

Le club des vitaminés

DOSSIER PÉDAGOGIQUE

cycle
5-8 ans



La **solidarité**, c'est bon pour la santé.

Sommaire

1	Introduction	3
2	Contenu du dossier pédagogique « Le club des vitaminés »	5
3	Ma santé, mon assiette	7
	3.1 Les 5 sens	7
	3.2 Le petit déjeuner	9
	3.3 La collation	11
	3.4 Le repas complet	12
	3.5 Le goûter	12
	3.6 Le cadre du repas	14
	3.7 L'hygiène alimentaire	14
	3.8 La pyramide alimentaire	15
	3.9 Les familles alimentaires	16
	3.10 L'activité physique	22
4	Ma santé, ma planète	25
	4.1 Les fruits et légumes de saison	25
	4.2 Le recyclage	26
	4.3 La consommation durable	27
	4.4 La nature à portée de main	29
5	Les bons plans recettes de Charlotte la Carotte ...	30
6	Jeu de l'oie – Questions/Réponses	33
	6.1 Questions	33
	6.2 Réponses	40
	6.3 Défis	45
7	Annexes	46
8	Pour aller plus loin	53
9	Le service Infor Santé: qui sommes-nous?	55

Sensibiliser les enfants à l'importance d'une alimentation équilibrée est un des objectifs poursuivis par le service Infor Santé de la Mutualité chrétienne.

L'alimentation d'un enfant de 5 à 8 ans est particulièrement importante. A cet âge, l'enfant est en pleine croissance et a des besoins nutritionnels spécifiques, mais surtout il s'agit de la période cruciale où les habitudes et les règles alimentaires se mettent en place.

C'est pour cette raison qu'Infor Santé a souhaité outiller les enseignants pour qu'ils puissent travailler au mieux les notions de base de l'alimentation saine avec leur public. Le tout, dans un esprit ludique et interactif !

Outils

Le dossier pédagogique « Le club des vitaminés » : un support pour les professionnels de la santé à l'école.

Le dossier pédagogique que vous tenez entre les mains s'adresse aux enseignants et à leurs élèves des classes de 3^{ème} maternelle, 1^{ère} et 2^{ème} années primaires (cycle 5-8 ans), ainsi qu'aux acteurs de la santé à l'école (PSE, PMS), partenaires privilégiés dans la promotion de la santé. Dans ce dossier, on retrouve notamment des contenus théoriques sur l'alimentation saine, ainsi que des pistes d'exploitation à réaliser en classe.

Objectifs

Objectif général : favoriser l'alimentation saine des enfants de 5 à 8 ans.

Objectifs opérationnels :

- Améliorer les connaissances en matière d'alimentation saine (la pyramide alimentaire, les familles alimentaires, le petit déjeuner...).
- Inciter à découvrir et à consommer davantage de fruits et légumes.
- Sensibiliser à des collations plus saines (variées, moins sucrées, moins grasses).
- Sensibiliser à la consommation durable.

Le livret de jeux « Le club des vitaminés » : un support ludique pour les enfants... et les parents !

Il a pour objectif de sensibiliser les enfants à l'importance d'une alimentation équilibrée, à travers la découverte de la pyramide alimentaire, du petit déjeuner, de la collation ou encore du goûter. Il se veut avant tout ludique et interactif puisqu'on y retrouve des jeux, des recettes... Dans chaque chapitre, il y a une page spéciale pour les parents, afin d'inclure tous les membres de la famille dans la dynamique. Le livret est distribué gratuitement aux écoles, aux familles, aux associations...

Vous pouvez le commander via www.mc.be/la-mc/conseil-aide/infor-sante/programmes_pedagogiques.jsp.

Le jeu de l'oie : pour apprendre en s'amusant !

Il a pour but de faire découvrir les principes d'une alimentation saine et équilibrée tout en s'amusant. Il synthétise et permet d'exploiter les grandes thématiques abordées dans le dossier pédagogique (familles alimentaires, consommation durable, collations, activité physique...) grâce à des fiches-questions (subdivisées pour « petits » et « grands ») et des fiches-défis. Celles-ci sont téléchargeables sur www.mc.be/la-mc/conseil-aide/infor-sante/programmes_pedagogiques.jsp. Le jeu de l'oie sera plus facile à appréhender après avoir abordé la thématique en classe.

Vous pouvez découvrir le poster du jeu de l'oie dans ce dossier et le commander via www.mc.be/la-mc/conseil-aide/infor-sante/programmes_pedagogiques.jsp.

Le poster de la pyramide alimentaire : un support à afficher en classe !

Vous pouvez le commander via www.mc.be/la-mc/conseil-aide/infor-sante/programmes_pedagogiques.jsp.

Le dossier se subdivise en plusieurs parties :

- **Contenus théoriques** : ceux-ci sont directement adressés à l'enseignant et s'appuient sur les recommandations nutritionnelles validées. L'encadré « Le saviez-vous ? » apporte un éclairage supplémentaire sur divers aspects théoriques.
- **Astuces pour avoir la banane** : ces astuces pratiques sont destinées aux parents et à leurs enfants. L'enseignant pourra les transmettre afin de faire le lien avec ce qui est vu en classe.
- **Pistes d'exploitation** : il s'agit d'idées d'animation dont les enseignants pourront s'inspirer pour créer leurs propres activités en classe.
- **Les bons plans recettes de Charlotte la carotte** : les recettes proposées ont pour but de faire découvrir à l'enfant de nouvelles saveurs et de mettre en pratique les grandes thématiques du dossier pédagogique (consommation durable, importance des fruits et légumes...).
- **Des liens utiles** : ils reprennent des adresses, sites... pour aider l'enseignant à approfondir les grandes thématiques du dossier.

Point d'attention pour l'enseignant :

Le contenu du dossier pédagogique s'appuie sur les recommandations nutritionnelles reconnues et validées. On sait toutefois que l'alimentation est multifactorielle ; il est important de tenir compte de l'ensemble des facteurs ayant une influence sur les habitudes alimentaires des enfants (éducation, normes culturelles, contexte environnemental...). L'objectif est donc bien d'appréhender la thématique de l'alimentation dans une optique de bienveillance et de non jugement quant aux habitudes alimentaires familiales.

3

Ma santé, mon assiette

3.1 Les 5 sens

METTEZ DE LA COULEUR DANS VOS ASSIETTES !

On connaît l'importance du goût dans la découverte du monde de l'alimentation mais on a souvent tendance à oublier les autres sens, tout aussi importants car l'enfant mange aussi avec ses yeux, son nez, ses doigts et même ses oreilles !

La vue

Elle influence notre souhait de goûter les aliments. Elle permet de distinguer la forme (ronde, rectangulaire, épaisse...), l'aspect (brillant, mat, granuleux, trouble...), l'état des aliments (solide, liquide...) ainsi que leur couleur qui évoque les saveurs. Un repas composé d'aliments de différentes couleurs sera plus appétissant et plus varié en nutriments qu'un repas monochrome (ex : volaille, pomme de terre à l'eau et chou-fleur).

Le toucher

Souvent utilisé par les enfants, le toucher permet d'appréhender la texture et la consistance d'un aliment.

L'odorat

L'odorat joue un rôle important. Il est indissociable du goût et serait responsable de 80% de la perception des aliments. Qui n'a jamais remarqué, lors d'un rhume, le manque de saveur et de goût d'un aliment ?

L'ouïe

L'ouïe intervient dans le plaisir que nous prenons à consommer un aliment.

En cuisine, différents bruits nous parviennent et nous donnent l'eau à la bouche. L'importance de ces bruits intervient à deux moments :

- lors de la préparation (cuisson, confection...), n'est-il pas agréable d'entendre le doux crépitement du beurre dans la poêle, l'effervescence de la sauce qui mijote ?
- lors de la dégustation : écoutez cette baguette qui croque sous la dent... son croustillant témoigne de sa fraîcheur !

Le goût

Le développement du goût chez l'enfant évolue avec le temps. De nombreux facteurs influencent ses préférences (attirance naturelle pour le goût sucré) et ses aversions (pour l'amertume) : la sensibilité sensorielle, l'alimentation de la mère durant la grossesse, l'environnement social, familial et culturel...

Les enfants ont un goût bien plus développé que celui des adultes. En effet, ils possèdent plus de 10 000 cellules gustatives, soit le double d'un adulte. C'est pourquoi, il est important de leur proposer, dès le plus jeune âge (12-18 mois), une alimentation très variée.

Entre 2 et 10 ans, de nombreux enfants traversent une période de «néophobie alimentaire» qui se traduit par la crainte de goûter de nouveaux aliments. Il est donc important de leur présenter plusieurs fois un même aliment sous différentes formes et dans différents types de préparations. Heureusement, ce sentiment de rejet a tendance à diminuer avec l'âge.

Les papilles gustatives situées sur la langue nous permettent de distinguer les différentes saveurs. Il en existe quatre : le salé (en jaune sur la langue), le sucré (en vert sur la langue), l'acide (en mauve sur la langue) et le goût amer (en bleu sur la langue).



Salé :

Les papilles détectent les aliments salés sur le bout mais aussi sur les côtés de la langue.

Quelques aliments salés : le pain, le fromage, le beurre salé, les biscuits apéritifs, les charcuteries...

Remarque : il ne faut pas rajouter trop de sel sur les aliments car il n'est pas bon pour la santé.

Sucré :

Les papilles détectent les aliments sucrés sur le bout de la langue.

Quelques aliments sucrés : les cerises, le chocolat, les bonbons, les raisins, le melon, la glace, le sucre...

Remarque : une alimentation trop sucrée peut engendrer des maux de dents et des caries mais aussi des problèmes de surpoids.

Acide :

Les aliments acides stimulent les papilles situées sur les côtés de la langue. La consommation d'aliments acides engendre certaines réactions : des frissons, des grimaces... (lorsque l'on boit par exemple un jus de citron fraîchement pressé). Quelques aliments acides : le citron, le vinaigre, les tomates, les groseilles, la pomme verte.

Amer :

Les papilles qui détectent les goûts amers sont situées à l'arrière de la langue. Cette saveur est rarement appréciée par les enfants. Quelques aliments amers : les chicons, le pamplemousse, la salade frisée...



Pistes d'exploitation

- Pourquoi ne pas organiser un « kim goût » en classe ? Une activité drôle et surprenante qui permet aux enfants de découvrir les différentes saveurs. Ce jeu consiste à faire goûter puis reconnaître, les yeux bandés, différents aliments et/ou boissons. D'autres « kims » peuvent être imaginés : un « kim goût » sur l'eau, un « kim ouïe », un « kim odorat », un « kim toucher »...
- Imaginez un atelier découverte/dégustation de nouveaux aliments (légumes oubliés, produits de la ferme, préparations « maison », aliments de cultures différentes...).
- Retrouvez dans les annexes le dessin de Jonas l'ananas et proposez aux enfants de colorier les différentes saveurs (salé, sucré, acide et amer) dans la couleur correspondante.

3.2 Le petit déjeuner

UN BON PETIT DÉJEUNER POUR PARTIR DU BON PIED !

Pour continuer à fonctionner normalement pendant la nuit, notre corps a puisé dans ses réserves. La meilleure façon de démarrer la journée est donc de savourer un bon petit déjeuner. C'est un peu comme l'essence que l'on met dans une voiture avant de partir pour un long voyage.

