

Eduquer à une alimentation saine et durable en milieu scolaire (cycles 1, 2 et 3)



Ressources pédagogiques

Soutenu par :



PRÉFET
DE LA RÉGION
PAYS DE LA LOIRE
*Liberté
Égalité
Fraternité*



RÉGION ACADÉMIQUE
PAYS DE LA LOIRE
*Liberté
Égalité
Fraternité*



RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE
*Liberté
Égalité
Fraternité*



ars
Agence Régionale de Santé
Pays de la Loire



PRSE | 4
PLAN RÉGIONAL SANTÉ ENVIRONNEMENT
PAYS DE LA LOIRE

Coordonné par :



GRAÏNE
Pays de la Loire



SOMMAIRE

EN AUTONOMIE : ACTIVITÉ PÉDAGOGIQUES À RÉALISER EN CLASSE.....	5
Des activités pour travailler sur le volet sensible de l'alimentation.....	6
Mon goût et mes 5 sens Promotion Santé Centre Val de Loire CE2-CM1-CM2 1h à 2h.....	6
Rendez-vous au jardin, une première approche ANIS Étoilé, CPIE 63, REE Auvergne cycles 2 et 3 1h à 2h.....	9
Faire un tableau comestible à partir de produits de mon terroir ATOUT JEUNE cycles 2 et 3 1h30 à 2h.....	11
Les courges (atelier cuisine) Alterre Bourgogne Franche Comté cycles 1, 2 et 3 2h à 3h.....	13
Des activités pour travailler sur le volet culturel de l'alimentation.....	15
Le repas Alterre Bourgogne Franche Comté cycles 2 et 3 2h minimum.....	15
Les plats du monde Alterre Bourgogne Franche Comté cycles 2 et 3 1h.....	17
Comprendre la vie des aliments : agriculture, jardin, biodiversité.....	19
L'origine des aliments Promotion santé Nouvelle Aquitaine cycle 3 environ 5 fois 30 à 45 minutes.....	19
La ronde des graines et des légumes ANIS Étoile, CPIE 63, REE Auvergne cycle 1 et CP 1h à 2h.....	23
Il était une fois une graine Au Fil des Séounes cycles 2 et 3 entre 15 et 30min.....	25
Alimentation pour être en bonne santé.....	27
Je mange donc je suis Au fil des Séounes cycles 2 et 3 30 à 45min.....	27
Pourquoi je mange ? Promotion Santé Nouvelle Aquitaine cycle 3 45min à 1h.....	29
Qualité et impacts de l'alimentation.....	31
Le Yaourt à la fraise Alterre Bourgogne Franche Comté cycle 3 1h.....	31
Eau VERdOSE Au fil des Séounes cycle 3 minimum 45min.....	33
La coccinelle et les pucerons Alterre Bourgogne Franche Comté cycles 2 et 3 2h minimum.....	35



Note du GRAINE Pays de la Loire

Les activités présentées dans ce recueil sont accessibles en ligne, de manière à ce que tout enseignant qui souhaite proposer une séquence éducative autour de l'alimentation saine et durable puisse se les approprier. Ces activités pourront être intégrées dans le cadre **des programmes des cycles 1, 2 et 3** :

- Programme du cycle 1 publié au BO n° 25 du 24 juin 2021.
- Programme du cycle 2 publié au BO n°31 du 30 juillet 2020
- Programme du cycle 3 BOEN n° 31 du 30 juillet 2020 et le BOEN n° 25 du 22 juin 2023 avec le [nouveau programme de sciences et technologie](#)

L'équipe du GRAINE a réalisé cette sélection d'activités pédagogiques au prisme d'un certain nombre de **critères** :

- Activités **clés en main, accessibles en ligne**
- Activités qui peuvent être **extraites d'un projet global** (Les activités présentées en ligne sont souvent pensées en fonction d'un projet général et n'ont de sens qu'à l'intérieur de ce projet).
- Activités qui peuvent être **réalisées par un adulte face à une classe**
- Activités **accompagnées de ressources** qui permettent à l'enseignant d'enrichir sa séquence
- Activités qui **respectent les usages alimentaires familiaux des enfants**, en évitant les conflits de valeurs et les discriminations.

Afin de faciliter la lisibilité, ces activités sont présentées sous forme de fiches, avec un lien direct vers la source et l'auteur en ligne.

Les documents subsidiaires aux activités présentées (annexes, supports...) sont disponibles dans un cloud associé à ce guide, accessible sur [ce lien](#).

Chaque fiche a été examinée par des inspecteurs de l'Éducation Nationale du 1^{er} degré mission Sciences de l'Académie de Nantes. Tout au long du document et sous certaines fiches animations, vous trouverez une rubrique « **Remarques** » avec des compléments et des points d'attention formulés par les IEN.

Ce guide de ressources vous est proposé en complémentarité avec :

- Le vademecum [Education à l'alimentation et au goût](#) mis à jour en septembre 2024
- Les séances pédagogiques documentées et partagées sur [Educscol](#), le site pédagogique du Ministère de l'Éducation Nationale, de la Jeunesse et des Sports.

Pour chaque fiche, il est précisé la dimension de l'éducation à l'alimentation et au goût dans laquelle l'animation s'inscrit ([Cf. vademecum](#)).

Il est important de considérer ces activités comme des outils complémentaires aux séances d'enseignement dans le cadre d'une séquence dédiée à la thématique de l'alimentation saine et durable.

En 2025, une publication d'associations partenaires qui ont une expertise de l'éducation à l'alimentation et au goût en Pays de la Loire sera partagée.



EN AUTONOMIE : ACTIVITÉS PÉDAGOGIQUES À RÉALISER EN CLASSE

A consulter avec les annexes dans [LE CLOUD](#)



Des activités pour travailler sur le volet sensible de l'alimentation

MON GOÛT ET MES 5 SENS

Dimensions de l'éducation à l'alimentation et au goût :

- nutritionnelle
- **sensorielle**
- environnementale et écologique
- patrimoniale et culturelle

Source et auteur : [Promotion Santé Centre Val de Loire](#) (Fédération régionale des acteurs de la Promotion de la Santé FRAPS), [Fiche 6](#) du [Classeur d'Activité en Promotion de la Santé « CAPSule »](#).

Public : CE1, CE2, CM1 et CM2

Durée de l'animation : de 1h à 2h

Activité : activité sensorielle, réflexion en groupe, interrogation des représentations

Objectifs pédagogiques :

- Être capable d'identifier les sens qui impactent l'alimentation
- Repérer le rôle de chacun de nos sens dans l'alimentation
- Identifier l'étape où intervient chacun des sens dans l'alimentation et son importance
- Comprendre quelles différences il y a à consommer un plat préparé plutôt que de le cuisiner

Matériel à prévoir :

- 1 à 2 tablettes de chocolat ou autre aliment
- 2 gobelets par élève
- 2 bouteilles d'eau
- Du sel
- 1 assiette de divers aliments

[Dossier n°1](#) dans le cloud :

- Guide mise en place de l'atelier (annexe 1)
- images îlots pour la vue (annexe 2)

Déroulement

Étape préalable : L'enseignant prépare 5 îlots de tables en suivant les instructions indiquées dans la fiche 1.

Étape 1 : L'animation. L'enseignant compose 5 groupes de participants. Chacun des groupes travaillera pendant 5 à 10 minutes sur un îlot de table. Les groupes tournent dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à revenir au point de départ. A chaque îlot les participants découvriront un sens et devront remplir une fiche de réflexion.

Eduquer à une alimentation saine et durable en milieu scolaire (cycles 1, 2 et 3)



Étape 2 : Débriefing. Chaque groupe revient sur l'échange qu'il a eu avec la fiche de réflexion. L'enseignant prend des notes sur un tableau.

