



# Des enfants en bonne santé pour l'avenir de nos îles

Guide pédagogique de l'enseignant





# Des enfants en bonne santé pour l'avenir de nos îles

Guide pédagogique de l'enseignant

Nouméa, Nouvelle-Calédonie, 2021



© Copyright Communauté du Pacifique (CPS), 2021

Tous droits réservés de reproduction ou de traduction à des fins commerciales/lucratives, sous quelque forme que ce soit. La Communauté du Pacifique autorise la reproduction ou la traduction partielle de ce document à des fins scientifiques ou éducatives ou pour les besoins de la recherche, à condition qu'il soit fait mention de la CPS et de la source. L'autorisation de la reproduction et/ou de la traduction intégrale ou partielle de ce document, sous quelque forme que ce soit, à des fins commerciales/lucratives ou à titre gratuit, doit être sollicitée au préalable par écrit. Il est interdit de modifier ou de publier séparément des graphismes originaux de la CPS sans autorisation préalable.

Texte original : français

## Introduction

Le projet *Des enfants en bonne santé pour l'avenir de nos îles* vise à lutter contre l'obésité infantile en proposant un programme d'interventions complet en milieu scolaire adapté au contexte spécifique des îles du Pacifique.

Le programme se compose de séances en classe sur le thème de l'alimentation, d'un livret remis à chaque enfant pour préparer la séance en amont avec les parents à la maison et de séances d'activité physique journalières pendant le temps scolaire.

Une politique encourageant un environnement favorable à la santé à l'école doit également accompagner la mise en œuvre du programme pour garantir la cohérence des actions proposées aux élèves (ex. règlement intérieur interdisant les snacks et boissons sucrées dans l'enceinte de l'école, mise en place d'un jardin potager pédagogique, amélioration de la qualité nutritionnelle des repas proposés à la cantine, etc.)

Chaque enseignant est libre d'exploiter cet outil de la façon la plus appropriée pour répondre au mieux aux besoins des enfants dont il a la charge. Nous espérons que vous appréciez les séances proposées dans le cadre de ce programme et que vous prendrez du plaisir à les mettre en place avec vos élèves.

*L'équipe du projet « Des enfants en bonne santé pour l'avenir de nos îles »*

## Présentation du parcours

Le programme s'articule comme suit :

- **Des activités à réaliser en famille :** Chaque enfant se voit remettre au début du projet un livret qui contient des défis à réaliser avec l'aide de sa famille avant chaque séance en classe. Ces défis ont pour objectif de préparer la thématique qui sera abordée par l'enseignant et comprennent : une question de réflexion, une activité, une recette à tester et un jeu pour bouger.
- **Une séance en classe :** Ce programme contient 15 séances abordant chacune une thématique différente (voir tableau page suivante). Chaque séance, d'une durée moyenne de 45 à 50 minutes, est abordée en 3 étapes et alterne des moments de travail collectif et en groupe. Les enfants seront donc amenés à réfléchir ensemble, à échanger et à coconstruire les apprentissages.

**Étape 1 – Sensibilisation :** Les enfants sont invités à partager leurs représentations personnelles concernant le thème de la séance. Cette étape fait le lien avec le défi réalisé en famille.

**Étape 2 – Apprentissage :** Diverses activités (jeu, décryptage vidéo, réflexions, débats, etc.) permettent d'appréhender le thème de la séance de façon approfondie. De nombreux supports visuels (vidéos, affiches, livres, Powerpoint, etc.) viennent enrichir ces activités.

**Étape 3 – Évaluation :** Un temps d'évaluation de la séance est prévu via des fiches d'activités, des jeux, de la manipulation en rapport avec ce qui a été appris.

- **Une séance d'activité physique journalière :** Pendant le temps scolaire, l'enseignant est invité à proposer aux élèves de bouger au moins 30 minutes chaque jour. Cela peut prendre la forme de jeux collectifs organisés pendant la récréation, de séances de sport supplémentaires ajoutées à l'emploi du temps ou de l'intervention d'un partenaire du secteur sportif (en faisant appel à des associations sportives ou des partenaires institutionnels).