Un petit déjeuner équilibré donne aux enfants l'énergie et les éléments nutritifs dont ils ont besoin pour s'adonner à leurs activités quotidiennes et leur permet de démarrer la journée de manière dynamique et sans coup de fatigue. Un ventre bien rempli favorise la concentration, l'attention et la bonne humeur ! Un petit déjeuner équilibré permet également d'attendre le repas de midi et limite ainsi le grignotage. En effet, lorsque les apports sont insuffisants voire inexistantes en matinée, la prise énergétique est plus importante aux autres repas.

Sur la table du petit déjeuner idéal, on trouve 4 familles alimentaires :

- Un féculent (source de céréales) pour l'énergie
Exemples : pain gris, blanc ou grillé, petits pains de table, gruau d'avoine...
- Une boisson (chaude ou froide) pour l'hydratation
Exemples : lait, chocolat chaud, eau, jus de fruits/légumes de préférence frais, tisane...
- Un produit laitier pour la construction et l'entretien du corps
Exemples : lait (chaud ou froid), fromage blanc nature ou aux fruits, yaourt nature ou aux fruits, riz au lait, fromage (fondu, en tranches...).
- Un fruit pour la protection
Exemples : un fruit entier, en jus frais, en compote, smoothie...

Et, de temps en temps, pour le plaisir et l'énergie, on peut y ajouter du beurre, de la confiture, un morceau de chocolat, du cacao dans le lait, du choco...

?? Le saviez-vous ?

Pour changer du traditionnel petit déjeuner « sucré », il est intéressant de démarrer la journée avec un repas salé (jambon, fromage, filet de poulet en tranche...). Cette astuce permet en effet de retarder l'envie de sucre pendant la journée.



Les idées reprises ci-dessus vous donnent des exemples sains et équilibrés. Beaucoup d'autres aliments sont évidemment tout à fait valables tant qu'ils permettent de répondre correctement aux besoins énergétiques de la journée. Certaines cultures ont d'ailleurs l'habitude de manger salé dès le matin. Attention toutefois dans ce cas à l'excès de graisses !

Astuces pour avoir la banane !

→ Si l'enfant n'a pas faim :

conseillez-lui de boire un grand verre d'eau ou un jus de fruits frais et d'emporter une tartine, un fruit ou un berlingot de lait pour le déguster sur le chemin ou dès l'arrivée à l'école.

→ Si l'enfant n'a pas le temps de déjeuner :

dressez ensemble la table du petit déjeuner la veille au soir et conseillez-lui de se lever quelques minutes plus tôt ou d'emporter un simple petit déjeuner à déguster sur le chemin ou dès son arrivée à l'école. Attention aux biscuits « petit déjeuner » soit disant « prêts à l'emploi », souvent trop riches en sucres et/ou en graisses. Ils peuvent être utilisés occasionnellement comme « extras » mais ils ne remplacent pas un petit déjeuner équilibré.



3.3 La collation

LE CHOCOLAT, C'EST UN EXTRA, ON N'EN MANGE PAS À CHAQUE FOIS !

La collation est un « mini-repas » qui permet de compléter les repas principaux. Elle doit être composée d'aliments nutritifs car elle contribue aux apports de la journée et au développement de bonnes habitudes alimentaires. Elle ne doit pas être trop copieuse pour ne pas couper l'appétit au repas suivant.

?? Le saviez-vous ?

La collation ne doit pas être confondue avec le grignotage, qui consiste à manger n'importe quoi à n'importe quel moment de la journée, et qui souvent, conduit à ne plus manger convenablement au repas suivant.

La collation de 10h n'est pas indispensable. Toutefois, elle donne à l'enfant de l'énergie pour tenir jusqu'au repas de midi sans subir de « coup de pompe » en fin de matinée. Elle complète ainsi le petit déjeuner.

Exemple : Si Lou a mangé un bol de céréales avec du lait demi-écrémé au petit déjeuner, on lui conseillera de prendre un fruit ou une compote en collation.



Les collations choisies ne sont pas toujours adaptées : trop caloriques, trop riches en graisses, en sucre, trop salées (chips, snacks chocolatés, viennoiseries, jus de fruits et limonades, colas...). Bref, elles ne font pas bon ménage avec les principes de base d'une alimentation variée et équilibrée.

Astuce pour avoir la banane !

Il est tout à fait possible de choisir des collations « saines » qui correspondent aux goûts et aux envies de l'enfant. L'important est de les varier. Voici quelques exemples :

- Un petit pot de riz au lait.
- Un fruit et un morceau de chocolat (de préférence noir).
- Un yaourt nature ou aux fruits.
- Un berlingot de lait et des biscuits secs.
- Des fruits oléagineux (noix, amandes, noisettes...) et un jus de fruits.
- Une tartine au fromage et un jus de légumes.

Ces collations doivent être accompagnées prioritairement d'eau (gourde, cruches à l'école...).



3.4 Le repas complet

En fonction des horaires et des habitudes de la famille, le repas complet se prendra le midi ou le soir.

Pour qu'il soit équilibré, le repas se compose idéalement de la façon suivante :

- une portion de viande, poisson, œufs ou légumineuses (et un peu de matière grasse pour la cuisson) ;
- une portion de féculents (pommes de terre, riz, pâtes...);
- deux portions de légumes cuits ou crus ;
- un dessert (soit un fruit, soit un produit laitier), de façon occasionnelle ;
- et, de l'eau qui reste la seule boisson indispensable.

Il est également important de respecter les proportions recommandées pour une assiette standard (voir illustration de « l'assiette idéale » dans les annexes). Les légumes (en vert sur l'assiette) se retrouvent en grande quantité dans l'assiette car ils sont souvent consommés au moment du dîner et/ou du souper. Visuellement, ils doivent représenter la moitié de l'assiette. L'autre moitié sera séparée en 2 parties égales : le premier quart représentant les VVPO LAV (Viandes, Volailles, Poissons, Œufs, Légumineuses et Alternatives Végétales)(en rouge sur l'assiette) et le second, les féculents (en beige sur l'assiette).

3.5 Le goûter

LE GOÛTER, C'EST SACRÉ !

Si la collation n'est pas obligatoire, le goûter est quant à lui considéré comme un des quatre repas essentiels de la journée. Il permet de faire le break entre une longue journée d'école et les activités du soir (devoirs, sport...).

Un goûter bien équilibré permet de tenir le coup jusqu'au souper en évitant grignotages et petits creux. Il permet de refaire le plein d'énergie, tout en assurant une meilleure répartition des apports de la journée. L'idéal est de le consommer deux heures avant le repas suivant.

Un goûter équilibré contient quatre éléments principaux :

- un féculent, source de céréales : pain, biscotte, crêpe, wrap, semoule, gruau d'avoine, biscuits secs...
- une portion de fruits ou légumes : crus, cuits, fruits secs...
- un produit laitier : yaourt, fromage blanc, petit morceau de fromage, lait...
- un peu de matière grasse : beurre sur tartine, huile utilisée pour la cuisson du pain perdu, des crêpes...

Et de l'eau à volonté pour bien hydrater le corps !

Il est conseillé d'éviter le « tout sucré », les friandises, les chocolats, les bonbons et les chips et de réserver ces derniers pour les jours de fête ou le week-end.



→ Organiser un petit déjeuner « santé ».

CUISINER, C'EST S'EXPRIMER ET RECEVOIR, C'EST TOUT UN ART !

Dans l'idée de partager un projet autour de l'alimentation équilibrée, pourquoi ne pas inviter les parents à l'occasion d'un petit déjeuner « santé » (pour une classe ou pour toute l'école) ?

C'est aussi l'occasion de proposer des idées variées de petits déjeuners salés qui sont parfois moins habituels dans les familles, et qui pourtant, éviteront des pics de glycémie et donc des fringales pendant la journée.

Ce projet convivial inclura la création de l'invitation, l'aménagement et la décoration de l'espace, la conception des menus, la cuisine, le service... Il reprend toute une série de compétences comme l'écriture, la lecture, le calcul, la créativité, l'expression orale...

Cette piste d'activité peut être déclinée pour n'importe quel repas et devenir l'amorce d'un projet plus ambitieux et plus global incluant les parents dans la réflexion autour de l'alimentation saine (ex : journée « portes ouvertes », conférence, table ronde...).

Si vous avez réalisé des panneaux informatifs, une pyramide alimentaire... ou toute autre création, c'est l'occasion de les exposer lors de l'événement !

→ Créer des sets de table personnalisés

Vous trouverez un set de table sur lequel est représenté une assiette vide au verso du poster du jeu de l'oie « Le club des vitaminés ».

Photocopiez un set par élève, procurez-vous du matériel de dessin, des magazines, des photos... Chacun pourra décorer son set avec son repas préféré. N'oubliez pas de rappeler aux enfants les proportions d'une assiette idéale (voir page 47) et les principes de base de l'équilibre alimentaire (voir page 15).

Il suffira ensuite de les plastifier pour les utiliser à chaque repas !

→ Proposer des collations saines

- Imaginez un tableau de collations saines qui reprendrait par jour le type de collation à apporter (le lundi : un fruit ; le mardi : un produit laitier...).
- Faites des demandes de subsides ou sponsoring (auprès des agriculteurs locaux, de la région wallonne ou bruxelloise...) pour obtenir un fruit par élève par semaine au sein de l'école par exemple.
- Envisagez un projet d'école/de classe autour des collations saines en y impliquant idéalement les parents.

3.6 Le cadre du repas

Le repas est un vrai moment d'apprentissage des règles de vie en collectivité et de l'autonomie. Il vaut donc la peine d'être investi au même titre qu'une animation ou qu'un cours.

Il peut faire l'objet d'un projet global repris sur toute une année scolaire que ce soit sous forme d'un projet d'école (à travers le projet pédagogique et les priorités que le corps enseignant souhaite mettre en avant) ou à travers un projet de classe.

En fonction du projet pédagogique, de l'infrastructure... Voici quelques idées à mettre en place pour que le repas soit source de bien-être et d'apprentissage.



Pistes d'exploitation

- ➔ Temps de midi en classe : partager un repas avec le groupe-classe peut être l'occasion de vivre un moment informel privilégié avec vos élèves ou votre groupe. Ce temps peut être planifié et préparé avec l'aide de l'adulte en demandant à plusieurs petits groupes d'élèves de se charger de la décoration, du menu, de l'ambiance...
- ➔ Des activités thématiques et ponctuelles pourraient être instaurées ; par exemple, aller à la rencontre de diverses traditions culinaires en invitant des parents d'autres cultures et goûter à leurs spécialités, organiser un concours de cuisine inter-classes ou inter-écoles...
- ➔ Inviter des chefs ou des artisans (boulangers, agriculteurs...) de la région : chacun a des connaissances dans son entourage qui seraient ravies de faire découvrir leur passion aux plus jeunes. C'est parfois tout simple et tellement ludique de leur demander une participation lors d'un projet avec les élèves pour concrétiser les matières vues en classe !

3.7 L'hygiène alimentaire

Si vous décidez d'organiser un atelier cuisine en classe, sachez que vous êtes responsable de l'état de fraîcheur des aliments utilisés, du respect de la chaîne du froid, de la conservation des vitamines... Or, ça n'est pas toujours aussi simple dans le cadre scolaire ! Voici donc quelques conseils pratiques pour faciliter la réalisation d'un tel atelier : avoir de l'eau à proximité pour se laver les mains autant de fois que nécessaire et du papier absorbant pour les sécher, prévoir des poubelles à proximité (compost, déchets divers...), utiliser des planches différentes pour les aliments crus et cuits (ou, en tout cas, laver la planche s'il n'y en a qu'une seule), prendre un ou deux frigo-box s'il n'y a pas de frigo à disposition...