DESCRIPTION DES ÎLOTS

Îlot 1 : la vue

A partir des photos qui auront été disposées sur la table (voir fiche 1), amener les élèves à se poser les questions suivantes :

- Que vous évoquent ces photos ?
- Les couleurs des aliments ont-elles une importance ?
- Que nous indique la vue dans le choix de nos fruits et légumes dans les supermarchés ?
- La vue peut-elle nous aider à savoir si un aliment est consommable ou non ?
- Ces photos nous mettent-elles en appétit ? Pourquoi ?
- Peut-on reconnaître les textures avec la vue ?

Îlot 2 : le toucher

A partir des aliments qui auront été disposés dans une assiette (voir fiche 1), amener les élèves à se poser les questions suivantes :

- Quel est l'intérêt de toucher un aliment que l'on va manger ? A quoi cela sert ?
- Que nous indique le toucher dans le choix de nos fruits et légumes dans les supermarchés ?
- Le toucher peut-il nous aider à savoir si un aliment est consommable ou non ?
- Quelles textures reconnaissez-vous ?
- Quelles textures peuvent vous mettre en appétit ? Pourquoi ?

Îlot 3 : l'ouïe

A partir de la vidéo que les élèves pourront écouter via l'enceinte (voir fiche 1), amener les élèves à se poser les questions suivantes :

- Quels sons avez-vous reconnus ? Quelles sont les actions associées ?
- Ces sons vous ont-ils mis en appétit ? Pourquoi ?
- Sont-ils présents lorsque l'on consomme un plat préparé ? Pourquoi ?
- Écouter ces sons a-t-il fait travailler votre imagination ? Auriez-vous envie de voir les images ?
- Quel serait l'impact sur notre alimentation si nous perdions ce sens ?

Îlot 4 : l'odorat

A partir des tablettes de chocolat (ou autre aliment, attention aux allergies ; voir fiche 1), amener les élèves à se poser les questions suivantes :

- Quelles différences faites-vous entre la dégustation du chocolat la première fois, puis avec le nez bouché ?
- Pouvez-vous en déduire le rôle de l'odorat dans l'alimentation ?
- Prendrions-nous autant de plaisir à manger si nous perdions ce sens ?
- Dans la rue vous est-il déjà arrivé qu'une odeur vous mette en appétit ? Par exemple l'odeur des croissants chauds près d'une boulangerie
- Que ressentez-vous au niveau de votre corps qui vous indique que vous commencez à être en appétit ?
- Ce sens peut-il nous indiquer si un aliment est consommable ou non ?



Îlot 5 : le goût

A partir des gobelets d'eau disposés sur la table (l'une salée, l'autre non, voir fiche 1), amener les élèves à se poser les questions suivantes :

- Quelles différences entre les deux verres d'eau ? Quelle a été votre réaction ?
- Visuellement il n'y a pas de différence entre les 2 eaux, quel a été le rôle du goût ?
- Prendrions-nous autant de plaisir à manger si nous perdions ce sens ?
- Peut-on utiliser ce sens pour choisir nos aliments dans les magasins ? Les autres sens sont-ils importants ?
- Seul ce sens est sollicité lorsque nous mangeons un plat préparé ? Est-ce suffisant pour prendre du plaisir ?
- Ce sens peut-il nous indiquer si un aliment est consommable ou non ?



Des activités pour travailler sur le volet sensible de l'alimentation

RENDEZ-VOUS AU JARDIN, UNE PREMIÈRE APPROCHE

Animation à réaliser à l'extérieur dans un jardin.

Dimensions de l'éducation à l'alimentation et au goût :

- nutritionnelle
- **sensorielle**
- **environnementale et écologique**
- patrimoniale et culturelle

Source et auteur : [Fiche animation 2](#) du [Guide Cuisiner les jardins "Du jardin à l'assiette : de l'importance des ateliers pédagogiques pour une alimentation durable"](#) (REE Auvergne, ANIS Étoilé, CPIE 63, co-financé par la DRAAF ex-Auvergne).

Public : cycles 2 et 3

Durée de l'animation : 1h à 2h

Activité : activité ludique, sensorielle, sensible et artistique

Objectifs pédagogiques :

- Découvrir la biodiversité au jardin
- Favoriser la découverte du jardin en éveillant les sens et la curiosité
- Développer l'observation et la créativité en suscitant le questionnement

Matériel à prévoir : boîtes, palettes, scotch double face

Déroulement

Étape 1 : demandez aux enfants d'exprimer leurs représentations initiales (C'est quoi pour vous un jardin ? Qu'y trouve-t-on ?) afin d'appréhender le niveau de connaissances du public et qu'il puisse ainsi les partager de façon collective.

Étape 2 : distribuez une petite boîte à chacun et donnez la consigne suivante :

« Vous allez devoir créer votre parfum du jardin en testant les odeurs de différentes plantes. Pour cela, récoltez une ou deux feuilles de chacune des plantes odorantes du jardin. Malaxez chaque feuille et si son odeur vous plaît, déposez la feuille dans votre boîte.

Poursuivez cette recherche d'odeurs jusqu'à obtenir votre parfum idéal et personnel ».

Demandez aux enfants de donner un nom à leur parfum et rassemblez-les pour que chacun puisse s'exprimer et valoriser sa création.

Étape 3 : donnez à chaque enfant un support rigide (carton, papier canson...) préalablement recouvert de scotch double-face. Demandez-leur ensuite de se mettre à la place du peintre qui devrait reproduire un légume, une fleur ou le jardin tout entier ! Le groupe va donc récolter un

Eduquer à une alimentation saine et durable en milieu scolaire (cycles 1, 2 et 3)



maximum de couleurs différentes pour les déposer ensuite sur sa palette. Inviter chaque participant à présenter s'il le désire son tableau au groupe.

Étape 4 : proposez aux enfants de choisir par petits groupes une plante du jardin. Une fois le choix réalisé et sur une surface définie par l'animateur (au maximum 1m 2) chaque groupe va réaliser une création artistique en 2 ou 3 dimensions (au choix) à partir d'éléments naturels récoltés au jardin. Le groupe entier circule ensuite autour des réalisations commentées par leurs créateurs. Interrogez les enfants sur tel ou tel aspect ou spécificité de la création.

Astuce : établir au sol un cadre avec des branches ou des pierres.

En synthèse et en guise d'évaluation, demandez aux participants de compter les différents végétaux découverts et utilisés lors de cette animation pour une mise en commun (conclusion)

Prolongements possibles :

Classez les légumes par taille, par forme ou par couleurs, s'interroger sur les besoins des plantes

REMARQUES

- Étape 2 : plutôt que de demander à chaque élève de récolter une ou deux feuilles, on peut aussi proposer une boîte par groupe de 5 élèves, pour qu'ils recensent les feuilles par groupe (cela évite de cueillir trop de feuilles sur une même plante).
- Étape 3 : de même, il peut être envisagé de proposer l'activité en binôme.



Des activités pour travailler sur le volet sensible de l'alimentation

FAIRE UN TABLEAU COMESTIBLE À PARTIR DE PRODUITS DE MON TERROIR

Alternative intérieure à l'activité "Rendez-vous au jardin, une première approche"

Dimensions de l'éducation à l'alimentation et au goût :

- nutritionnelle
- **sensorielle**
- environnementale et écologique
- **patrimoniale et culturelle**

Source et auteur : [A TOUT JEUNE](#) soutenu dans le cadre du programme Éducation Populaire du Conseil Régional des Hauts de France, et du Programme National de l'Alimentation du Ministère de l'Agriculture, de l'Agroalimentaire et de la Forêt. [Fiche animation disponible ICI.](#)

Public : cycles 2 et 3

Durée de l'animation : entre 1h30 et 2h (ajouter 2h30 pour les courses et la préparation puis 30min de rangement)

Activité : activité sensorielle et artistique

Objectifs pédagogiques :

- Aborder l'alimentation et les aliments de manière créative et positive
- Se questionner sur la diversité de son patrimoine local
- Devenir ambassadeur des richesses de son territoire
- Lutter contre la néophobie alimentaire

Matériel à prévoir :

- Des photographies de fruits et légumes simples, pris de près
- Paire de ciseaux, emporte-pièces, cuillères, plateaux ou assiettes
- Un appareil photo
- Aliments : quelques fruits et légumes locaux et de saison (qui se consomment crus) variés en couleurs, formes, textures...etc. on peut également utiliser des herbes aromatiques, des épices, des fromages...etc.