N°	THÈMES	MESSAGES CLÉS
1	<b>Pourquoi devons-nous manger ?</b>	✓ Nous avons besoin d'énergie pour vivre : dormir, bouger, respirer, etc. ✓ L'énergie se trouve dans les aliments ✓ Quels sont nos besoins en énergie ? Ces besoins varient avec l'âge et l'activité physique ✓ Pour être en bonne santé, il faut équilibrer l'énergie que nous ingérons et l'énergie que nous dépensons
2	<b>Pourquoi devons-nous bouger ?</b>	✓ Les bienfaits de l'activité physique (santé, bien-être physique et mental, aspect social) ✓ La sédentarité et ses dangers ✓ Les différents types d'activité physique
3	<b>Les groupes alimentaires</b>	✓ Les aliments se classent en groupes/familles en fonction de leur composition nutritionnelle ✓ La pyramide alimentaire : tous les aliments ne doivent pas être consommés dans les mêmes proportions
4	<b>Le rôle des aliments</b>	✓ Les aliments jouent un rôle précis pour notre corps : constructeurs, protecteurs, énergétiques
5	<b>Focus sur les fruits et légumes</b>	✓ Les fruits et légumes sont importants pour notre santé et pourtant souvent négligés dans nos repas quotidiens ✓ Il est important d'en consommer à chaque repas
6	<b>Un repas équilibré</b>	✓ Pour garantir une alimentation équilibrée chaque jour, mon assiette doit être semblable au modèle de l'assiette équilibrée (moitié de l'assiette constituée de légumes)
7	<b>Rythme des repas</b>	✓ La prise des différents repas de la journée nous permet d'apporter de l'énergie à notre corps régulièrement ✓ La faim et la satiété régulent la prise alimentaire (notion de régularité)
8	<b>L'importance du petit déjeuner</b>	✓ Le petit déjeuner est un repas important car il intervient après une longue période de jeûne (nuit), il nous faut donc de l'énergie pour démarrer la journée ✓ Il permet de tenir jusqu'au repas de midi sans grignoter et d'être attentif en classe ✓ Composition d'un petit déjeuner équilibré
9	<b>Le sucre</b>	✓ Il existe différentes sources de sucre (sucre naturel contenu dans les aliments, sucre ajouté lors de la fabrication) ✓ Rappel : les produits contenant du sucre ajouté sont situés en haut de la pyramide (= à limiter) car risque de caries/surpoids ✓ La teneur en sucre d'aliments couramment consommés – comment réduire ma consommation quotidienne de sucre ?
10	<b>Le sel</b>	✓ Le sel fait partie des 4 saveurs ✓ Notre corps a besoin de sel ✓ Il y a déjà du sel contenu dans les aliments donc il faut abandonner nos mauvaises habitudes et ne pas resaler les plats ✓ Une consommation excessive de sel est dangereuse pour la santé
11	<b>La transformation des aliments</b>	✓ La transformation industrielle ajoute des ingrédients dont nous ne devons pas abuser ✓ L'industrie agroalimentaire transforme un aliment sain (base de la pyramide alimentaire) en un aliment à éviter (ex. pomme de terre + ajout de gras et sel → chips)
12	<b>Les informations contenues sur les emballages alimentaires</b>	✓ La réglementation oblige les industries agroalimentaires à inscrire des informations sur les produits pour informer les consommateurs ✓ L'étiquetage nutritionnel est là pour nous guider dans le choix des produits alimentaires
13	<b>Communication, médias et alimentation</b>	✓ Les services de santé et les entreprises privées utilisent des moyens de communication identiques, mais l'objectif n'est pas le même : vendre un produit pour faire des bénéfices vs promouvoir un comportement pour protéger sa santé ✓ Avoir conscience des stratégies de marketing utilisées par les industries agroalimentaires permet de ne pas se laisser duper
14	<b>La diversité culinaire</b>	✓ Dans les autres pays du monde, nous ne mangeons pas de la même façon mais on retrouve des aliments protecteurs, énergétiques et constructeurs dans tous les plats et le même souci de manger équilibré chaque jour pour être en bonne santé ✓ Notre façon de nous alimenter dépend des aliments disponibles dans notre environnement et de notre culture/tradition/religion
15	<b>Éducation au développement durable</b>	✓ Il est important de consommer de préférence des produits locaux : bons pour la santé et l'environnement !