Ce type d'activité est également un bon prétexte pour entamer la discussion avec les enfants et leur montrer des gestes qui deviendront, par la suite, des réflexes !

Les règles d'or du chef :

- Toujours commencer par se laver les mains*.
- Attacher les cheveux s'ils sont longs et porter un tablier pour ne pas salir les vêtements.
- Respecter la fraîcheur des aliments et la chaîne du froid.
- Laver soigneusement les fruits et les légumes avant de les utiliser.
- Laver la surface sur laquelle vous travaillez.
- Couper les aliments sur une planche, jamais sur la table.
- Veiller à ne pas jeter inutilement.
- Une fois terminé, bien penser à nettoyer et ranger.

?? Le saviez-vous ?

N'hésitez pas à consulter l'outil pédagogique « Un cuistot plus que parfait » de l'ASBL Résonance. Une affiche reprenant les règles de base à respecter lorsqu'on se lance dans une animation-cuisine est téléchargeable via www.resonanceasbl.be/un-cuistot-plus-que-parfait



3.8 La pyramide alimentaire

MANGER ÉQUILIBRÉ, C'EST PAS SORCIER !

La pyramide alimentaire (voir illustration dans les annexes) est utilisée pour illustrer les principes de base d'une alimentation équilibrée, en introduisant la notion de familles alimentaires ainsi que les proportions.

Quelques règles à appliquer :

- **Composer ses repas en puisant des aliments dans chacune des familles**, tout en respectant les proportions recommandées.
- **Privilégier la variété au sein d'une même famille alimentaire**. Aucun aliment n'apporte à lui seul tous les nutriments indispensables au bon fonctionnement du corps. C'est pourquoi, il faut varier ses choix. L'équilibre alimentaire se construit non pas sur un repas ou une journée mais plutôt sur une ou deux semaines.
- **Privilégier les produits de saison**, qui présentent de nombreux avantages (au niveau nutritionnel, au niveau du goût mais aussi au niveau du coût).
- **Découvrir de nouvelles saveurs et de nouveaux produits** (légumes anciens, légumineuses, produits au soja...).
- **Faire du repas un moment de convivialité et de plaisir**.

La forme pyramidale (ou le concept de pyramide) permet aux enfants de visualiser rapidement l'importance qu'ils doivent accorder à chaque famille alimentaire.

* Vous trouverez un schéma du lavage des mains au verso du poster du jeu de l'oie « Le club des vitaminés ».

Les aliments qu'il faut consommer en grande quantité se trouvent dans le bas de la pyramide. Si nous enlevons ces familles de notre alimentation, la pyramide est en déséquilibre et risque alors de s'effondrer.

Plus on remonte vers le sommet de la pyramide, plus l'espace attribué à la famille alimentaire diminue. Il faut donc en consommer de plus petites quantités.

Par contre, si on retire les aliments qui constituent son sommet, la pyramide reste en équilibre. Ils ne sont donc pas indispensables à notre alimentation. Ce sont des aliments « plaisir » qui doivent être consommés occasionnellement.

Il est important de rappeler qu'un mode de vie sain associe une alimentation équilibrée et une activité physique régulière (60 minutes par jour pour les enfants). La pyramide alimentaire l'illustre bien.

Remarque : la pyramide alimentaire a subi plusieurs modifications au cours de ces dernières années. Celle que nous vous proposons est conforme aux dernières recommandations* (2011).



Piste d'exploitation

Le livret de jeux « Le club des vitaminés » peut accompagner les enfants tout au long des leçons. Ici, nous vous proposons de faire le lien avec l'activité « Chacun sa place » reprise en pages 2 et 3 du livret. Cette activité consiste à replacer les stickers des aliments dans la pyramide alimentaire vierge.

3.9 Les familles alimentaires

L'eau

L'eau constitue la base de la pyramide, elle est la seule boisson indispensable.

Chez l'enfant, elle représente plus de 70% du poids du corps ! C'est dire combien l'organisme en a besoin pour bien fonctionner !

Il est donc vital de boire de l'eau suffisamment tout au long de la journée pour compenser les pertes occasionnées par l'urine, les selles, la transpiration et la respiration.

* La pyramide alimentaire Food in Action a été développée en collaboration avec le département Diététique de l'Institut Paul Lambin (Haute Ecole Léonard de Vinci).

?? Le saviez-vous ?

Le simple fait d'avoir soif est déjà un signal d'alarme qui indique que le corps manque d'eau. Ce manque d'hydratation peut engendrer, sur le court terme, de la fatigue (donc diminution de la concentration), des maux de tête, et sur le long terme, de la constipation, un dessèchement de la peau...

L'apport recommandé en eau chez l'enfant est de 1 litre par jour. Celui-ci sera complété par l'eau contenue dans les aliments (fruits, légumes...).

Toutes les eaux sont bonnes à boire mais chacune possède des propriétés particulières (de par leur composition en minéraux et en oligo-éléments). C'est pourquoi, il est important de bien varier les eaux, en privilégiant l'eau du robinet, saine et économique.



?? Le saviez-vous ?



L'eau du robinet est le produit alimentaire le plus contrôlé. Sa qualité fait l'objet d'une surveillance constante. Cependant, il est possible que, dans certaines régions, l'eau ait un goût de chlore dû au traitement de potabilisation. Pour que le chlore s'évapore, il suffit alors de la laisser reposer une ou deux heures dans une carafe ouverte, de préférence au frigo.

Astuce pour avoir la banane !

On le sait, l'eau est la seule boisson indispensable. C'est pourquoi, il est important que l'enfant puisse en disposer à tout moment de la journée.

Il est également conseillé de laver régulièrement les gourdes à l'eau savonneuse et de bien les rincer.



Les fruits et légumes

Bien qu'essentiels pour notre santé, les fruits et légumes ne sont pas suffisamment présents dans notre alimentation. L'augmentation de leur consommation est d'ailleurs un objectif prioritaire en matière de santé publique.

Il est recommandé d'en consommer 5 portions par jour (soit de 400g à 800g) et de les répartir sur les différents repas de la journée. L'idéal est d'alterner les fruits et légumes et d'en varier les sources. Frais, surgelés, cuits ou crus, en conserve, séchés ou sous forme de potage, cela n'a pas d'importance !

Une portion représente l'équivalent de 80g à 100g d'aliment (partie comestible), soit de manière plus imagée, la taille d'un poing.

C'est par exemple :

- Une poire, une pomme, une orange, une poignée de raisins frais...
- Un verre de jus d'orange frais.
- Une tomate.
- 3 cuillères à soupe de légumes cuits.
- Un bol de potage.

?? Le saviez-vous ?

- **Les fruits et légumes surgelés** (non préparés) sont intéressants car, quelle que soit la saison, ils contiennent autant voire plus de vitamines et minéraux que leurs homologues « frais », et ce, grâce à un système de congélation rapide.
- **Les fruits en conserve** ont un apport comparable à celui des fruits frais, pour autant qu'ils soient à l'eau ou au jus. Les conserves au sirop sont par contre déconseillées car elles sont trop riches en sucre.
- **Les conserves de légumes**, quant à elles, sont souvent trop riches en sel. Il convient donc de privilégier celles qui sont pauvres en sel et de bien rincer les légumes avant la préparation.



Astuces pour avoir la banane !

- Ajouter des crudités dans les sandwiches et/ou boîtes à tartines des enfants : radis, tomates cerises, bâtonnets de carottes...
- Réaliser des potages, purées, quiches et pizzas aux légumes... qui permettent aux enfants de consommer des légumes sous une forme souvent plus appréciée.
- Incorporer des fruits frais dans les yaourts ou autres préparations (milkshakes, smoothies...).
- Préparer des salades de fruits de saison.
- Préparer des sauces à base de légumes pour agrémenter les repas : coulis de courgette, béchamel de brocolis ou de petits pois, sauce concombre au fromage blanc...



Les féculents

Dans cette famille, on retrouve : le pain, les pâtes, le riz, les céréales petit déjeuner (choisissez-les peu sucrées et peu grasses!), les pommes de terre, les céréales (avoine, maïs, blé...)...

Cette famille occupe une place très importante dans la pyramide. Sur l'ensemble de la journée, elle représente environ la moitié de l'alimentation solide et doit être présente à chaque repas.

Les produits alimentaires de cette famille sont la principale source d'énergie et de glucides complexes (dits sucres lents, car ils sont absorbés plus lentement et libèrent progressivement leur énergie) de notre alimentation. Ils assurent également une bonne partie des apports alimentaires en fibres, nécessaires à la santé de l'intestin. Il est d'ailleurs recommandé de privilégier les céréales complètes plus riches en fibres et en vitamines B qui favorisent une digestion plus lente.

Les produits laitiers

Cette famille comprend : le lait, le fromage, les yaourts, les milk-shakes, les produits de soja...

Tout comme les fruits et les légumes, les produits laitiers sont parfois négligés dans notre alimentation. Cette famille alimentaire fournit des protéines essentielles, des vitamines et des minéraux. Ils apportent le calcium et la vitamine D nécessaires à la croissance et à la santé osseuse.

Astuce pour avoir la banane !

Les produits laitiers destinés aux enfants sont souvent fort gras et fort sucrés. Cependant, les produits maigres ne leur conviennent pas non plus car ils sont dépourvus de vitamines A et D, éliminées lors de l'écémage. C'est pourquoi les préparations « maison » constituent une bonne alternative (ex : un yaourt demi-écémé agrémenté de fruits frais et d'un peu de sucre, si nécessaire).



?? Le saviez-vous ?

Cette famille alimentaire s'ouvre maintenant aux alternatives végétales, pour autant que celles-ci soient enrichies en calcium, car leur teneur initiale reste assez faible par rapport à un lait d'origine animale. On peut citer par exemple le plus connu, le jus de soja (riche en calcium et en protéines).



Pour diversifier l'apport nutritionnel et varier les plaisirs dans l'alimentation, il est conseillé d'alterner les boissons végétales mais aussi les laits d'origine animale.

Les Viandes, Volailles, Poissons, Œufs, Légumineuses et Alternatives Végétales (VVPOLAV)

Cette famille comprend : la viande (bœuf, porc, veau...), les volailles, le gibier, les poissons, les œufs, les charcuteries, les alternatives végétales (le tofu, le tempeh, le quorn, le seitan...) et les légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots secs...).

Ces aliments constituent la principale source de protéines. Ils apportent également du fer, de la vitamine B12 et des oligo-éléments.

Astuce pour avoir la banane !

Il est important de varier les sources (viande maigre, œufs, volaille, poisson, dont de temps en temps du poisson gras de type saumon, sardine, maquereau...) et de consommer des alternatives végétales riches en graisses de bonne qualité. Chez les enfants de 3 à 8 ans, le besoin en protéines est déjà couvert avec 50g de viande par jour, pour autant que le reste de leur alimentation soit équilibrée. Une portion de 50g de viande ou de poisson suffit. Cela équivaut également à un œuf ou à une tranche de jambon par exemple.