[Dossier n°2](#) dans le cloud :

- Quelques photographies illustrant des travaux similaires pour mettre les enfants sur la piste (annexe 1)

Vigilance : vérifier la présence ou non d'allergies alimentaires chez les enfants. prévoir des accès à l'eau et à l'électricité à proximité de l'activité. Essayer l'exercice chez soi avant de mener l'atelier.



Déroulement

Étape 1 : disposer les photos de fruits et légumes simples sur la table. Demander aux enfants de choisir celle qui leur plaît le plus, la plus jolie selon eux. Puis chacun se présentera et présentera la photo qu'il aura choisie en expliquant ses raisons. un parallèle pourra être fait entre ses goûts et la photo (aime-t-il l'aliment qu'il trouve joli ?) - 15min.

Étape 2 : Expliquer le déroulé de l'atelier. L'objectif de cette activité peut souvent rester abstrait aux yeux des enfants. il est important de bien leur expliquer qu'ici les légumes et les fruits vont faire office d'éléments de l'œuvre artistique. pour cela il est conseillé de montrer un exemple concret en créant soi-même un petit tableau ou en montrant des exemples sur photo. Ne pas oublier de rappeler que ce tableau sera dégusté en fin d'animation et qu'il est important d'essayer d'accorder un minimum les saveurs et bien nettoyer ses aliments. - 15min.

Étape 3 : Cette fois, c'est aux enfants de se lancer. Ils ont à disposition tous les aliments et épices qui ont été amenés. une fois qu'ils se sont mis d'accord sur le type de tableau (portrait, paysage, scène...etc.) sucré, salé ou les deux, ils peuvent se mettre à le composer. Laver, éplucher, couper les légumes, saupoudrer d'épices, parsemer d'herbes aromatiques, l'œuvre va prendre forme petit à petit au gré des manipulations des ingrédients.

La salle de classe pourra être organisée en îlots de manière à ce que les enfants puissent faire l'activité en sous groupes de 5-6. - 45min.

Étape 4 : Déguster les tableaux gourmands. A la fin de l'animation, tout le monde est invité à déguster d'abord visuellement les tableaux gourmands, admirer les œuvres de chacun. Puis on passe à la vraie dégustation ; possibilité de préparer des petites sauces pour accompagner les crudités.

Au moment d'admirer les œuvres, il sera intéressant de montrer comment chaque création éphémère, du fait de son esthétique, peut mettre en appétit. Quelque chose de joli est davantage appétissant et un même ingrédient présenté de différentes façons n'apporte pas les mêmes sensations.

Prolongements possibles :

- Organiser une exposition photo accompagnée d'un petit buffet gourmand
- Animer la visite de l'exposition avec un petit jeu de devinettes ou des questions autour des différents fruits et légumes utilisés
- Travailler sur une boisson, un cocktail local pour accompagner la dégustation

REMARQUES

- Dans le cadre du Parcours d'Éducation Artistique et Culturel (PEAC), cette activité peut être mise en parallèle avec le quadriptyque Les Saisons d'Arcimboldo. Pour exemple, voir le dossier pédagogique proposé par le [Réseau Canopé](#), « [Printemps, Été, Automne, Hiver, Giuseppe Arcimboldo](#) »
- Étape 3 : bien anticiper la préparation et l'encadrement de cette étape « laver, éplucher, couper les légumes... » que les élèves de CP et CE1 pourront plus difficilement réaliser seuls.



Des activités pour travailler sur le volet sensible de l'alimentation

LES COURGES (ATELIER CUISINE)

Dimensions de l'éducation à l'alimentation et au goût :

- nutritionnelle
- **sensorielle**
- **environnementale et écologique**
- patrimoniale et culturelle

Source et auteur : [Fiche 12](#) du [Guide pédagogique de l'alimentation responsable](#) d'Alterre Bourgogne Franche Comté (soutenu par l'ADEME et la DRAAF SFRD Bourgogne Franche Comté).

Public : cycles 1, 2 et 3

Durée de l'animation : 2h à 3h

Activité : activité sensorielle et artistique puis atelier cuisine

Objectifs pédagogiques :

- Découvrir la notion de biodiversité domestique à travers les courges
- Sensibiliser à une alimentation variée

Matériel à prévoir :

- un maximum de courges différentes (la meilleure période étant d'août à décembre)
- ingrédients et les ustensiles de cuisine pour réaliser les recettes choisies
- un endroit où cuisiner
- [Dossier n°3](#) dans le cloud : les recettes de cuisine imprimées (annexe 1)

Préparation : installer les courges sur une table comme une nature morte

Vigilance : vérifier la présence ou non d'allergies alimentaires chez les enfants.

Déroulement

Étape 1 : Discussion autour de la nature morte.

On peut leur demander de dessiner ou de peindre cette nature morte, afin qu'ils observent de façon plus précise chaque courge. Si cela semble trop complexe en raison d'un grand nombre de courges, on peut leur demander d'en choisir une ou deux ou proposer de recadrer le dessin sur une partie de la nature morte.

Étape 2 : On cuisine !



On demande aux enfants, aux jeunes, si à leur avis, ces courges ont toutes le même goût. En les ouvrant, on s'aperçoit qu'elles sont différentes : certaines sont compactes, d'autres filandreuses et leur chair a des couleurs différentes. On choisit ensuite une ou plusieurs recettes à cuisiner (en fonction de l'âge et du nombre d'enfants dans le groupe), on peut soit faire plusieurs recettes en étalant des ateliers cuisine dans le temps ou faire différents groupes, chacun cuisinant une recette différente.

Étape 3 : On goûte et on fait goûter !

Ne pas oublier de prendre du temps pour la dégustation pour que les enfants réalisent toute l'étendue des saveurs proposées par les courges !

C'est ensuite l'occasion de discuter de la diversité des courges existantes (on parle de variétés) créées par l'Homme et d'introduire la notion de biodiversité domestique.

La biodiversité domestique, tout comme la biodiversité sauvage, est en régression, du fait de la mondialisation et de la standardisation des goûts qui conduit à ne cultiver que certaines variétés parmi les milliers existantes !

Prolongements possibles :

Les mêmes activités sont réalisables avec les pommes !

On peut ensuite réaliser une exposition sur les courges ou les pommes, en recherchant par exemple de variétés anciennes locales et en montrant les différentes formes et les différents goûts...

On peut mettre en place des ateliers de dégustation de variétés anciennes en prenant contact avec des producteurs locaux qui cultivent d'anciennes variétés...

REMARQUES

- Possibilité de faire un lien avec les arts, dans le cadre du Parcours d'Éducation Artistique et Culturel (PEAC), en faisant référence aux peintres célèbres pour leurs natures mortes comme Paul Cézanne ou Eugène Boudin (Nature morte au potiron).



Des activités pour travailler sur le volet culturel de l'alimentation

LE REPAS

Dimensions de l'éducation à l'alimentation et au goût :

- nutritionnelle
- sensorielle
- environnementale et écologique
- **patrimoniales et culturelles**

Source et auteur : Fiche 6 du [Guide pédagogique de l'alimentation responsable](#) d'Alterre Bourgogne Franche Comté (soutenu par l'ADEME et la DRAAF SRFD Bourgogne Franche Comté).