# Séance 1 : Pourquoi devons-nous manger ?



## Activité famille

Les élèves sont invités à préparer la séance en complétant le défi 1 de leur livret « carnet d'activités à réaliser en famille ».

### Messages clés

SENSIBILISATION

- Nous avons besoin d'énergie pour vivre : dormir, bouger, respirer, etc.
- L'énergie se trouve dans les aliments

### Situation d'apprentissage/consignes

#### Activité 1 :

Recueillir les réponses à la question « Pourquoi devons-nous manger ? »

- 1) Noter les réponses au tableau
- 2) Faire réfléchir sur les réponses. Introduire la notion de besoin en énergie
- 3) Assembler les réponses qui se ressemblent

### Matériaux

#### Défi famille 1

##### Questions possibles :

- Que pensez-vous de cette réponse ?
- Est-elle vraie ?
- Pourquoi ?

APPRENTISSAGE

- Quels sont nos besoins en énergie ? Ces besoins varient avec l'âge et le niveau d'activité physique
- Pour être en bonne santé il faut équilibrer l'énergie que nous ingérons (via les aliments) et l'énergie que nous dépensons

#### Activité 2 :

**Consigne :** « Je vais vous laisser regarder une vidéo. Écoutez bien, car ensuite je vais vous poser des questions ».

- 1) Qu'est-ce qui influence nos besoins en énergie ?
- 2) Pourquoi peut-on comparer notre corps à une voiture ?

ÉVALUATION

- Vérifier la compréhension des enfants

#### Activité 3 :

- 1) Découverte du visuel « La balance énergétique »
- 2) Expression libre des enfants
- 3) Faire réfléchir sur les différentes balances mises en image

 Vidéo « Avons-nous tous les mêmes besoins ? »



#### Activité 4 :

Fiche activité à faire compléter aux élèves



## Pour aller plus loin

Travailler en classe sur les organes qui fonctionnent même quand nous sommes au repos et sur ceux qui sont impliqués dans les mouvements du corps.

# Séance 2 : Pourquoi devons-nous bouger ?



Activité famille		
Les élèves sont invités à préparer la séance en complétant le défi 2 de leur livret « carnet d'activités à réaliser en famille ».		

SENSIBILISATION	Messages clés	Situation d'apprentissage/consignes	Matériels
	<ul style="list-style-type: none"><li>Préciser les bienfaits de l'activité physique (santé, bien-être physique et mental, aspect social)</li></ul>	<p><b>Activité 1 :</b></p> <p>Recueillir les réponses à la question « Pourquoi devons-nous bouger ? »</p> <ol style="list-style-type: none"><li>Écrire les réponses</li><li>Faire réfléchir sur les réponses</li><li>Assembler les réponses qui se ressemblent. Insister sur la notion de santé.</li></ol>	<p><b>Défi famille 2</b></p> <p><b>Questions possibles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Que pensez-vous de cette réponse ?</li><li>Est-elle vraie ?</li><li>Pourquoi ?</li></ul>
APPRENTISSAGE	<ul style="list-style-type: none"><li>Définir la sédentarité et ses dangers</li></ul>	<p><b>Activité 2 :</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Pour découvrir l'image cachée, l'enfant doit nommer les activités qui nécessitent beaucoup d'énergie. En même temps, faire décrire aux enfants ce que l'on voit sur les parties dévoilées.</li></ol> <p><b>Consigne :</b> « Nomme les activités présentées sur cette image qui demandent beaucoup d'énergie ». Attirer l'attention sur les images restantes (sédentarité).</p> <p><b>Consigne :</b> « En quoi ces images sont-elles pareilles ? ».</p> <ol style="list-style-type: none"><li>Commenter l'image dévoilée</li></ol> <p>Discussion autour de l'image qui se cachait derrière le puzzle.</p> <p><b>Consigne :</b> « Quel est le message de cette image ? »</p>	
ÉVALUATION	<ul style="list-style-type: none"><li>Mettre en lumière les différents types d'activité physique (loisirs, sport, transport actif, activités ménagères/jardinage, pêche, en famille ou entre amis, etc.)</li></ul>	<p><b>Activité 3 :</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li><b>Consigne :</b> « Connaissez d'autres moyens pour bouger plus ? »</li><li>Présenter et discuter sur l'affiche « Bouger plus chaque jour »</li></ol>	