?? Le saviez-vous?

Même si la consommation de viande des belges a baissé ces dernières années, elle reste néanmoins supérieure à celle du poisson et de la volaille.

Pourquoi ne pas essayer les légumineuses? Celles-ci constituent une bonne alternative à la viande lorsqu'elles sont associées à des céréales complètes de préférence (ex: blé et pois chiches (couscous), maïs et haricots rouges, lentilles et riz, soja et riz...).



Les matières grasses

Cette famille comprend les huiles végétales, le beurre, la margarine, la crème fraîche, les graisses à cuire et leurs versions allégées ainsi que les fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes...).

Les matières grasses fournissent des acides gras essentiels, des vitamines A, D, E et K et beaucoup d'énergie.

Elles sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme mais il convient de modérer leur apport car les aliments dits «travaillés» (pâtisserie, biscuiterie, charcuterie...), ainsi que certains produits laitiers, en contiennent déjà beaucoup. Consommées en excès, elles peuvent provoquer des maladies cardiovasculaires. Il est conseillé d'en varier les sources: du beurre sur le pain, de l'huile d'olive pour la cuisson, de l'huile de colza pour la salade...

?? Le saviez-vous?

Il est nécessaire de privilégier les matières grasses végétales car elles sont bénéfiques pour la santé du cœur. L'huile de colza et l'huile d'olive sont particulièrement intéressantes de par leur richesse en oméga 3 et 6.



La crème fraîche se retrouve dans la famille des matières grasses (et non dans celle des produits laitiers) car elle a une teneur plus élevée en graisses et plus faible en calcium que la plupart des autres produits laitiers.

Les extras ou occasionnels

Dans le cadre d'une alimentation saine, il est conseillé de limiter sa consommation en sucres et en graisses. Or, il n'est pas toujours facile de savoir dans quels aliments ils se cachent et en quelles quantités.

Dans cette famille, on retrouve tous les aliments que l'on consomme pour le «fun» et qui ne sont pas indispensables dans une alimentation saine et équilibrée. En effet, ils apportent beaucoup de calories et peu de bons nutriments. Ils sont généralement trop sucrés, trop salés ou trop gras. Cependant, ils sont souvent source de plaisir, il ne faut donc pas les supprimer totalement.

Cette famille comprend: les bonbons, le chocolat, les chips, les biscuits, les sodas, les viennoiseries, les frites...



Piste d'exploitation

Les équivalences alimentaires constituent un outil intéressant car elles permettent aux enfants :

- de visualiser rapidement les quantités de sucres et/ou de graisses « cachées » contenues dans les aliments et boissons qu'ils consomment régulièrement ;
- d'identifier les « faux amis ».

Voici deux animations qui permettront aux enfants de se rendre compte de la quantité de sucre caché et/ou de graisse contenue dans les boissons et dans les aliments qu'ils apprécient.

1 Dans les boissons qu'ils apprécient : un verre de jus, de limonade, de grenadine, de lait chocolaté et d'eau.

Matériel :

- 26 petits berlingots de lait recouverts de papier blanc ou peints en blanc ou 26 cubes de frigolite pour représenter les morceaux de sucre.
- 5 réceptacles servant de verres « géants » sur lesquels indiquer le nom (ou coller des étiquettes) des différentes boissons (eau, jus, grenadine, limonade – type cola, lait chocolaté).

Déroulement :

Les enfants doivent répartir les 26 cubes de frigolite (= sucre) dans les 5 verres géants de manière à trouver les équivalences en sucre de chacune des boissons.

Du contenu pour l'animateur...

Les réponses des équivalences pour chacune des boissons :

Eau = 0
Jus = 6
Grenadine = 5
Limonade – cola = 8
Lait chocolaté = 7

2 Dans les aliments qu'ils apprécient :

Cette animation est l'occasion pour les enfants de visualiser la quantité de sucres et de graisses contenus dans les aliments qu'ils apprécient. Celle-ci nécessite peu de matériel : des aliments (sélectionnés en fonction des habitudes alimentaires des élèves), des carrés de sucres et des mini-barquettes de beurre (environ 10g).

Le déroulement est simple : les enfants doivent disposer les morceaux de sucres et les portions de beurre devant les aliments choisis.

1 cuillère à café de confiture = 1 sucre
50g de céréales au chocolat/miel = 4 sucres
2 biscuits fourrés à la vanille = 4 sucres + 1 portion de beurre
1 barre de céréales = 3,5 sucres + ½ portion de beurre
1 tranche de cake (50g) = 4.5 sucres + 1 portion de beurre
1 bâton de glace au chocolat = 5 sucres + 4 portions de beurre
1 petit Gervais (100g) = 3 sucres
1 poignée de bonbons = 5 sucres
1 fromage frais aux fruits (180g) = 7 sucres + ½ portion de beurre
1 tartine au choco : 2 sucres + 1 portion de beurre
1 pain au chocolat : 5 sucres + 2 portions de beurre

3.10 L'activité physique

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, C'EST AMUSANT ET C'EST BON POUR LA SANTÉ !

Pratiquer un sport une fois par semaine, c'est bien ! Mais éviter d'être sédentaire et avoir une activité physique quotidienne, c'est encore mieux ! Il est d'ailleurs recommandé que les enfants pratiquent 60 minutes d'activité physique par jour.

Toutes les occasions sont bonnes pour bouger (même à l'école) : à la récréation, lors des activités parascolaires, en cours d'éducation physique, en classe...

L'enfant doit bouger pour se dépenser et se sentir bien dans son corps. L'objectif est d'intégrer dans sa journée des petits moments de défoulement nécessaires à son bien-être tant physique que mental (remobilisation de la concentration).

Les « bénéfices santé » de l'activité physique :

- Assurer la croissance et le développement du corps.
- Renforcer les os, les muscles et le cœur (indispensable en période de croissance).
- Améliorer l'estime de soi et le sentiment de bien-être.
- Permettre de maintenir un poids « santé ».
- Améliorer la condition physique.
- Se détendre.



Pistes d'exploitation

- ➔ Vous pouvez mettre à la disposition des élèves des petits jeux tout simples dans la cour de récréation (des cordes à sauter, des élastiques, des ballons, une marelle peinte sur le sol de la cour de récréation (ou craies à disposition), des petits vélos...).

Il ne faut pas hésiter à faire appel au comité de parents ou à un parent bricoleur, un enseignant ingénieux, un prof de gym... pour décorer la cour de récréation de manière attractive et ludique.

- ➔ Lors des sorties scolaires récurrentes (trajets vers le cours de gymnastique, la bibliothèque...), vous pouvez aussi prévoir de vous y rendre à pied, ou de faire un des deux trajets à pied si c'est plus loin, en choisissant de préférence les petits chemins et sentiers.
- ➔ Profitez d'un cours thématique pour illustrer la théorie par une sortie (découverte d'un verger, d'une ferme, d'une épicerie, d'un parc ou d'un jardin...). Si vous vous y rendez à pied, cela permettra d'allier le savoir à un peu d'activité physique !
- ➔ Testez ces activités ludiques qui permettront aux enfants de bouger, tout en s'amusant :

- **Mimes en cascade**

Un élève se met devant la classe et prend un petit papier qui se trouve dans un grand « bol à mots ». Quand il découvre le mot, il le mime aux autres élèves. Dès qu'un enfant a trouvé, il prend la place de celui qui mime. Et ainsi de suite.

- **Bonjour Folies !**

En début de journée, les élèves se baladent dans la classe et se disent « bonjour » dès qu'ils croisent un autre élève. Vous pouvez faire en sorte que les élèves marchent de différentes manières (pressé, détendu, heureux, amoureux...). De plus, ils peuvent se dire « bonjour » de différentes façons (serrer la main, faire la bise, faire un petit mouvement de tête...).

- **La marche rigolote**

Les élèves se mettent en file et le premier se balade dans la classe avec une démarche originale que toute la file adoptera. Après 10 secondes, le deuxième devient le premier de la file et change sa démarche.

4.1 Les fruits et légumes de saison

T'AS PERDU LA SAISON?!

Pourquoi est-il important de consommer les fruits et les légumes de saison?

- **Ils ont plus de goût** : lorsqu'ils viennent d'un pays lointain, les fruits et légumes sont cueillis trop tôt et mûrissent pendant le transport. Ceux qui, par contre, poussent au soleil sont cueillis mûrs et développent beaucoup plus de saveurs.
- **Ils répondent à nos besoins nutritionnels « au bon moment »** : si on suit le rythme de la nature, notre corps ne s'en portera que mieux! Pour preuve, les légumes d'hiver sont remplis de minéraux et les fruits de vitamines C, ce dont notre corps a besoin pour lutter contre le froid. L'été, au contraire, la nature nous offrira des aliments riches en eau pour assurer la réhydratation de notre système (melon, pastèque, tomates, salades diverses...).
- **Ils sont moins traités** : à la différence des fruits et légumes de saison, une plante cultivée sous serre est souvent aspergée d'engrais pour faciliter sa pousse, compenser le manque de soleil et la pauvreté du sol. Les engrais sont de plus en plus montrés du doigt dans de nombreux cas de maladies et se retrouvent également dans les nappes phréatiques... Un impact très négatif sur toute l'écologie locale.
- **Ils sont plus riches en antioxydants** : les antioxydants sont des molécules indispensables pour prévenir l'apparition de certaines maladies. Ils agissent également comme une protection aux agressions extérieures (pollution). Seule une plante qui doit se défendre de son biotope en produira. Elle doit donc grandir sans apports et pesticides. La peau des fruits et des légumes est très riche en antioxydants, en vitamines et en fibres. Pour la consommer, il suffit de bien la laver!
- **Ils sont moins chers** : les produits de saison et locaux demandent moins de transport, pas de taxe d'importation... leur prix sera donc beaucoup plus avantageux! De plus, le transport des fruits et légumes importés nécessite une grande consommation de carburant et génère par conséquent de la pollution.

Astuce pour avoir la banane!



Consommer local et de saison, c'est tout bénéfique pour l'environnement et pour la santé!

Pour avoir les fruits et légumes de saison sous les yeux, vous pouvez vous procurer le calendrier des anniversaires « Du punch dans ta boîte à lunch » sur demande (voir coordonnées des services Infor Santé régionaux en fin de dossier).





Pistes d'exploitation

Cuisiner de saison

Voici deux idées d'animation à réaliser autour des aliments de saison :

- à l'occasion d'Halloween, vous pouvez réaliser en classe un potiron décoratif dont la chair servira à une recette de soupe. Les pépins pourront être récoltés et plantés l'été pour faire pousser de nouveaux potirons.
- pour créer vos pions personnalisés pour le jeu de l'oie « Le club des vitaminés », il suffit lorsque c'est la saison, d'utiliser des coquilles de noix. Vous pouvez les peindre, les transformer en animaux, en robots... Avec les noix à disposition, vous pouvez réaliser des cookies maison. Il vous suffira de concasser les cerneaux, de les mélanger à des bananes écrasées et des flocons d'avoines. Pour 10 cookies, comptez une tasse de flocons, deux bananes et des noix à volonté. Dix minutes de cuisson à 180 degrés seront nécessaires.

4.2 Le recyclage

RECYCLER, C'EST PAS SORCIER !