Public : cycles 2 et 3

Durée de l'animation : 1ère étape : 1h ; 2ème étape : 2h minimum

Objectifs pédagogiques :

- Comprendre l'importance du repas tant au niveau sociologique qu'au niveau de notre santé
- Développer l'éveil et la pratique artistique

Matériel à prévoir :

- Feuilles grand format
- Emballages, papier, carton, plastiques fins (privilégier des emballages propres et sûrs)...
- Colles adéquates

Préparation : Imprimer les différents tableaux en annexe ou télécharger les fichiers pour les projeter. [Dossier n°4](#) dans le cloud, annexes 1 et 2.

Déroulement

Étape 1 : Photo langage (annexe 1)

On affiche au mur les différents tableaux représentant des repas (Annexe 1). On demande tout d'abord aux enfants de commenter ce qu'ils voient.

On les amène à réfléchir sur :

- le nombre de convives, sur leur lien social (parenté, amitié...),
- ce qu'ils mangent,
- comment ils mangent.

On demande ensuite aux enfants comment se passent les repas chez eux, s'ils préfèrent manger en famille, tout seul, pique-niquer ou le repas du « dimanche »...

Si on a travaillé sur l'alimentation et la santé en classe, c'est l'occasion d'en reparler

Étape 2 : Arts visuels (annexe 2)

On demande ensuite aux enfants de réaliser un tableau à partir de collages d'emballages représentant un repas.

Eduquer à une alimentation saine et durable en milieu scolaire (cycles 1, 2 et 3)



Ils devront d'abord se poser les questions suivantes : Qui mange ? Dans quel contexte ? Quels sont les aliments présents ?

Puis on propose à des élèves volontaires de présenter leur tableau au reste de la classe. Une discussion animée par l'enseignant avec l'ensemble de la classe peut s'ensuivre.

Ressources / Repères : <http://www.lemangeur-ocha.com/> : un site ressource sur l'alimentation, les cultures et les comportements alimentaires en relation avec les identités, la santé et les modes de vie

REMARQUES

- Cette activité permet d'amener une réflexion sur la dimension sociale de l'alimentation. L'enseignant devra veiller à ce qu'il n'y ait pas de sentiment de culpabilité pour les élèves chez qui il n'y a pas ces habitudes familiales.



Des activités pour travailler sur le volet culturel de l'alimentation

LES PLATS DU MONDE

Dimensions de l'éducation à l'alimentation et au goût :

- nutritionnelle
- sensorielle
- environnementale et écologique
- **patrimoniale et culturelle**

Source et auteur : Fiche 7 du [Guide pédagogique de l'alimentation responsable](#) d'Alterre Bourgogne Franche Comté (soutenu par l'ADEME et la DRAAF SRFD Bourgogne Franche Comté).

Public : cycles 2 et 3

Durée de l'animation : 1h

Activité : ludique pour comprendre que les aliments et habitudes sont différents d'un pays à l'autre.

Objectifs pédagogiques : Sensibiliser les enfants et les élèves au fait que l'on mange différemment dans différents pays du monde, en fonction des coutumes et des aliments dont on dispose.

Matériel à prévoir :

- [Dossier n°5](#) dans le cloud :
 - Carte du monde (annexe 1)
 - Cartes du jeu (annexe 2)
- 1 dé

Préparation : Imprimer et découper les cartes du jeu

Déroulement

Étape 1 : On joue !

Ce jeu peut se réaliser en petits groupes ou par équipe si l'on veut que toute la classe joue ensemble.

- On dispose sur une table centrale la carte du monde (annexe 1) ou la projeter au tableau grâce à un vidéo-projecteur.
- On fait deux piles de cartes (une avec les recettes, une avec les habitudes du pays) avec l'annexe 2.
- Le premier joueur ou la première équipe joue avec le dé. S'il obtient un nombre pair, il tire une carte « recettes », s'il obtient un nombre impair, il tire une carte « habitudes ».
- Le joueur ou un membre de l'équipe (ou l'adulte pour les plus petits) lit la carte. Le joueur doit trouver de quel pays il s'agit.

Eduquer à une alimentation saine et durable en milieu scolaire (cycles 1, 2 et 3)



- S'il trouve, on place la carte sur le pays en question. S'il ne trouve pas, la carte est replacée en bas de la pile.
- C'est ensuite la deuxième équipe qui joue...

Et ainsi de suite, jusqu'à ce que toutes les cartes soient correctement placées.

Étape 2 : On discute !

Suite au jeu, on peut engager une discussion sur la raison des différences en matière d'alimentation entre les pays. On mange différemment parce que :

- en raison du climat, les cultures ne sont pas les mêmes,
- les religions imposent certaines règles.

Prolongements :

- Cuisiner les recettes proposées.
- Chercher des images des différents ingrédients des recettes et les replacer sur la carte pour constater où sont cultivées telle ou telle chose.
- Pour les collégiens et les lycéens : faire une recherche sur Internet sur l'histoire de l'alimentation de plusieurs pays pour essayer de comprendre pourquoi on mange différemment d'un pays à l'autre.

REMARQUES

- Afin de favoriser le maintien de l'attention des élèves de cycle 2 qui ne maîtrisent pas forcément la lecture, il pourrait être envisagé de proposer des cartes à jouer davantage illustrées. Par exemple des photos des plats où l'on voit des ingrédients, et des photos représentant les habitudes de société. Ces photos pourraient être complétées par du texte, pris en charge au besoin par l'adulte. Le support visuel photo constituerait alors une accroche suffisante pour garder trace de ce qui a été lu par l'adulte.

Pour l'aspect culturel de l'alimentation, on peut aussi ajouter les activités : "**Tout un monde**" et "**Tour de France**" issues de la fiche pédagogique "**L'Origine des aliments**" (classée dans la catégorie "**Comprendre la vie des aliments : agriculture, jardin, biodiversité**").



Comprendre la vie des aliments : agriculture, jardin, biodiversité

L'ORIGINE DES ALIMENTS

Dimensions de l'éducation à l'alimentation et au goût :

- nutritionnelle
- sensorielle
- **environnementale et écologique**
- patrimoniale et culturelle

Source et auteur : [Outil Petit Cabas 2.0](#), réalisé par les équipes de [Promotion Santé Nouvelle-Aquitaine](#) dans le cadre du programme «J'aime manger bouger» (financements ARS Nouvelle-Aquitaine). Les activités proposées dans le Petit CABAS 2.0 permettent d'appréhender le sens de l'acte alimentaire et ce qui influence nos choix (nos modes de vie, notre environnement, nos habitudes familiales et culturelles, les publicités, etc.), la découverte des aliments (à travers les sens, leurs origines), l'équilibre alimentaire (les familles d'aliments, les repères de consommation, la conception de menus, les rythmes, le grignotage) et l'activité physique (les différents types de pratique, les bienfaits, les leviers à la pratique, les recommandations).

Public : cycle 3

Durée de l'animation :

- Activité 1 : 30 à 45min
- Activité 2 : 30min
- Activité 3 : 30 à 45min
- Activité 4 : 20 à 30min
- Activité 5 : 20 à 30min

Chaque activité peut avoir lieu à des jours différents et peuvent être faites indépendamment les unes des autres.