Pour aller plus loin	
À nous maintenant de bouger : séance de Zumba en classe (vidéos disponibles sur internet)	
Inscrire la classe à des compétitions sportives inter-écoles ou des évènements sportifs ponctuels proposés par des associations ou des institutions locales.	
Établir un programme d'activités physiques (intérieur et extérieur) pour la classe.	

# Séance 3 : Les groupes alimentaires



## Activité famille

Les élèves sont invités à préparer la séance en complétant le défi 3 de leur livret « carnet d'activités à réaliser en famille ».

	Messages clés	Situation d'apprentissage/consignes	Matériaux
SENSIBILISATION	<ul style="list-style-type: none"><li>Introduire la notion de famille/groupe dans le domaine de l'alimentation.</li></ul>	<p><b>Activité 1 :</b></p> <p><b>(par groupe de 4 élèves)</b></p> <p><b>Consigne :</b> « Proposez une définition pour les mots : famille/groupe d'aliments »</p>	
APPRENTISSAGE	<ul style="list-style-type: none"><li>Les aliments se classent en groupes/familles selon leur composition et leurs caractéristiques nutritionnelles</li></ul>	<p><b>Activité 2 :</b></p> <p><b>Consigne :</b> « Je vais vous laisser regarder une vidéo. Écoutez bien car ensuite je vais vous poser des questions ».</p> <ol style="list-style-type: none"><li>Que forment les aliments à la fin de la vidéo ?</li><li>Qu'est-ce qui compose la pyramide alimentaire ?</li></ol> <p><b>Activité 3 :</b></p> <p><b>(par groupe de 4 élèves)</b></p> <p><b>Consigne :</b> « Voici une pyramide vide, en vous aidant des différentes cartes des aliments, reconstituez votre pyramide en rangeant les aliments dans leurs groupes »</p>	 Vidéo : quels sont les groupes alimentaires ?  
ÉVALUATION	<ul style="list-style-type: none"><li>Introduction de la notion de proportion avec la pyramide (tous les aliments ne doivent pas être consommés dans les mêmes proportions)</li></ul>	<p><b>Activité 4 :</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Afficher le poster de la pyramide</li><li>Comparer avec les pyramides complétées par les élèves</li></ol> <p>Faire comprendre ce que signifie la pyramide.</p>	

## Pour aller plus loin

Demander aux élèves d'enrichir la pyramide en trouvant des aliments nouveaux (maison, magasin, internet, TV...) qu'ils devront classer au bon endroit.

## Séance 4 : Le rôle des aliments



### Activité famille

Les élèves sont invités à préparer la séance en complétant le défi 4 de leur livret « carnet d'activités à réaliser en famille ».

	Messages clés	Situation d'apprentissage/consignes	Matériaux
SENSIBILISATION		<p><b>Activité 1 :</b></p> <p><b>Consigne :</b> « Dans cette vidéo, on va nous apprendre des choses sur les aliments. Soyez attentifs car vous devrez ensuite répondre à des questions »</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Citez le rôle des aliments et les 3 catégories qui en découlent</li><li>2) Proposez 1 ou 2 exemples par catégorie</li></ol>	 Vidéo : le rôle des aliments
APPRENTISSAGE	<ul style="list-style-type: none"><li>Les aliments jouent un rôle précis pour notre corps : constructeurs, protecteurs, énergétiques</li></ul>	<p><b>Activité 2 :</b></p> <p><b>(par groupe de 4 élèves)</b></p> <p><b>Consigne :</b> Question pour des champions. « Je vais vous projeter des photographies d'aliments, dites-moi leurs rôles et ce qu'ils apportent à notre corps. Le premier groupe qui donne la bonne réponse remporte des points ».</p>	
ÉVALUATION		<p><b>Activité 3 :</b></p> <p>Jeu du bingo océanien de la nutrition</p>	

### Pour aller plus loin

Réaliser la fiche d'identité de quelques aliments (nom, famille, rôle, intérêt pour la santé).