Tous les jours, nous jetons des aliments à la poubelle : soit parce que nous ne souhaitons plus les manger (cuisinés en trop grande quantité, pain trop sec...), soit parce qu'ils n'ont pas été cuisinés à temps (fruits et légumes abimés, viande avariée, date limite de consommation...)

Près d'1/3 de la nourriture produite dans le monde finit à la poubelle. Chaque année, rien qu'en région wallonne, près de 2 000 000 de tonnes de déchets ménagers et assimilés sont collectées. Cela veut dire environ 550 kg de déchets collectés par habitant*.



Piste d'exploitation

Retrouvez les recettes « zéro déchets » à réaliser en classe dans la partie « Les bons plans recettes de Charlotte la Carotte » (page 30).

Astuce pour avoir la banane !

En plus de réaliser des recettes « zéro déchets », il existe mille et une façons d'accommoder les restes d'un repas : en salades (légumes, pâtes, riz, quinoa...) ou sous d'autres formes (wrap, pita, croque-monsieur...). Avec un peu de créativité, il est très simple de redonner vie à un repas, qu'il soit chaud ou froid !



* moinsdedechets.wallonie.be

?? Le saviez-vous?

Le bentô (voir illustration dans les annexes), très en vogue à l'heure actuelle, est à la base la boîte à déjeuner des travailleurs japonais. Au fil du temps, les mamans japonaises se sont réappropriées le bentô pour en faire une jolie assiette décorative afin d'inciter leurs enfants à manger de tout. Toujours présenté dans une jolie boîte compartimentée, le bentô se compose de plusieurs petites quantités de mets, aux saveurs différentes mais se mariant toujours parfaitement.

Comment profiter des qualités du bentô chez nous? En utilisant les restes du repas de la veille, de manière harmonieuse, pour rendre le tout appétissant!



Piste d'exploitation

Animation bentô collectif

Pour créer une animation bentô, chaque élève apporte un aliment non préparé (œufs durs, viandes, légumes, poissons, riz, pâtes, fromage, fruits...) qui sera cuisiné en classe. Chacun piochera dans les différentes préparations pour décorer l'assiette qu'il dégustera ensuite!

4.3 La consommation durable

UN TETRABRICK DANS LE VENTRE!

Les centres de tri ont été mis en place pour le recyclage de nos déchets. Malgré les nombreuses techniques déployées, il est important de prendre conscience de la surconsommation d'emballage, notamment lors des achats en magasin.

- Une grande partie de nos déchets est constituée d'emballages : bouteilles et flacons en plastique, bouteilles et bocaux en verre, emballages en carton, sacs en papier, boîtes de conserve, canettes en métal, cartons à boissons...
- À la maison et à l'école, certains emballages vont dans le bac de tri, comme les boîtes en carton, les canettes ou les bouteilles en plastique... Mais que deviennent-ils ensuite et comment sont-ils recyclés?
- Heureusement, les filières de recyclage sont de plus en plus développées et efficaces. Aujourd'hui un emballage, demain un jouet, un vêtement, un pot de fleurs... ou simplement un nouvel emballage! Le recyclage est devenu une activité économique à part entière, qui utilise une technologie de pointe et qui emploie des milliers de personnes.

?? Le saviez-vous ?

- Les déchets ménagers résiduels (poubelles tout-venant) sont valorisés énergétiquement et après incinération produisent annuellement 240 millions de KWh (électricité).
- Le verre peut être recyclé indéfiniment sans perte de qualité. Ce qui explique qu'une bouteille en verre transparent peut contenir jusqu'à 80% de verre recyclé.
- Un vélo neuf contient aussi de l'aluminium recyclé (670 canettes = 1 vélo).
- 19 000 boîtes de conserve = 1 voiture.
- Le vieux papier et le carton deviennent simplement du papier et du carton neufs.



Astuce pour avoir la banane !

Il est important de bien trier pour bien recycler, sans oublier de faire attention à la surconsommation d'emballages générée par certains produits! Plutôt que d'emballer le dîner ou le goûter dans du papier aluminium, il est intéressant d'opter pour des alternatives respectueuses de l'environnement : boîte à fruits, gourde, boîte à tartines, tapis d'emballage (par exemple le Boc'n Roll®)...



Jeu du mini centre de recyclage en classe

Piste d'exploitation

Il suffit de personnaliser plusieurs boîtes en carton (images ou noms des différents tris existants) et d'organiser un tri journalier sous la surveillance de l'enseignant. Vous trouverez dans les annexes les images des tris existants.

En fin de semaine, on vérifie ensemble que le tri a été réalisé correctement et on répartit dans les sacs correspondants.

On peut également collecter les bouchons de bouteilles en plastique ou en liège pour les faire parvenir aux associations locales. Pour connaître les associations intéressées proches de votre école, n'hésitez pas à consulter le site de l'asbl Réseau Idée (voir partie « Pour aller plus loin »).

4.4 La nature à portée de main

Le quartier est souvent une ressource intéressante pour aborder l'alimentation. Il y a peut-être des potagers collectifs à visiter, un agriculteur bio à rencontrer, une épicerie locale où acheter les ingrédients du repas, un verger où aller cueillir les fruits du goûter. C'est l'occasion de sensibiliser les enfants à la consommation de fruits et légumes de saison.

Création d'un mini potager

La création d'un mini potager contribuera à favoriser des comportements, des attitudes, des valeurs et des savoir-faire de la vie quotidienne comme le sens des responsabilités, l'estime de soi, le goût du travail en équipe, l'aptitude à décider et à prévoir.

Il est tout à fait possible d'enseigner les mathématiques, les sciences, la géographie, le français et d'autres disciplines du programme scolaire en jardinant à l'école. En bêchant un lopin de terre, en construisant un bac, en semant des graines ou en arrosant, l'enfant apprend à mesurer, calculer, connaître le nom et les propriétés des fruits et des légumes.

Tous les jours, un temps pourra être pris pour arroser et observer ce qui se passe. Au moment de la récolte, pourquoi ne pas prévoir un menu qui intègre les légumes fraîchement cueillis ou ajouter, chaque jour dans la tartine, une petite feuille de basilic ou de persil par exemple ?

Si vous n'avez pas la possibilité d'organiser une parcelle de terre, vous pouvez, selon la place, créer dans des caquettes en bois (mandarines) des mini jardins pour faire pousser quelques légumes faciles (tomates cerises, haricots nains, fraises...) ou herbes aromatiques qui pourront accommoder les repas scolaires ou les sandwiches.

Compost

Le compost consiste à transformer les déchets organiques (épluchures de fruits et de légumes, coquilles d'œufs écrasés, feuilles, branches...) en terre. Il est tout à fait possible de réaliser un compost (compost traditionnel, vermicompost...) qui pourra servir à l'entretien du mini potager de la classe.

Jardins communautaires & Co

Il existe de plus en plus de lieux de culture collectifs : jardins communautaires, potagers urbains, potagers collectifs... Les appellations sont nombreuses. Qu'ils soient organisés par les quartiers, les CPAS, les communes ou quelques citoyens engagés, ceux-ci permettent de redécouvrir les légumes et fruits cultivés près de chez nous, sans pesticides et dans le respect de la nature. Cette démarche vise à consommer de manière raisonnable et réfléchie.

Les écoles qui ne se situent pas en milieu rural peuvent par exemple visiter un jardin communautaire dans leur région. N'hésitez pas, selon votre situation, à privilégier la visite d'une ferme, d'une épicerie locale, d'un voisin qui jardine son potager...



Petites recettes « zéro déchets »

La gelée de trognons et de pépins

PRÉPARATION :

Déposer dans une grande casserole, en gros morceaux, +/- 500 g de trognons, épluchures, pépins, éventuellement un peu de chair et mélanger avec 125 ml d'eau et 250 g de sucre. Faire cuire +/- 40 minutes en remuant régulièrement. Ecumer si une mousse claire se forme en surface. Récupérer le jus en pressant les fruits cuits et égoutter minimum 1h. Filtrer le jus avec une passoire fine et le verser dans une grande casserole. Réchauffer jusqu'à ébullition puis verser dans des pots stérilisés. Conserver la gelée dans un endroit frais et sec.

INGRÉDIENTS :

- TROGNONS
- ÉPLUCHURES
- PÉPINS (POMMES ET POIRES)
- SUCRE
- EAU

Les chips aux épluchures

INGRÉDIENTS :

- ÉPLUCHURES DE POMMES DE TERRE
- ÉPICES

PRÉPARATION :

Laver les épluchures et les déposer sur la plaque du four. Les saler et les épicer selon votre goût : poivre, piment, herbes de Provence... les enfourner (200°C) quelques minutes jusqu'à ce qu'elles deviennent croustillantes. Vous pouvez également les frire.

Le pudding

PRÉPARATION :

- 1 Couper le pain en petits morceaux et les faire tremper dans le lait tiède sucré.
- 2 Ajouter les œufs battus, les raisins et le pudding délayé dans un peu de lait.
- 3 Verser le mélange dans un moule à gâteau beurré et faire cuire +/- 45 minutes à 200°C.
- 4 Après démoulage, on peut glacer le beau côté du gâteau ou l'enduire de confiture (abricot ou 4 fruits).

INGRÉDIENTS :

- 300 G DE PAIN RASSIS
- 1/2 L DE LAIT
- 160 G DE SUCRE FIN
- 3 ŒUFS
- 60 G DE RAISINS SECS (BLANCS OU NOIRS)
- 1 CUILLÈRE À SOUPE DE PUDDING VANILLE
- 1 SACHET DE SUCRE VANILLÉ

Petites recettes avec des fruits ou des légumes

La pizza aux fruits

PRÉPARATION :

- 1 Griller le pain pita à l'intensité la plus faible.
- 2 Le badigeonner de fromage frais.
- 3 Recouvrir de fruits frais. Découper en morceaux et servir.

Astuce : N'hésitez pas à jouer le trompe l'œil : la myrtille remplace l'olive, les tranches de fraises les tomates, les bananes la mozzarella...

INGRÉDIENTS :

- 1 PETIT PAIN PITA DE BLÉ ENTIER
- 1 À 2 CUILLÈRES DE FROMAGE FRAIS (NATURE OU AROMATISÉ)
- UNE TASSE DE FRUITS FRAIS DÉCOUPÉS (FRAISES, BANANES, MYRTILLES, POMMES, RAISINS)

Les brownies au chocolat

PRÉPARATION :

- 1 Préchauffer le four à 150°C.
- 2 Nettoyer, éplucher et épépiner la courgette puis la couper en dés.
- 3 Cuire la courgette à la vapeur quelques minutes, et la mixer en purée.
- 4 Faire fondre le chocolat au bain-marie.
- 5 Le mélanger à la purée de courgette.
- 6 Ajouter les jaunes d'œufs, le sucre, la farine et la levure.
- 7 Battre les blancs en neige et les incorporer délicatement au mélange.
- 8 Répartir la préparation dans un moule et enfourner 40 minutes à 150°C.