Activités : classification, jeu coopératif, jeu d'association

Objectifs pédagogiques :

- Différencier les aliments selon leur origine végétale ou animale
- Identifier le produit brut (le végétal ou l'animal) dont sont issus les aliments
- Différencier les végétaux qui poussent sous terre, sur la terre ou «dans les airs»
- Appréhender la notion de « produits de saison »
- Classer les fruits et légumes en fonction de la saison où ils poussent
- Découvrir que les aliments se consomment sous différentes formes (ou non) : crus, cuits

Matériel à prévoir :

[Dossier n°6](#) dans le cloud

Activité 1 :

- Étiquettes d'où viens-tu ? Annexe 1



Activité 2 :

- Série d'images de végétaux. Annexe 2
- Fiche annexe "Terre/plant/arbre". Annexe 3

Activité 3 :

- 6 cartes "épouvantail" Annexe 4
- 4 panneaux saisons Annexe 5
- 1 patron de dé 4 saisons Annexe 6
- 20 images d'aliments sélectionnées

Multiplier le matériel par deux si les enfants sont répartis en deux sous-groupes.

Activité 4 :

- série de carte pays (une série par binôme) Annexe 7
- images d'aliments

Déroulement

Chaque activité peut avoir lieu à des jours différents et peut être faite indépendamment l'une de l'autre.

Activité 1 : d'où viens-tu ?

En petits groupes, les enfants doivent relier chaque aliment à son origine agricole (végétale ou animale) ; ou l'inverse.

- Dans un premier temps proposer uniquement des aliments simples.
- Pour complexifier, introduire des aliments transformés (yaourts, pains, fromage, nuggets, céréales du petit déjeuner, etc.), ou des plats cuisinés (couscous, cassoulet, paëlla, choucroute, quiches, pizza, etc.) : les aliments seront alors reliés à plusieurs produits bruts.

Pistes pour les échanges :

- Connaissez-vous d'autres aliments d'origine végétale ? D'origine animale ?
- Est-ce qu'il y a des aliments difficiles à classer ? Pourquoi ? (Les aliments transformés (yaourts, pains, fromage, nuggets, céréales du petit déjeuner, etc.), les plats cuisinés (couscous, cassoulet, paëlla, choucroute, quiches, pizza, etc.))
- Connaissez-vous des métiers agricoles ?

Activité 2 : Où pousses-tu ?

Les enfants sont invités à positionner l'image sur la fiche annexe « Terre/plant/arbre », en fonction de l'endroit où pousse le végétal :

- ✓ sous la terre (tubercules, bulbes, racines)
- ✓ sur la terre (plants, champignons),
- ✓ dans les airs (arbustes, arbres)

Puis montrer la réponse en image (plante)

Pistes pour les échanges :

- Connaissez-vous d'autres végétaux ?
- Tous les végétaux sont-ils comestibles (champignons, baies, fleurs, herbes, etc.) ? Seulement en partie (feuille, tubercule...)? Quelle partie est comestible ? Sous quelle condition (cuisson)
- Les avez-vous déjà vus dans un arbre, sur un plant, ou en pleine terre ?

Eduquer à une alimentation saine et durable en milieu scolaire (cycles 1, 2 et 3)



- Y a-t-il d'autres endroits où peuvent pousser les végétaux comestibles? (sable, eau ... exemple : endives, algues, riz)
- Quels végétaux poussent près de chez vous ?
- Lesquels consommez-vous ? Sous quelle forme ?

Activité 3 : Quand pousses-tu ? (jeu coopération)

Préparation :

- Fabriquer le dé représentant les 4 saisons, 1 joker (choisis ta saison) et 1 stop (passe ton tour)
- Disposer les panneaux « saisons » face visible, au centre de la table.
- Sélectionner 20 images d'aliments représentant des fruits et des légumes, et les étaler face visible.
- Les cartes « épouvantail » seront sorties au fur et à mesure du jeu

Les enfants jouent par groupe, en coopération : 12 enfants maximum par groupe (si 24 enfants, multiplier le matériel par deux)

But du jeu : positionner l'ensemble des cartes « aliments » sur les panneaux « saisons » qui correspondent, avant que l'épouvantail ne soit reconstitué.

- Les uns après les autres, les enfants lancent le dé.
- Ils doivent alors choisir une carte « aliment » qui correspond au dé, puis la placer sur le panneau « saison » correspondant.
- La réponse est bonne : la carte « aliment » reste sur le panneau « saison »
- La réponse est fautive : la carte « aliment » est remise avec les autres et une carte « épouvantail » est posée.
- Le jeu se termine lorsque toutes les cartes « aliments » ont été correctement placées ou quand l'épouvantail est reconstitué.

Pistes pour les échanges :

- Connaissez-vous d'autres aliments que l'on trouve à cette saison ?
- Y a-t-il des aliments que l'on mange toute l'année ?
- Vous arrive-t-il de manger des tomates en hiver ? des oranges en été ?
- Comment est-ce possible ?

Activité 4 : Tout un monde !

En binôme, les enfants tentent d'associer chaque pays avec des images d'aliments afin de constituer un repas typique du pays. Des recherches peuvent être faites par les enfants.

Ensuite, regrouper 2 binômes pour confronter leurs réponses. Les 4 enfants doivent se mettre d'accord sur une proposition commune.

Retour en grand groupe et échanges

Pistes pour les échanges :

- Connaissez-vous les plats et les pays évoqués ?
- Avez-vous déjà goûté ces plats ? Les appréciez-vous ? (notions de goûts et dégoûts)

Eduquer à une alimentation saine et durable en milieu scolaire (cycles 1, 2 et 3)



- Lesquels avez-vous l'habitude de consommer ? Dans quel contexte (lieu, moment, etc.) ?
- Connaissez-vous d'autres spécialités culinaires ? De quel pays sont-elles originaires ? Avons-nous l'habitude d'en consommer en France ? (domaine du mangeable, du comestible)

Activité 5 : Tour de France

Par groupe de 3 ou 4, les enfants choisissent une région de France et effectuent des recherches sur les spécialités culinaires. Pensez également aux territoires d'Outre-Mer, les échanges n'en seront que plus riches !

Ils doivent ensuite réaliser une création pour exposer leur travail : illustration d'une recette, présentation des aliments, histoire du plat et éventuellement l'occasion de consommation (calendrier), etc.

Chaque groupe expose sa réalisation au reste du groupe ; puis échanges

En synthèse les noms des spécialités culinaires seront positionnés sur une grande carte de France, selon leur région d'origine.

Pistes pour les échanges :

- Connaissez-vous ces spécialités ?
- Avez-vous déjà goûté ces plats ? Les appréciez-vous ? (notions de goûts et dégoûts)
- Lesquels avez-vous l'habitude de consommer ?
- Connaissez-vous d'autres spécialités culinaires ? De quelle région sont-elles originaires ?

Ressources / Repères :

Guide pédagogique Le Petit Cabas pour avoir des repères et des éléments de compréhension en matière d'alimentation saine et durable, ainsi que pour appréhender la posture d'accompagnement Annexe 8.



Comprendre la vie des aliments : agriculture, jardin, biodiversité

LA RONDE DES GRAINES ET DES LÉGUMES

Dimensions de l'éducation à l'alimentation et au goût :

- nutritionnelle
- sensorielle
- **environnementale et écologique**
- patrimoniale et culturelle

Source et auteur : [Fiche animation 1](#) du [Guide Cuisiner les jardins "Du jardin à l'assiette : de l'importance des ateliers pédagogiques pour une alimentation durable"](#) (REE Auvergne, ANIS Étoilé, CPIE 63, co-financé par la DRAAF ex-Auvergne)

Public : cycle 1, jusqu'au CP

Durée de l'animation : de 1h à 2h

Activité : imaginaire (conte) et sensorielle (observations et semis au jardin)

Objectifs pédagogiques :

- Apprendre à reconnaître les types de légumes du point de vue botanique (feuille/fruit/racine etc.)
- Prendre conscience de la diversité des graines (forme, couleur, taille, consistance)
- Nommer les principaux besoins de la plante (eau, lumière, chaleur, nourriture)
- Identifier la partie comestible des légumes abordés

Matériel à prévoir : petit outillage de jardin, photos ou dessins de légumes, conte ou histoire qu'on invente soi-même, légumes, graines.