Créer des devinettes sur les aliments.

# Séance 5 : Focus sur les fruits et légumes



## Activité famille

Les élèves sont invités à préparer la séance en complétant le défi 5 de leur livret « carnet d'activités à réaliser en famille ».

### Messages clés

SENSIBILISATION

### Situation d'apprentissage/consignes

#### Activité 1 :

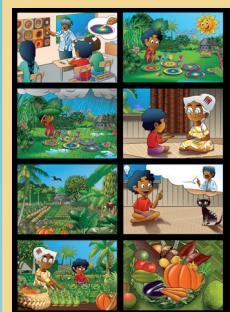
Distribuer aux enfants les planches de vignettes du conte « Vili et l'arc-en-ciel » (dans le désordre). Laisser les enfants découvrir les images, faire des hypothèses. Dès qu'ils perçoivent que c'est une histoire et que les images sont dans le désordre, passer à l'activité 2.

#### Activité 2 :

*(par groupe de 4 élèves)*

**Consigne :** « En vous aidant des images, reconstituez l'histoire de Vili ».

### Matériels



- Les fruits et légumes sont importants pour notre santé et pourtant souvent négligés dans nos repas quotidiens
- Il est important d'en consommer à chaque repas

#### Activité 3 :

L'enseignant raconte la véritable histoire de « Vili et l'arc-en-ciel »

- 1) Parole libre des enfants : comparer l'histoire créée à la véritable histoire et commenter
- 2) Rappel : Importance des fruits et légumes (protecteurs, base de la pyramide) et fréquence de consommation



APPRENTISSAGE

ÉVALUATION

#### Activité 4 :

- Afficher dans la classe le poster de l'arc-en-ciel.
- Demander aux élèves de rappeler pourquoi il est important de consommer des fruits et légumes à chaque repas.

Les fruits apportés par les enfants



## Pour aller plus loin

Demander aux élèves d'apporter chacun un fruit pour réaliser une salade de fruits en classe.

# Séance 6 : Un repas équilibré



## Activité famille

Les élèves sont invités à préparer la séance en complétant le défi 6 de leur livret « carnet d'activités à réaliser en famille ».

	Messages clés	Situation d'apprentissage/consignes	Matériels
SENSIBILISATION		<p><b>Activité 1 :</b></p> <p><b>Consigne :</b> « Regardez attentivement cette vidéo car ensuite je vais vous poser des questions. »</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Que doit contenir une assiette équilibrée ?</li><li>2) Quel groupe d'aliment doit occuper la plus grande place dans notre assiette ?</li></ol>	 <p>Vidéo : Qu'est-ce qu'un repas équilibré ?</p>
APPRENTISSAGE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pour garantir une alimentation équilibrée chaque jour, mon assiette doit être semblable au modèle de l'assiette équilibrée</li></ul>	<p><b>Activité 2 :</b></p> <p><b>Présentation du poster de l'assiette équilibrée</b></p> <p><b>Consignes :</b> « Demandez à votre voisin ce qu'il a mangé hier soir. Est-ce que cela correspond au modèle d'assiette équilibrée ? Si ce n'est pas le cas, quel est le problème et comment y remédier ? »</p> <p><b>Activité 3 :</b></p> <p><b>(par groupe de 4 élèves)</b></p> <p><b>Consigne :</b> « Voici une assiette équilibrée vide, en vous aidant des différentes cartes des aliments, reconstituez un repas équilibré. »</p>	  
ÉVALUATION		<p><b>Activité 4 :</b></p> <p><b>Consigne :</b> Je vais maintenant vous citer des plats de consommation courante ici dans notre île et vous devez me dire ce qu'il faut modifier pour que ces plats soient équilibrés.</p>	Liste des plats les plus consommés par les familles

## Pour aller plus loin

Étudier les repas proposés sur la carte d'un restaurant de l'île. Est-ce que les plats sont conformes avec le modèle de l'assiette équilibrée ?