INGRÉDIENTS :

- 1 COURGETTE DE +/- 200 G
- 100 G DE CHOCOLAT NOIR FONDANT
- 100 G DE SUCRE FIN
- 4 ŒUFS
- 2 CUILLÈRES À SOUPE DE FARINE
- 1 CUILLÈRE À CAFÉ DE LEVURE CHIMIQUE
- 1 PINCÉE DE SEL

Le potage pommes-carottes

INGRÉDIENTS :

- 500 G DE POMMES MOYENNES SUCRÉES
- 500 G DE CAROTTES
- 10 G DE MATIÈRE GRASSE
- 1 OIGNON MOYEN
- 1 CÔTE DE CÉLERI
- 1,5 L DE BOUILLON DE POULET
- 1 CUILLÈRE À CAFÉ DE SAUGE
- 1 FEUILLE DE LAURIER
- POIVRE, SEL

PRÉPARATION :

- 1 Eplucher et couper les légumes en petits morceaux.
- 2 Faire revenir les légumes 5 minutes dans la matière grasse.
- 3 Ajouter le bouillon de poulet, la sauge, le laurier et le poivre.
- 4 Couvrir et laisser mijoter environ 20 minutes.
- 5 Retirer la feuille de laurier et laisser tiédir 5 min.
- 6 Mixer, couvrir et réchauffer 2 minutes.

Le coulis de poivrons jaunes à l'ail

PRÉPARATION :

- 1 Laver et couper les poivrons en lamelles.
- 2 Les faire cuire 15 à 20 min à la vapeur.
- 3 Les faire revenir dans l'huile d'olive avec l'ail haché.
- 4 Passer le tout au mixer et ensuite au tamis pour enlever les «peaux».
- 5 Remettre sur feu doux en ajoutant la crème et l'assaisonnement (sel et poivre).

INGRÉDIENTS :

- 4 POIVRONS JAUNES
- 1 CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- 1 À 2 CUILLÈRES À SOUPE DE CRÈME CULINAIRE
- 2 GOUSSES D'AIL
- SEL, POIVRE

Le coulis de carottes au cumin/curcuma

INGRÉDIENTS :

- 3 BELLES CAROTTES
- 1 OIGNON
- 1 CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- 200 ML DE BOUILLON DE LÉGUMES
- 1 À 2 CUILLÈRES À SOUPE DE CRÈME CULINAIRE
- THYM
- CUMIN/CURCUMA
- SEL, POIVRE.

PRÉPARATION :

- 1 Laver et couper l'oignon et les carottes en rondelles.
- 2 Faire suer l'oignon quelques instants dans l'huile et y ajouter les carottes. Laisser cuire 5 minutes.
- 3 Ajouter le bouillon, le thym et le cumin/curcuma et continuer la cuisson. (Les carottes doivent être tendres).
- 4 Enlever le thym et mixer le tout.
- 5 Remettre sur le feu, ajouter la crème et rectifier l'assaisonnement.

Le smoothie concombre/kiwi/orange

PRÉPARATION :

- 1 Eplucher le concombre et les kiwis et les couper en morceaux.
- 2 Les mettre dans un Blender ou dans un récipient haut.
- 3 Rajouter du jus d'orange pour couvrir et mixer à vitesse rapide quelques minutes.
- 4 C'est prêt! Pas besoin de rajouter du sucre. On peut remplacer le jus d'orange par de l'eau (ou faire moitié/moitié), de l'eau de riz ou autre boisson (de préférence non sucrée). Tous les fruits et certains légumes se prêtent très bien à ce type de boisson qui permet parfois plus facilement de manger des fruits et légumes tout en gardant l'entièreté du fruit. N'hésitez pas à varier les plaisirs. Préférez la centrifugeuse pour des fruits et légumes plus durs (carotte, pomme,...).

INGRÉDIENTS :

- UN MORCEAU DE CONCOMBRE
- 2 KIWIS
- DU JUS D'ORANGE

6

Jeu de l'oie – Questions/Réponses

6.1 Questions

Harry le radis (recyclage/environnement)



Petits



Question petit

Harry

Le recyclage est bon pour la planète. Vrai ou Faux?



Question petit

Harry

Comment s'appelle l'endroit où l'on plante des fruits et des légumes?



Question petit

Harry

A quoi sert le compost?



Question petit

Harry

Est-il préférable d'emballer tes tartines dans du papier aluminium ou dans une boîte à tartines?



Grands



Question grand

Harry

Trouve l'intrus: les boîtes de conserves sont recyclées pour créer :

- certaines parties métalliques d'une voiture;
- des cadres de vélos;
- rien du tout, les boîtes de conserves ne se recyclent pas.



Question grand

Harry

Je suis très en vogue actuellement, je suis la boîte à déjeuner des travailleurs japonais. Qui suis-je?



Question grand

Harry

A quoi sert le compost?



Question grand

Harry

Est-il préférable d'emballer tes tartines dans du papier aluminium ou dans une boîte à tartines?

Jonas l'ananas (différents repas)

→ Petits



Question petit

Jonas

Quel aliment doit rester occasionnel pour un bon petit déjeuner ?

- Le pain ;
- Les fruits ;
- Le lait ;
- Le chocolat.



Question petit

Jonas

Trouve l'intrus.

- La collation de 10 heures :
- ça me donne un coup de boost jusqu'au repas de midi ;
 - c'est l'occasion de manger des bonbons ;
 - c'est un complément au petit déjeuner.



Question petit

Jonas

Trouve l'intrus. Si je n'ai pas le temps de prendre mon petit déjeuner :

- j'emporte avec moi une petite boîte de céréales et un fruit ;
- j'emporte une tartine que je mangerai sur le chemin, ou en arrivant à l'école ;
- ça n'est pas grave, le petit déjeuner n'est pas important.



Question petit

Jonas

Cite deux exemples de bonnes collations.

→ Grands



Question grand

Jonas

Cite deux exemples de bonnes collations.



Question grand

Jonas

Pour que ton alimentation soit équilibrée, tu dois :

- manger seulement ce que tu aimes ;
- acheter des aliments de marques différentes ;
- manger des aliments provenant de chacune des familles alimentaires.



Question grand

Jonas

Quelle est la différence entre la collation et le grignotage ?



Question grand

Jonas

Trouve l'intrus. Si je n'ai pas le temps de prendre mon petit déjeuner :

- j'emporte avec moi une petite boîte de céréales et un fruit ;
- j'emporte une tartine que je mangerai sur le chemin, ou en arrivant à l'école ;
- ça n'est pas grave, le petit déjeuner n'est pas important.

Gaston le potiron (extras)

→ Petits



Question petit

Gaston

Je suis très sucré.

J'ai des couleurs et des goûts différents. On me suce ou on me croque. Les enfants m'apprécient beaucoup. Que suis-je ?



Question petit

Gaston

Quelle est la meilleure boisson pour la santé ?

- Une limonade ;
- De l'eau ;
- Du café.



Question petit

Gaston

Est-ce qu'un pain au chocolat est meilleur pour la santé qu'une tartine au choco ?



Question petit

Gaston

Les sucreries sont indispensables à un bon équilibre alimentaire. Vrai ou faux ?

→ Grands



Question grand

Gaston

Boire une canette de limonade équivaut à manger 8 morceaux de sucre. Vrai ou Faux ?



Question grand

Gaston

L'un des groupes de la pyramide alimentaire nous apporte beaucoup d'énergie mais très peu ou pas de bonnes choses pour la santé. Lequel ?



Question grand

Gaston

Avec quelle céréale prépare-t-on du pop-corn ?



Question grand

Gaston

Dans quel aliment ne trouve-t-on pas de vitamines ?

- Le poisson ;
- Les légumes ;
- Les bonbons ;
- Les pâtes.

Victoire la poire (fruits et légumes)

→ Petits



Question petit

Victoire

J'ai la forme d'un croissant.
Je pousse sous le soleil.
Je suis jaune et avec
le temps, je deviens
brune. Je suis un fruit.
Qui suis-je ?



Question petit

Victoire

Où poussent
les carottes ?

- dans la terre ;
- sur un arbre ;
- sur une plante
à petits pois.



Question petit

Victoire

Je suis ronde, verte
(parfois jaune ou rouge).
Je croque sous la dent
et je suis riche en vitamines.
Je suis un fruit.
Qui suis-je ?



Question petit

Victoire

Cite 2 légumes dont
le nom commence
par la lettre « C ».

→ Grands



Question grand

Victoire

Cite deux légumes
et deux fruits
de saison.



Question grand

Victoire

Trouve l'intrus. Les fruits
et légumes de saison :

- sont moins chers ;
- ont plus de goût ;
- sont riches en antioxydant
gorgés de vitamines, quand
ils viennent de loin, grâce
au trajet en camion.



Question grand

Victoire

Je suis un légume,
je viens de très loin.
Je suis de couleur verte
et de forme ovale.
Je suis aussi un métier.
Qui suis-je ?



Question grand

Victoire

Mon premier se trouve sur la
table à côté du poivre, il est de
couleur blanc. Mon deuxième
est le masculin de « la ».
Mon troisième est un féculent
souvent dégusté en chine.
Mon tout est un légume.
Qui suis-je ?

Mariette la courgette (hygiène alimentaire)

→ Petits



Question petit

Mariette

Pourquoi faut-il se laver les mains avant de manger ?



Question petit

Mariette

Cite les différentes étapes d'un lavage de mains.



Question petit

Mariette

Cite 2 règles d'or d'une bonne hygiène alimentaire pour cuisiner.



Question petit

Mariette

Pourquoi les grands chefs portent-ils une toque ?
• pour éviter de perdre leurs cheveux dans les plats ;
• pour montrer qu'ils sont les chefs ;
• pour le plaisir.

→ Grands



Question grand

Mariette

Cite les différentes étapes d'un lavage de mains.



Question grand

Mariette

Pourquoi faut-il se laver les mains avant de manger ?



Question grand

Mariette

Pourquoi les grands chefs portent-ils une toque ?
• pour éviter de perdre leurs cheveux dans les plats ;
• pour montrer qu'ils sont les chefs ;
• pour le plaisir.



Question grand

Mariette

Cite 4 règles d'or d'une bonne hygiène alimentaire pour cuisiner.

Romane la banane (activité physique)

→ Petits



Question petit

Romane

Un enfant doit bouger pour se dépenser et se sentir bien. Vrai ou faux?



Question petit

Romane

Si je vais à l'école à pied, est-ce de l'activité physique?



Question petit

Romane

Quelles sont les activités physiques qui te permettent de te dépenser ?

- les jeux cartes ;
- la marelle ;
- « pierre/papier/ciseau » ;
- « touche-touche » ;
- le football ;
- un dessin animé.



Question petit

Romane

Trouve l'intrus.
Faire de l'activité physique : c'est bon pour ma croissance et le développement de mon corps ;

- ça me permet de me relaxer ;
- ça ne sert à rien, ça fatigue.

→ Grands



Question grand

Romane

Cite deux bénéfices de l'activité physique.



Question grand

Romane

Combien de temps un enfant doit-il bouger par jour pour se sentir bien ?

- le temps de la récréation (10 minutes) ;
- pas besoin de bouger, ça fatigue ;
- une heure minimum.



Question grand

Romane

Trouve l'intrus.
Faire de l'activité physique : c'est bon pour ma croissance et le développement de mon corps ;

- ça me permet de me relaxer ;
- ça ne sert à rien, ça fatigue.



Question grand

Romane

Si je vais à l'école à pied, est-ce de l'activité physique ?

Thérèse la fraise (Divers)

→ Petits



Question petit

Thérèse

Je fais partie de la famille des viandes et dérivés. Je suis pondu par la poule. Il faut me déplacer avec précaution sinon je casse. Qui suis-je ?



Question petit

Thérèse

Que trouve-t-on dans les fishsticks ?