Déroulement

Étape 1 : interrogez les enfants : « Quels sont les légumes que vous connaissez ? C'est quoi une graine et à quoi ça sert ? » (Représentations initiales)

Astuce : montrez aux enfants des photos en couleurs de divers légumes ou apportez avec vous différentes graines.

Étape 2 : racontez une histoire pour introduire le cycle de vie d'un légume et créez ainsi un fil conducteur à l'animation. L'histoire doit aborder les besoins de la plante, la notion de temps pour se développer et s'appuyer sur un légume a priori connu de tous (haricot, tomate...). Recueillez ensuite la parole des enfants, leurs questionnements et remarques. Sur le modèle du héros de l'histoire (par exemple Jojo le haricot), sollicitez alors les enfants pour aider les amis de Jojo à devenir aussi grands que lui (par exemple Agathe la tomate, Nath la patate, Pénélope la carotte ou Jeanne la salade). Attachez-vous à présenter en particulier la partie comestible).

Attention : la suite de l'animation repose sur les différentes étapes de l'histoire (contenus).

Eduquer à une alimentation saine et durable en milieu scolaire (cycles 1, 2 et 3)



Étape 3 : au jardin, en s'appuyant sur les besoins de Jojo, par petits groupes (un groupe par type de légume), les enfants vont à tour de rôle semer (lien avec la lumière et la chaleur) ou planter, arroser (besoin en eau) de manière à faire pousser la graine qu'ils se sont appropriée.

Étape 4 : faites mimer le légume qui pousse. Proposer ensuite aux enfants d'identifier la partie comestible, pour chacun des légumes, à l'aide de photographies ou dessins de l'ensemble du végétal (ex : plant de pommes de terre avec ses feuilles, sa tige, ses tubercules et ses racines)
Faites une synthèse en lien avec la diversité des légumes et la diversité des graines.

Prolongements possibles :

- Faites des expériences de semis avec plus ou moins d'apport en eau et en lumière etc.
- Dégustez différentes variétés d'un même légume (exemple : tomate, courge...)

REMARQUES

- Étape 2 : on peut envisager de s'appuyer sur une œuvre de littérature de jeunesse comme « Toujours rien ? » de Christian Voltz ou « La famille souris et le potiron » de Kazuo Iwamura
- Chez les élèves de cycles 1 et 2, les caractéristiques d'une graine peuvent être compliquées à intégrer. Avant de passer à l'étape 3, on peut ajouter une activité de tri « graine / non graine » en se demandant comment reconnaître et vérifier que l'on est bien face à une graine.



Comprendre la vie des aliments : agriculture, jardin, biodiversité

IL ÉTAIT UNE FOIS UNE GRAÏNE

Dimensions de l'éducation à l'alimentation et au goût :

- nutritionnelle
- sensorielle
- **environnementale et écologique**
- patrimoniale et culturelle

Source et auteur : [Mallette pédagogique à la bonne fr'enquête \(1-Production. Outil 1\)](#) de l'association [Au Fil des Séounes](#), co-financé par la DRAAF, l'ARS Nouvelle Aquitaine, l'ADEME, le Programme National pour l'Alimentation.

Public : Cycles 2 et 3. Petits groupes de 4 joueurs

Durée de l'animation : entre 15 et 30 minutes (+ temps de fabrication par l'enseignant : 30min)

Activité : jeu coopératif en petits groupes

Objectifs pédagogiques :

- Savoir ce qu'est un service écosystémique
- Apprendre le cycle de vie d'un végétal
- Faire le lien entre la nature et notre alimentation : « tout part du sol »

Matériel à prévoir :

[Dossier n°7](#) dans le cloud :

- 42 cartes de 7 cycles de vie de : la tomate, la pomme, la citrouille, la carotte, la salade, le maïs et la noix, fichier 1
- 6 cartes « évènement », fichier 2
- Guide pour fabriquer l'outil., fichier 3
- Mise en place du jeu, fichier 4
- Fiche pédagogique et notions préalables avant de débiter l'animation, fichier 5

But du jeu : Réussir tous ensemble à refaire les 7 cycles de vie des aliments avant que les services écosystémiques ne disparaissent.

Déroulement (une vidéo explicative est également disponible [ICI](#))

- Poser les 6 cartes « service écosystémique » face visible selon le dessin de la page suivante.
- Mélanger les 42 cartes fruits et légumes et distribuer 3 cartes par personne. Le reste des cartes constitue la pioche.

Eduquer à une alimentation saine et durable en milieu scolaire (cycles 1, 2 et 3)



- Un premier joueur est désigné et les suivants sont déterminés selon le sens des aiguilles d'une montre. Lors de son tour de jeu, le joueur peut soit :
 - Commencer un nouveau cycle en posant n'importe quelle carte de ce cycle puis piocher.
 - Compléter une famille existante : dans ce cas la carte qu'il pose doit respecter la suite du cycle (cela doit être la carte d'avant ou d'après), puis piocher.
 - Le joueur ne peut poser aucune carte : il doit retourner face cachée une des 6 cartes « service écosystémique ». Dans ce cas-là, il ne pioche pas.

Attention : si les 6 cartes « service écosystémique » sont retournées, le jeu est perdu ! Sans service, les cycles ne peuvent plus avoir lieu.

Si les joueurs réussissent à reconstituer les 7 cycles sans perdre tous les services écosystémiques, ils ont gagné !



Alimentation pour être en bonne santé

JE MANGE DONC JE SUIS

Dimensions de l'éducation à l'alimentation et au goût :

- nutritionnelle
- sensorielle
- environnementale et écologique
- patrimoniale et culturelle

Source et auteur : [Mallette pédagogique à la bonne fr'enquête \(2-Consommation. Outils 7 et 8\)](#) de l'association [Au Fil des Séounes](#), co-financé par la DRAAF, l'ARS Nouvelle Aquitaine, l'ADEME, le Programme National pour l'Alimentation.

Public : cycles 2 et 3

Durée de l'animation : 30 à 45 minutes (+ 1h pour fabriquer l'outil)

Approche pédagogique : classification et réflexion sur le rôle des aliments pour le bon fonctionnement du corps humain

Objectifs pédagogiques :

- Comprendre les préconisations du « PNNS »
- Aborder la notion d'équilibre alimentaire

Matériel à prévoir :

[Dossier n°8](#) dans le cloud :

- Décor « Corps humain », fichier 1
- 27 badges « aliments », fichier 2
- Guide pour fabriquer l'outil, fichier 3
- Annexe PNNS, fichier 4
- Fiche pédagogique et correction (étape 1), fichier 5
- Fiche pédagogique et correction (étape 2), fichier 6

NB : il est possible de rajouter certains badges « aliments » en double pour pouvoir les placer à plusieurs endroits.

Déroulement

Étape 1 :

- Faire classer les aliments dans les trois catégories du bas de l'affiche « augmenter », « réduire », « aller vers ».
- Corriger en abordant les préconisations du Programme National Nutrition Santé (quantités préconisées, différence enfant-adulte, etc.).
- Discuter autour des différentes catégories d'aliments et des connaissances des enfants sur leurs fonctions pour le corps (apports nutritionnels)

Eduquer à une alimentation saine et durable en milieu scolaire (cycles 1, 2 et 3)



Étape 2 :

Les élèves ont positionné les aliments dans 3 catégories « Aller vers », « Augmenter », « Réduire ». Pour aller plus loin dans la réflexion, la question posée sera maintenant celle-ci : Pourquoi ces recommandations ? Quels rôles jouent ces aliments dans notre corps ?