# Séance 7 : Rythme des repas



## Activité famille

Les élèves sont invités à préparer la séance en complétant le défi 7 de leur livret « carnet d'activités à réaliser en famille ».

	Messages clés	Situation d'apprentissage/consignes	Matériaux
SENSIBILISATION		<p><b>Activité 1 :</b></p> <p><b>(par groupe de 4 élèves)</b></p> <p><b>Consigne :</b> « Voici une frise vierge représentant une journée habituelle. Avec les vignettes mises à votre disposition, construisez la journée de Vili. »</p> <p>Quelques groupes sont invités à présenter leur travail (oralisation).</p>	
APPRENTISSAGE	<ul style="list-style-type: none"><li>• La prise des différents repas de la journée nous permet d'apporter de l'énergie à notre corps régulièrement</li><li>• La faim et la satiété régulent la prise alimentaire (notion de régularité)</li></ul>	<p><b>Activité 2 :</b></p> <p>Amener les enfants à réfléchir sur la multitude des activités réalisées chaque jour et l'importance de se ressourcer régulièrement.</p> <p><b>Consigne :</b> « Dans une journée, quelles sont les activités qui nous demandent de l'énergie ? Comment apportons-nous cette énergie à notre corps ? »</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Retrouver les différents repas qui rythment la journée et les heures auxquelles ils sont consommés</li><li>2) Introduire la notion de faim et de satiété qui régulent la prise alimentaire</li><li>3) Mettre en avant le rythme régulier des prises alimentaires qui permet d'apporter de l'énergie régulièrement à notre corps (comparaison avec la voiture qui doit aller régulièrement à la pompe à essence)</li></ol> <p>L'enseignant positionne les temps de repas (petit déjeuner, déjeuner, goûter, dîner) sur la frise.</p>	
EVALUATION		<p><b>Activité 3 :</b></p> <p><b>Consigne :</b> « Regardez attentivement cette vidéo car ensuite je vais vous poser des questions ».</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Combien faut-il faire de repas par jour ?</li><li>2) Quelle est la place du goûter parmi tous les repas ?</li><li>3) Expliquez la différence entre faim et gourmandise</li></ol>	

## Pour aller plus loin

Les enfants sont invités à réaliser une frise présentant leur journée de la veille.

# Séance 8 : L'importance du petit déjeuner



## Activité famille

Les élèves sont invités à préparer la séance en complétant le défi 8 de leur livret « carnet d'activités à réaliser en famille ».

	Messages clés	Situation d'apprentissage/consignes	Matériels
SENSIBILISATION	<ul style="list-style-type: none"><li>Le petit déjeuner est un repas important car il intervient après une longue période de jeûne (nuit), il nous faut donc de l'énergie pour démarrer la journée</li><li>Il permet de tenir jusqu'au repas de midi sans grignoter et d'être attentif en classe</li></ul>	<p><b>Activité 1 :</b></p> <p><b>Consigne :</b> « Pourquoi est-il important de prendre un bon petit déjeuner avant de venir à l'école ? » (Rappel de la séance précédente sur le rythme des repas).</p> <ol style="list-style-type: none"><li>Présenter le poster « Prendre un petit déjeuner c'est important ».</li><li>Description et discussion autour du poster.</li></ol>	
APPRENTISSAGE	<ul style="list-style-type: none"><li>La composition d'un petit déjeuner équilibré</li></ul>	<p><b>Activité 2 :</b></p> <p><b>Consigne :</b> « Qu'est-ce qui compose un petit déjeuner équilibré ? » (Rappel des séances précédentes concernant les groupes alimentaires)</p> <ol style="list-style-type: none"><li>Découverte du poster « Un petit déjeuner équilibré »</li><li>Description et discussion autour de ce poster</li></ol>	
ÉVALUATION		<p><b>Activité 3 :</b></p> <p><b>Consigne :</b> « Dessine un petit déjeuner équilibré »</p>	Feuilles, crayons
<b>Pour aller plus loin</b>			
Organiser un petit déjeuner équilibré à l'école et inviter les parents.			