- De la viande ;
- Des légumes ;
- Du poisson.



Question petit

Thérèse

Je viens de la vache. Je suis liquide et de couleur blanche. Qui suis-je ?



Question petit

Thérèse

Cite 4 ingrédients que tu peux mettre sur une pizza.

→ Grands



Question grand

Thérèse

Cite deux aliments qui peuvent remplacer la viande dans ton assiette.



Question grand

Thérèse

Lequel de ces aliments ne fait pas partie de la famille des féculents ?

- La baguette ;
- Les frites ;
- Les pommes de terre ;
- Les pâtes.



Question grand

Thérèse

Cite un fruit et une céréale à partir duquel/de laquelle on peut fabriquer de l'huile ?



Question grand

Thérèse

Je fais partie de la famille des légumineuses, je suis tantôt verte, tantôt couleur corail, j'ai la taille d'un petit pois. Qui suis-je ?

6.2 Réponses

Harry le radis (recyclage/environnement)

Le recyclage est bon pour la planète. Vrai ou Faux?

→ Vrai. Le recyclage permet de limiter les pollutions, d'éviter le gaspillage et d'économiser les ressources naturelles.

Comment s'appelle l'endroit où l'on plante des fruits et des légumes?

→ Un potager.

A quoi sert le compost?

→ Le compost consiste à transformer les déchets organiques (épluchures de fruits et de légumes, coquilles d'œufs écrasés, feuilles, branches...) en terre.

Est-il préférable d'emballer tes tartines dans du papier aluminium ou dans une boîte à tartines?

→ Il est préférable d'emballer tes tartines dans une boîte à tartines, c'est plus écologique. Le papier aluminium ne se recycle pas car il est beaucoup trop fin.

Trouve l'intrus : les boîtes de conserves sont recyclées pour créer :

- certaines parties métalliques d'une voiture ;
- des cadres de vélos ;
- ✗ rien du tout, les boîtes de conserves ne se recyclent pas.

Je suis très en vogue actuellement, je suis la boîte à déjeuner des travailleurs japonais. Qui suis-je?

→ Le bentô

Jonas l'ananas (différents repas)

Quel aliment doit rester occasionnel pour un bon petit déjeuner?

- Le pain
- Les fruits
- Le lait
- ✗ Le chocolat

Trouve l'intrus. La collation de 10 heures :

- ça me donne un coup de boost jusqu'au repas de midi ;
- ✗ c'est l'occasion de manger des bonbons ;
- c'est un complément au petit déjeuner.

Trouve l'intrus. Si je n'ai pas le temps de prendre mon petit déjeuner :

- j'emporte avec moi une petite boîte de céréales et un fruit ;
- j'emporte une tartine que je mangerai sur le chemin, ou en arrivant à l'école ;
- ✗ ça n'est pas grave, le petit déjeuner n'est pas important.

Cite deux exemples de bonnes collations.

→ Un yaourt nature ou aux fruits, une tartine au fromage, une salade de fruits, des fruits oléagineux (noix, amandes, noisettes...)...

Pour que ton alimentation soit équilibrée, tu dois :

- manger seulement ce que tu aimes ;
- acheter des aliments de marques différentes ;
- ✗ manger des aliments provenant de chacune des familles alimentaires.

Quelle est la différence entre la collation et le grignotage ?

→ La collation est un « mini-repas » qui permet de compléter les repas principaux. Elle donne un « coup de booste » pour tenir jusqu'au repas de midi sans subir de « coup de pompe » en fin de matinée. Elle complète ainsi le petit déjeuner. Elle ne doit pas être trop copieuse pour ne pas couper l'appétit au repas suivant. La collation ne doit pas être confondue avec le grignotage, qui consiste à manger n'importe quoi à n'importe quel moment de la journée, et qui souvent, conduit à ne plus manger convenablement au repas suivant.

Gaston le potiron (extras)

Je suis très sucré. J'ai des couleurs et des goûts différents. On me suce ou on me croque. Les enfants m'apprécient beaucoup. Que suis-je ?

→ Le bonbon

Quelle est la meilleure boisson pour la santé ?

- Une limonade
- ✗ De l'eau
- Du café

Est-ce qu'un pain au chocolat est meilleur pour la santé qu'une tartine au choco ?

→ Non. Le pain qui contient le chocolat est beaucoup plus gras qu'une tartine sur laquelle on met le choco.

Les sucreries sont indispensables à un bon équilibre alimentaire. Vrai ou faux ?

→ Faux. Elles font partie des extras et ne sont donc pas indispensables dans une alimentation saine et équilibrée. Cependant, les sucreries sont souvent source de plaisir, il ne faut donc pas les supprimer totalement.

Boire une canette de limonade équivaut à manger 8 morceaux de sucre. Vrai ou Faux ?

→ Vrai. C'est pourquoi il est conseillé d'en consommer de manière occasionnelle. L'eau reste la seule boisson indispensable pour la santé.

L'un des groupes de la pyramide alimentaire nous apporte beaucoup d'énergie mais très peu ou pas de bonnes choses pour la santé. Lequel ?

→ Les extras.

Avec quelle céréale prépare-t-on du pop-corn ?

→ Le maïs

Dans quel aliment ne trouve-t-on pas de vitamines ?

- Le poisson
- Les légumes
- ✗ Les bonbons
- Les pâtes

Victoire la poire (fruits et légumes)

J'ai la forme d'un croissant. Je pousse sous le soleil. Je suis jaune et avec le temps, je deviens brune. Je suis un fruit. Qui suis-je ?

→ La banane

Où poussent les carottes ?

- ✗ dans la terre
- sur un arbre
- sur une plante à petits pois

Je suis ronde, verte (parfois jaune ou rouge). Je croque sous la dent et je suis riche en vitamines. Je suis un fruit. Qui suis-je ?

→ La pomme

Cite 2 légumes dont le nom commence par la lettre « C ».

→ La carotte, le concombre, la courgette, le chou...

Cite deux légumes et deux fruits de saison.

→ En fonction de la saison, voir calendrier des fruits et légumes de saison « Du punch dans ta boîte à lunch ».

Trouve l'intrus. Les fruit et légumes de saison :

- sont moins chers ;
- ont plus de goût ;
- ✗ sont riches en antioxydant gorgés de vitamines, quand ils viennent de loin, grâce au trajet en camion.

Je suis un légume, je viens de très loin. Je suis de couleur verte et de forme ovale. Je suis aussi un métier. Qui suis-je ?

→ L'avocat

Mon premier se trouve sur la table à côté du poivre, il est de couleur blanc. Mon deuxième est le masculin de « la ». Mon troisième est un féculent souvent dégusté en chine. Mon tout est un légume. Qui suis-je ?

→ SEL – LE – RIZ... Le céleri

Mariette la courgette (hygiène alimentaire)

Pourquoi faut-il se laver les mains avant de manger ?

→ Pour éliminer un maximum de microbes.

Pourquoi les grands chefs portent-ils une toque ?

- ✗ pour éviter de perdre leurs cheveux dans les plats
- pour montrer qu'ils sont les chefs
- pour le plaisir

Cite 2 ou 4 règles d'or d'une bonne hygiène alimentaire pour cuisiner.

→ se laver les mains, laver les fruits et les légumes avant de les utiliser, laver la surface sur laquelle on travaille, couper les aliments sur une planche et pas sur la table, ne pas jeter inutilement...

Cite les différentes étapes d'un lavage de mains.

- 1) Mouiller les mains
- 2) Mettre du savon liquide
- 3) Mousse, frotter 20 secondes, en n'oubliant pas de laver entre les doigts et le dessus des mains
- 4) Rincer 10 secondes
- 5) Sécher les mains
- 6) Fermer le robinet.

Romane la banane (activité physique)

Un enfant doit bouger pour se dépenser et se sentir bien. Vrai ou faux ?

→ Vrai. L'activité physique permet de se sentir bien dans son corps et bien dans sa tête.

Si je vais à l'école à pied, est-ce de l'activité physique ?

→ Oui, c'est bien de l'activité physique. L'idéal est de pratiquer une heure d'activité physique chaque jour (que ça soit à la récréation, lors des activités parascolaires, en cours d'éducation physique, en classe...)

Quelles sont les activités physiques qui te permettent de te dépenser ?

- les jeux de cartes
- ✗ la marelle
- « pierre/papier/ciseau »
- ✗ « touche-touche »
- ✗ le football
- un dessin animé

Trouve l'intrus. Faire de l'activité physique :

- c'est bon pour ma croissance et le développement de mon corps
- ça me permet de me relaxer
- ✗ ça ne sert à rien, ça fatigue

Cite deux bénéfices de l'activité physique.

→ Assurer la croissance et le développement du corps, améliorer la condition physique, se détendre, renforcer les os, les muscles...

Combien de temps un enfant doit-il bouger par jour pour se sentir bien ?

- le temps de la récréation (10 minutes)
- pas besoin de bouger, ça fatigue.
- ✗ une heure minimum.

Trouve l'intrus. Faire de l'activité physique :

- c'est bon pour ma croissance et le développement de mon corps
- ça me permet de me relaxer
- ✗ ça ne sert à rien, ça fatigue

Thérèse la fraise (divers)

Je fais partie de la famille des viandes et dérivés. Je suis pondu par la poule. Il faut me déplacer avec précaution sinon je casse. Qui suis-je?

→ L'œuf.

Que trouve-t-on dans les fishsticks?

- De la viande
- Des légumes
- ✗ Du poisson

Je viens de la vache. Je suis liquide et de couleur blanche. Qui suis-je?

→ Le lait.

Cite 4 ingrédients que tu peux mettre sur une pizza.

→ Tomates, fromage, jambon, poivrons, artichauts, olive, épinards, fruits de mer, fromage, ail, épices...

Cite deux aliments qui peuvent remplacer la viande dans ton assiette.

→ Le poisson, les œufs, des lentilles avec du riz, du couscous...

Lequel de ces aliments ne fait pas partie de la famille des féculents?

- La baguette
- ✗ Les frites
- Les pommes de terre
- Les pâtes

Cite un fruit et une céréale à partir duquel/de laquelle on peut fabriquer de l'huile?

→ Les olives, les noix, les arachides, le maïs, le soja...

Je fais partie de la famille des légumineuses, je suis tantôt verte, tantôt couleur corail, j'ai la taille d'un petit pois. Qui suis-je?

→ La lentille.

6.3 Défis



Défis

Dancez pendant une minute.

Défis

Étirez-vous comme un chat (genoux au sol, mains au sol le plus loin possible des genoux)

Défis

Tête-épaule et genou-pied.

Défis

Faites deux cercles concentriques et tournez chacun dans un sens différent

Défis

Genoux pliés, sautez le plus haut possible (5 fois).

Défis

Vous avez 5 secondes pour changer de place. Maintenant!

Défis

Par 2, tournez en rond, bras dessus-bras dessous.