Les élèves sont invités à déplacer les aliments sur les différents organes du corps humain du décor « Corps humain » où il pense qu'il peut avoir un effet.

Cet outil est un support de discussion, il est possible de corriger certains placements et d'inciter aux échanges en posant des questions, par exemple :

- Pourquoi avez-vous positionné cet aliment ici ?
 - Est-ce qu'il serait possible que cet aliment ait un effet sur cet organe ? Et pourquoi ?
 - S'il apporte de l'énergie à tout le corps, où pourrait-on le positionner ?
- Etc.

Il est possible d'aller plus loin dans la réflexion en évoquant les micronutriments et les oligoéléments en vous appuyant sur la correction étape 2. Il est important de préciser que les aliments choisis dans l'activité ne sont que des exemples, et qu'il est impératif de varier son alimentation, car des aliments appartenant au même groupe ont globalement les mêmes propriétés.

Ressources complémentaires :

Programme National Nutrition Santé 2019-2023

https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4_2019-2023.pdf

Quels nouveaux repères nutritionnels ? Par l'IREPS :

<https://irepsna.org/quels-nouveaux-reperes-nutritionnels-2-l'alimentation/>

Manger, bouger « 50 petites astuces pour manger mieux et bouger plus »

https://www.mangerbouger.fr/content/show/1501/file/Brochure_50_petites_astuces.pdf

Consommation alimentaires et santé – Socle de connaissances août 2021 par l'Observatoire Régional de la Santé Pays de la Loire :

https://www.orspaysdelaloire.com/sites/default/files/pages/pdf/2021_PDF/2021_diaporama_Conso_alim_sante.pdf

REMARQUES

- L'activité sera particulièrement adaptée au cycle 3. Pour les élèves de cycle 2, il peut être envisagé de se limiter à la première partie du jeu (étape 1).
- Étape 2 : il pourra être pertinent d'utiliser un support de discussion pour les élèves



Alimentation pour être en bonne santé

POURQUOI JE MANGE ?

Dimensions de l'éducation à l'alimentation et au goût :

- **nutritionnelle**
- sensorielle
- environnementale et écologique
- **patrimoniale et culturelle**

Source et auteur : [Outil Petit Cabas 2.0](#), réalisé par les équipes de [Promotion Santé Nouvelle-Aquitaine](#) dans le cadre du programme «J'aime manger bouger» (financements ARS Nouvelle-Aquitaine). Les activités proposées dans le Petit CABAS 2.0 permettent d'appréhender le sens de l'acte alimentaire et ce qui influence nos choix (nos modes de vie, notre environnement, nos habitudes familiales et culturelles, les publicités, etc.), la découverte des aliments (à travers les sens, leurs origines), l'équilibre alimentaire (les familles d'aliments, les repères de consommation, la conception de menus, les rythmes, le grignotage) et l'activité physique (les différents types de pratique, les bienfaits, les leviers à la pratique, les recommandations).

Public : cycle 3

Durée de l'animation : 45min à 1h

Activité : réflexion individuelle sur ses habitudes puis débat collectif

Objectifs pédagogiques :

- Identifier les raisons pour lesquelles on mange
- Répertorier les significations de l'acte alimentaire

Matériel à prévoir :

- Tableau ou paperboard
- Post-it et feutres

Déroulement

Étape 1 :

Demander aux enfants de répondre individuellement à la question : "Pourquoi je mange ?"

Étape 2 : Les regrouper par 3 ou 4 afin qu'ils confrontent leurs différentes réponses, relèvent les points communs et échangent sur les différences. Demander à chaque groupe de reporter sur un post-it tous les mots ou phrases qui s'y rapportent (une idée par post-it). Puis chaque groupe colle ses post-it au tableau.

Étape 3 : Si besoin, pour enrichir les réponses des enfants, poser des questions complémentaires :

- - A quelles occasions je mange?
- - En compagnie de qui ?
- - Est-ce un moment agréable ou désagréable ?

Eduquer à une alimentation saine et durable en milieu scolaire (cycles 1, 2 et 3)



- - Etc.

A partir d'un débat collectif, les enfants et l'animateur dégagent une classification des raisons pour lesquelles ils mangent (exemples ci-après)

Eduquer à une alimentation saine et durable en milieu scolaire (cycles 1, 2 et 3)



Exemples :

Exemples de paroles d'enfants	Signification de l'acte alimentaire	Permet une discussion sur...
Pour vivre Pour calmer la faim Pour donner des forces Pour être en forme, en bonne santé	Rôle vital (nourricier)	Le lien entre alimentation et santé (l'équilibre alimentaire, les allergies, les restrictions alimentaires...) La relation entre alimentation et activité physique
Par gourmandise Par goût, parce que c'est bon Gastronomie	Rôle hédonique (plaisir)	Importance de préserver le plaisir de manger ; pour soi mais aussi pour les autres Comment parvenir à concilier le plaisir, les contraintes budgétaires et une alimentation favorable à la santé ?
Pour fêter un évènement Pour un anniversaire Pour une fête religieuse	Rôle culturel (Habitudes et coutumes)	La diversité des cultures, découvrir celle des autres, Les pratiques alimentaires
Par ennui Pour se remonter le moral Pour se calmer	Rôle psychologique (alimentation refuge)	La sédentarité, le manque d'activité et l'ennui. Le grignotage : importance du rythme régulier de l'alimentation et vigilance quant à la nature des aliments consommés (le plus souvent des aliments gras et sucrés ou gras et salés dont la consommation est à limiter)
Abondance des aliments Essayer un nouvel aliment Acheter ce que l'on a vu dans les publicités Acheter la même chose que les copains Lieux de production, le bio, les « modes » de consommation	Rôle sociétal (produit de consommation)	Prendre conscience de l'influence de la publicité : ne pas croire toutes les promesses, apprendre à prendre du recul, comment se faire plaisir autrement ?



Qualité et impacts de l'alimentation

LE YAOURT À LA FRAÏSE

Dimensions de l'éducation à l'alimentation et au goût :

- nutritionnelle
- sensorielle
- **environnementale et écologique**
- patrimoniale et culturelle

Source et auteur : [Fiche 10](#) du [Guide pédagogique de l'alimentation responsable](#) d'Alterre Bourgogne Franche Comté (soutenu par l'ADEME et la DRAAF SRFD Bourgogne Franche Comté).

Public : cycle 3

Durée de l'animation : 1h

Activité : Discussion à partir de photos sur les conséquences de la fabrication du yaourt à la fraise sur le réchauffement climatique

Objectifs pédagogiques :

- Comprendre les effets de chaque produit fabriqué par l'Homme sur le réchauffement climatique
- Sensibiliser les participants au « manger local et de saison »

Matériel à prévoir :

- Pâte à fixer
- Un tableau

[Dossier n°9](#) dans le cloud

- Photos à imprimer (annexe 1)
- Imprimer le fichier (annexe 2)

Déroulement

Préparation : Découper et mettre les photos en désordre sur les cotés du tableau

Étape 1 : discussion libre autour des photos affichées au tableau

On peut faire choisir une photo par participant et lui demander de la commenter ou laisser la discussion se faire plus librement. A travers les discussions, on essaye d'amener les participants à discuter du rôle de la nature dans notre alimentation, sur le réchauffement climatique et ses conséquences sur notre planète.

Étape 2 : On range les photos et on précise les termes de la discussion, en s'appuyant sur l'annexe 2.

- On place au centre du tableau le yaourt à la fraise et on demande aux participants avec quoi il est fabriqué (cercle 2).

