en lien avec un animal aux enfants.
2. Demander aux enfants dans quel ordre placer les images, selon la production du lait.
3. Laisser les enfants s'entraider, se dire ce qu'ils changeraient et pourquoi.
4. Donner les réponses.
5. Répéter pour chaque animal.
6. Terminer en demandant aux enfants s'ils ont déjà vu comment se passe la traite ou la fabrication du fromage / des yaourts.

Réponses de l'activité :

- 1. Vache ; 2. Personne qui traite à la main et traite automatique ; 3. Boille à lait ; 4. Produit laitier.
- 1. Chèvre ; 2. Personne qui traite à la main ; 3. Boille à lait ; 4. Produit laitier.
- 1. Brebis ; 2. Traite automatique ; 3. Boille à lait ; 4. Produit laitier.

Variantes possibles

A. Faire une dégustation de yaourts ou fromages « à l'aveugle ». A l'aveugle = que l'aliment ne soit pas identifiable (en enlevant l'emballage, en le changeant de récipient, en mettant un bandeau sur les yeux des enfants, etc.).

Le but est de faire découvrir des arômes et / ou produits nouveaux aux enfants.



Matériel



- 1 yaourt pour 10 enfants ou fromage de votre choix coupé en cubes (1-2 morceaux de fromage par enfant)
- Éventuellement un bandeau par enfant, selon possibilité
- Cuillères (pour les yaourts)

1. Faire goûter à chaque enfant un des produits choisis.
2. Demander aux enfants s'ils connaissent l'aliment et / ou son arôme.

3. Demander aux enfants s'ils arrivent à identifier de quel animal vient le lait utilisé pour la fabrication.
4. Donner la réponse.
5. Répéter l'activité pour les autres aliments (si plusieurs yaourts ou fromages choisis)

B. Discuter avec les enfants sur les différents produits laitiers qu'ils connaissent.



1. Demander aux enfants s'ils en consomment et pourquoi ?
2. Demander quels sont les rôles principaux des produits laitiers ? (Réponse attendue : ils contribuent à la fortification des os et des dents).
3. Demander de quel(s) animal(aux) peut venir le lait que l'on consomme en Suisse ?

Références :

- Société Suisse de Nutrition, la pyramide alimentaire suisse : <http://www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/boire-et-manger/equilibre-alimentaire/pyramide-alimentaire-suisse/>
- Fédération Romande des Consommateurs. Boisson végétale: option gustative, oui, alternative au lait, jamais. 2019 : <https://www.frc.ch/boisson-vegetale-option-gustative-oui-alternative-au-lait-jamais/>
- Confédération Suisse. Ordonnance du DFI sur les denrées alimentaires d'origine animale : <https://www.admin.ch/opc/fr/classified-compilation/20143409/index.html>
- HUG - Hôpitaux Universitaires de Genève. Allergies alimentaires - Spécialités pédiatriques à Genève : <https://www.hug-ge.ch/specialites-pediatriques/allergies-alimentaires>
- Aha Centre d'Allergies Suisse, info allergies : <https://www.aha.ch/centre-allergie-suisse/info-allergies/?oid=1444&lang=fr>
- Manger-bouger, programme national nutrition santé. Les produits laitiers : <http://www.mangerbouger.fr/Les-recommandations/Aller-vers/Les-produits-laitiers>
- Académie nationale de médecine (France), produits laitiers et croissances osseuses. 2008 : <http://www.academie-medecine.fr/produits-laitiers-et-croissance-osseuse/>

Entraînement 8 : L'activité physique régulière



Résumé de l'entraînement précédent : Pourquoi est-ce important de consommer des produits laitiers ?

Buts de l'entraînement

- Les enfants comprennent l'importance d'être en mouvement.
- Les enfants connaissent différentes manières d'être en mouvement et de s'occuper.

Pistes pour la partie théorique

- ❖ Définition de « l'activité physique » selon l'OMS :
 - « Tout mouvement corporel produit par les muscles qui requiert une dépense d'énergie – ce qui comprend les mouvements effectués en travaillant, en jouant, en accomplissant les tâches ménagères, en se déplaçant et pendant les activités de loisirs. »
 - Il existe de multiples façons de faire de l'activité physique (ex : monter les escaliers, jardiner, jouer au ballon, faire du vélo, nager, jouer dans la neige, faire du sport dans un club, etc.)
- ❖ Combien de temps faut-il faire de l'activité physique par jour ?
 - Chez les jeunes de 5-17 ans, il est recommandé d'avoir une activité physique d'au moins une heure par jour d'intensité modérée à soutenue. Les activités peuvent être cumulées pour atteindre cette heure (ex : 30 min de marche et 30 min de badminton)
 - En plus, une activité physique d'intensité soutenue 3x / semaine permet de renforcer le système musculaire et l'état osseux. (Ex : cours d'éducation physique à l'école et entraînements de sport)
- ❖ Pourquoi faut-il faire de l'activité physique ?
 - L'activité physique a de multiples bénéfices :
 - Développe la musculature, le système cardiovasculaire, la coordination
 - A des effets psychologiques bénéfiques et procure un bien être
 - Aide au développement social
 - Améliore l'apprentissage et la mémoire

Points d'attention

- Activité physique et alimentation :
 - Un enfant ayant une activité physique régulière et d'intensité modérée à soutenue pourrait avoir plus faim et soif qu'un enfant sédentaire.
 - Contrairement aux sportifs d'élite, chez l'enfant il n'y a pas de nécessité d'adapter ou de modifier l'alimentation en fonction de son activité physique (excepté dans des cas particuliers et avec un suivi médical et diététique adapté).

Proposition d'activité pour animer l'entraînement : « Activité et activité physique »

Matériel

- Feuilles ou tableau
- Stylo ou craie



1. Commencer en posant la question : « selon vous, que veut dire le terme activité physique ? »
2. Demander aux enfants ce qu'ils font lorsqu'il pleut ou qu'ils ne peuvent pas aller dehors.
3. Demander aux enfants de citer plusieurs activités et activités physiques et les classer en trois colonnes :
 - a. Celles qu'ils font à l'intérieur
 - b. Celles qu'ils font à l'extérieur
 - c. Celles qu'ils peuvent faire à l'intérieur et à l'extérieur.

(Ex : jeux de société, cuisiner avec ses parents, jouer à un jeu seul, construire des cabanes, aller jouer sur une place de jeux, aller jouer avec ses amis, etc.)

Variantes possibles



- A. Développer le sens du toucher.



Matériel

- Différentes balles/objets liés au sport
- Tissus (le même nombre qu'il y a d'objets)

1. Déposez plusieurs balles à une certaine distance les unes des autres et recouvrez-les d'un tissu pour que les enfants aient simplement à glisser la main dessous.
2. Les enfants vont d'un point à l'autre (seul ou par petit groupe) et doivent deviner quel objet se cache sous le tissu. Pour cela, ils ont le droit de n'utiliser que leurs mains.



- B. Vous pouvez proposer aux enfants d'effectuer une activité / un jeu qu'ils ne connaissent pas / peu ou qu'ils ne peuvent pas faire souvent.



Références :

- Organisation Mondiale de la Santé. Activité physique : <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organisation Mondiale de la Santé, stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé : https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/fr/