Défis

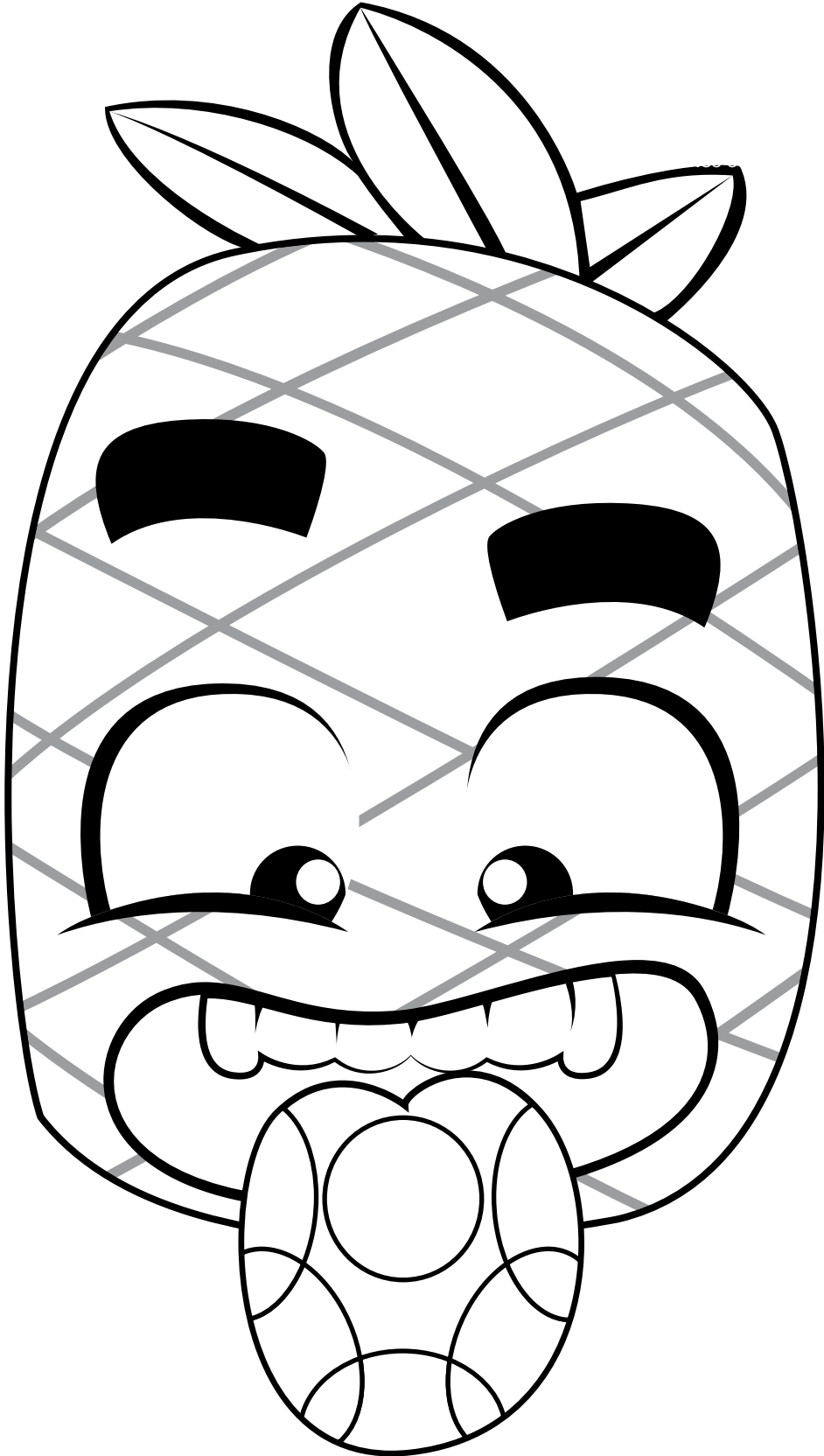
Faites une « Ola ».

Défis

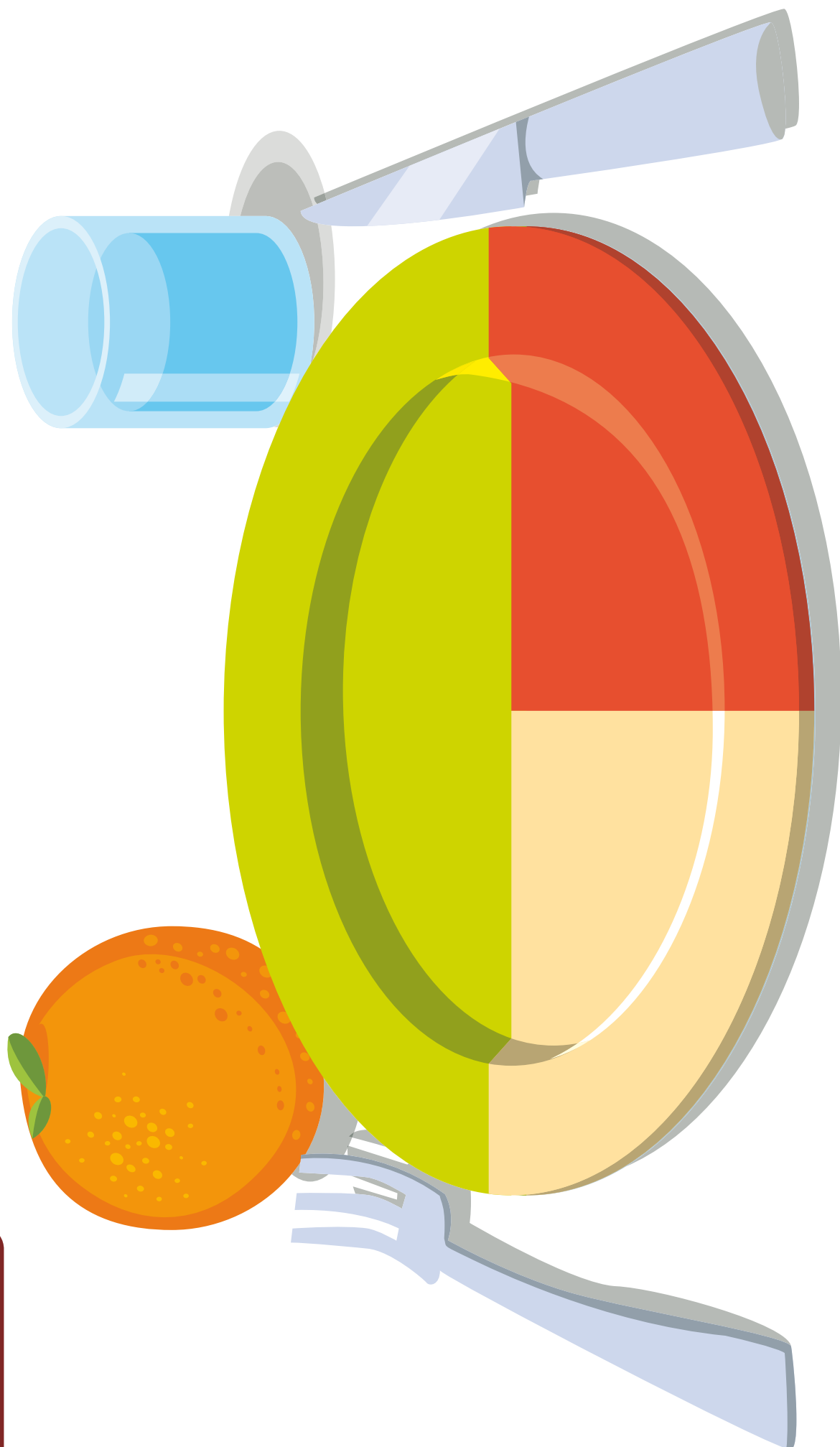
Par 2, dos à dos, assis. Se relever ensemble sans tomber.

Défis

Faites 10 ronds avec votre tête, vos pieds et vos mains.



L'assiette idéale





Le bentô



Les papiers et cartons



Les PMC (bouteilles et flacons en plastique – emballages métalliques – cartons à boissons)



Les déchets organiques



Le verre



Les déchets résiduels



Ma santé, mon assiette

- www.mangerbouger.be: plate-forme d'informations, sur l'alimentation et l'activité physique, pour soutenir les personnes dans leur démarche ou projet de santé.
- L'ONE propose des brochures sur les différents repas, et notamment sur le goûter : www.one.be.
- Des infos actualisées sur la pyramide alimentaire via le site web www.foodinaction.com.

Ma santé, ma planète

- L'asbl Réseau Idée (Information et Diffusion en éducation à l'environnement, www.reseau-idee.be) offre aux enseignants, animateurs, formateurs... une information claire et centralisée sur l'Education relative à l'Environnement en Wallonie et à Bruxelles : les outils pédagogiques existants, les organismes d'éducation à l'environnement actifs en Wallonie et à Bruxelles, leurs activités (animations, formations, stages, balades...), les démarches pédagogiques, etc.
- Le site web moinsdedechets.wallonie.be propose des trucs et astuces pour accompagner les écoles dans la réduction de production de déchets.
- Bruxelles Environnement (www.environnement.brussels) propose des brochures d'information, développe et soutient des projets d'éducation à l'environnement dans les écoles bruxelloises.

Le service Infor Santé est le service promotion de la santé de la Mutualité chrétienne.

Il propose une aide méthodologique à la mise en place de projets de promotion de la santé, par exemple, mettre sur pied un projet santé dans votre école, votre association... Cela peut concerner l'activité physique, l'alimentation, les médicaments, le bien-être...

Il réalise des programmes de prévention et de sensibilisation (outils pédagogiques) sur différents thèmes pour un public d'adultes, de jeunes, d'enfants ou de professionnels.

Il met à disposition du grand public et des professionnels des dépliants et des brochures. Beaucoup de sujets sont traités : alimentation, tabac, sommeil, cholestérol, diabète, contraception...

Pour tout savoir sur nos outils, consultez nos pages internet : www.mc.be/inforsante et/ou contactez le service Infor Santé près de chez vous :

Mutualité Saint-Michel

Boulevard Anspach 111-115, 1000 Bruxelles
Tél. : 02 501 55 19
Courriel : infor.sante.bxl@mc.be

Mutualité chrétienne du Brabant Wallon

Boulevard des Archers 54, 1400 Nivelles
Tél. : 067 89 36 87
Courriel : infor.sante.bw@mc.be

Mutualité chrétienne Hainaut oriental

Rue du Douaire 40, 6150 Anderlues
Tél. : 071 54 83 18
Courriel : infor.sante.ho@mc.be

Mutualité chrétienne Hainaut – Picardie

Rue St Brice 44, 7500 Tournai
Tél. : 069 25 62 64
Courriel : infor.sante.mchp@mc.be

Mutualité chrétienne de Liège

Place du XX Août 38, 4000 Liège
Tél. : 04 230 16 14
Courriel : infor.sante.liege@mc.be

Mutualité chrétienne Province de Luxembourg

Rue de la Moselle 7, 6700 Arlon
Tél. : 063 21 18 80
Courriel : infor.sante.lux@mc.be

Mutualité chrétienne Province de Namur

Rue des Tanneries 55, 5000 Namur
Tél. : 081 24 48 47
Courriel : infor.sante.namur@mc.be

Mutualité chrétienne de Verviers – Eupen

Rue Laoureux 25-29, 4800 Verviers

Tél. : 087 30 51 97

Courriel : infor.sante.verviers@mc.be

Alliance nationale des Mutualités chrétiennes

Service Infor Santé

Chaussée de Haecht 579/40, 1031 Bruxelles

Courriel : infor.sante@mc.be

Une réalisation d'Infor Santé,
le service de promotion de la santé
de la Mutualité chrétienne.

www.mc.be/inforsante

Graphisme : Émerance Cauchie
Illustrations : Gyom