Eduquer à une alimentation saine et durable en milieu scolaire (cycles 1, 2 et 3)



- On demande ensuite ce qui est nécessaire pour fabriquer le lait, les fraises et le pot en plastique (cercle 3).
- On demande ensuite ce qui est nécessaire pour que les fraises poussent en toutes saisons (eau, chauffage des serres) (cercle 4).
- On explique ensuite que ces différents produits sont fabriqués dans différents pays. On raisonne avec les participants sur les raisons de cet état de fait : les fraises poussent mieux en toutes saisons dans des pays plus chaud (Espagne ou Maroc), mais il faut chauffer les serres. La main d'œuvre étant moins chère dans d'autres pays, les pots de yaourt sont fabriqués ailleurs...
- On demande ensuite ce qu'il faut pour réunir tous ces produits (cercle 4).
- On essaye ensuite de trouver les conséquences des transports routiers, de la consommation de yaourt... (Cercle 5).

Dans l'annexe 2, nous vous proposons un schéma et des explications des photos et des propositions de thématiques à aborder.

REMARQUES

- Étape 2 : pour impliquer plus de réflexion individuelle des élèves, il pourrait être intéressant de les faire réfléchir, en petits groupes, à un des cercles. Chaque groupe présentera son cercle au reste de la classe, ce qui alimentera la discussion (justifier l'appartenance d'une photo à tel cercle plutôt qu'à tel autre).
- Pour parler de l'impact de l'alimentation dans le changement climatique, d'autres produits comme les fruits exotiques ou encore les tomates ou les fraises en hiver peuvent être encore plus explicites pour les élèves.
- En conclusion de l'activité, l'enseignant pourra proposer une approche positive comme encourager à consommer des pommes du producteur local ou encore faire de la cueillette.



Qualité et impacts de l'alimentation

EAU VERDOSE

Dimensions de l'éducation à l'alimentation et au goût :

- nutritionnelle
- sensorielle
- **environnementale et écologique**
- patrimoniale et culturelle

Source et auteur : [Mallette pédagogique à la bonne fr'enquête \(1-Production. Outils 7\)](#) de l'association [Au Fil des Séounes](#), co-financé par la DRAAF, l'ARS Nouvelle Aquitaine, l'ADEME, le Programme National pour l'Alimentation.

Public : cycle 3

Durée de l'animation : minimum 45min

Activité : jeu de classification

Objectifs pédagogiques :

- Découvrir qu'une quantité d'eau plus ou moins élevée est nécessaire à la production d'un aliment
- Savoir différencier les aliments les plus consommateurs d'eau
- Comprendre ce qu'est l'empreinte carbone d'un aliment
- Déterminer les leviers pour avoir une alimentation moins consommatrice d'eau et moins génératrice de CO2

Matériel à prévoir :

[Dossier n°10](#) dans le cloud :

- Guide "comment fabriquer l'outil", (annexe 1)
- 18 cartes aliments, (annexe 2)
- Affiche A4 « Circuit d'un aliment & Consommateurs d'eau en Europe », (annexe 3)
- Affiche A4 « Répartition de l'eau sur Terre », (annexe 4)
- Affiche A4 « Définition Empreinte Eau et Empreinte Carbone », (annexe 5)
- Fiche correction, (annexe 6)
- Fiche complément, (annexe 7)
- Fiche pédagogique et visuel (annexe 8)

Déroulement (une vidéo explicative est disponible [ICI](#))

Étape 1 : Introduire l'atelier à l'aide des 3 affiches : Quelle est la quantité d'eau sur Terre ? Et quelle est la quantité d'eau réellement disponible pour notre consommation ? Définir les notions d'empreinte eau et d'empreinte carbone.

Étape 2 : Distribuer toutes les cartes aliments de manière égale aux participants, puis poser une des 19 cartes sur la table, face Aliments visible.

Eduquer à une alimentation saine et durable en milieu scolaire (cycles 1, 2 et 3)



Étape 3 : Demander au public de poser la carte suivante avant ou après la carte sur la table en fonction de ce qu'il pense de son empreinte d'eau : est-elle plus ou moins élevée ? Les cartes sont à classer par ordre croissant.

Étape 4 : Faire de même pour plusieurs aliments. Lorsque c'est terminé : retourner les cartes et comparer aux gouttes d'eau modélisées. 1 goutte représente 1000 L d'eau. Vous pouvez également retourner chaque carte au fur et à mesure qu'elles sont posées.

Étape 5 : Au verso des cartes, en plus de la modélisation de l'empreinte de l'eau, se trouve un autre indicateur : l'empreinte carbone de l'aliment. Il peut être intéressant de la comparer avec l'empreinte eau.

Étape 6 : Ouverture possible vers une réflexion sur son « empreinte écologique » personnelle

Alternatives :

Représenter la quantité d'eau présente sur la planète par différents types de contenants :

- ✓ Un seau d'eau / grande bassine équivaut à toute l'eau sur la planète
- ✓ Un verre d'eau (25 cl) équivaut à l'eau douce disponible
- ✓ Un verre à shooter (7 cl) équivaut aux calottes glaciaires et glace
- ✓ Un bouchon de bouteille ou un dé à coudre (1 cl) équivaut aux rivières et lacs
- ✓ Il est possible de modéliser l'empreinte eau des aliments grâce à des contenants que l'on pourra remplir de « billes » d'eau. Le public peut remplir les verres en fonction de ce qu'il pense puis comparer lorsqu'il retourne les cartes.

Repères / Ressources : voir la fiche correction et la fiche complément (annexe 6 et 7)



Qualité et impacts de l'alimentation

LA COCCINELLE ET LES PUCERONS

Dimensions de l'éducation à l'alimentation et au goût :

- nutritionnelle
- sensorielle
- **environnementale et écologique**
- patrimoniale et culturelle

Source et auteur : [Fiche 29](#) du [Guide pédagogique de l'alimentation responsable](#) d'Alterre Bourgogne Franche Comté (soutenu par l'ADEME et la DRAAF SRFD Bourgogne Franche Comté).

Public : cycles 2 et 3

Durée de l'animation : 2h minimum

Activité : réflexion à partir d'un support vidéo

Objectifs pédagogiques :

- - Sensibiliser aux effets néfastes des pesticides
- Comprendre comment les phénomènes de symbiose et de prédation peuvent être utiles dans l'agriculture

Matériel à prévoir :

- [Vidéo La Coccinelle et le Puceron | Ma petite planète chérie](#)

Déroulement

Étape 1 : Visionnage du film

Il n'est probablement pas nécessaire d'un préambule au visionnage du dessin animé, ce qui permettra de ne pas orienter le débat qui suivra

Étape 2 : Résumé du film

On demande aux enfants de raconter le dessin animé pour s'assurer qu'ils ont compris les différentes étapes :

- présence des pucerons qui abîment les plantes
- pour le petit garçon : constat que les coccinelles les mangent
- pour la petite fille : recherche d'un insecticide (on en profite pour expliquer ce que sont les pesticides, les insecticides et les fongicides)
- la mort des pucerons et des coccinelles en raison de l'insecticide
- la nouvelle arrivée des coccinelles qui débarrassent les plantes des pucerons.

Étape 3 : Débat autour des pesticides

- Pourquoi les pesticides posent-ils problèmes ? La mort d'autres animaux que ceux visés. On peut introduire aussi les problèmes de santé et de pollution des sols

Eduquer à une alimentation saine et durable en milieu scolaire (cycles 1, 2 et 3)



- Comment le jardinier peut-il combattre les insectes qui mangent ses cultures ? En introduisant d'autres insectes, prédateurs des premiers. On peut parler de l'exemple d'une petite guêpe qui pond des œufs dans les pucerons. Les larves de guêpe mangent le puceron de l'intérieur et ensuite s'en servent ensuite de cocons.
- Dans la réalité, existe-t-il une petite araignée qui appelle les coccinelles ? Non, les pesticides mettent donc la biodiversité en péril sur le long terme