# Séance 9 : Le sucre



## Activité famille

Les élèves sont invités à préparer la séance en complétant le défi 9 de leur livret « carnet d'activités à réaliser en famille ».

	Messages clés	Situation d'apprentissage/consignes	Matériaux
SENSIBILISATION	<ul style="list-style-type: none"><li>Expliquer qu'il existe différentes sources de sucre (sucre naturel contenu dans les aliments, sucre ajouté lors de la fabrication)</li></ul>	<p><b>Activité 1 :</b></p> <p><b>Consigne :</b> « Observez bien les images que je vais projeter » :</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) En quoi sont-elles identiques ?</li><li>2) En quoi sont-elles différentes ?</li></ol> <p><b>Activité 2 :</b></p> <p>Dégustation des produits présentés dans le Powerpoint : Amener les enfants à faire la différence entre les aliments naturellement sucrés (ex. fruits) et ceux contenant du sucre ajouté</p>	
APPRENTISSAGE	<ul style="list-style-type: none"><li>Rappel : les produits contenant du sucre ajouté sont situés en haut de la pyramide (= à limiter) car risque de caries/ surpoids</li><li>Présentation de la teneur en sucre d'aliments couramment consommés</li></ul>	<p><b>Activité 3 :</b></p> <p>Présentation de l'affiche sur la teneur en sucre des aliments ou boissons</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Lecture d'affiche pour faire prendre conscience de la quantité de sucre qui se trouve dans les aliments préférés des enfants</li><li>2) Activité mathématiques (combien de grammes de sucre est-ce que je consomme si je bois un soda et je mange une barre de chocolat ?)</li></ol>	
ÉVALUATION	<ul style="list-style-type: none"><li>Faire les bons choix alimentaires afin de réduire ma consommation quotidienne de sucre (notamment lors du goûter)</li></ul>	<p><b>Activité 4 :</b></p> <p><b>(par groupe de 4 élèves)</b></p> <p><b>Consigne :</b> « Rangez les boissons ou les aliments du moins sucré au plus sucré »</p> <p>Proposez des aliments moins riches en sucre pour un goûter équilibré (ex. Quels sont les aliments que je peux choisir à la place d'une bouteille de jus et de cookies pour un goûter moins sucré ?)</p>	

## Pour aller plus loin

Enrichir l'affiche en ajoutant de nouveaux aliments sucrés.

S'amuser à calculer la quantité de sucre ingérée.

Sensibiliser les élèves sur les pathologies possibles liées à une trop grande consommation de produits sucrés.

# Séance 10 : Le sel



## Activité famille

Les élèves sont invités à préparer la séance en complétant le défi 10 de leur livret « carnet d'activités à réaliser en famille ».

	Messages clés	Situation d'apprentissage/consignes	Matériaux
SENSIBILISATION	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le sel fait partie des 4 saveurs</li> </ul>	<p><b>Activité 1 :</b></p> <p><b>Consigne :</b> « Observez bien les images que je vais projeter » :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ces produits sont-ils peu salés, moyennement salés ou très salés ?</li> <li>Qu'est-ce qui différencie ces aliments ? (Certains sont bruts, d'autres sont transformés par l'industrie agroalimentaire)</li> </ol>	
APPRENTISSAGE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Notre corps a besoin de sel</li> <li>Il y a déjà du sel contenu dans les aliments donc il faut abandonner nos mauvaises habitudes et ne pas resaler les plats</li> <li>Une consommation excessive de sel est dangereuse pour la santé (peut entraîner de l'hypertension)</li> </ul>	<p><b>Activité 2 :</b></p> <p>Présentation de l'affiche sur la teneur en sel des aliments couramment consommés.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Lecture d'affiche pour faire prendre conscience de la quantité de sel qui se trouve dans les aliments préférés des élèves.</li> <li>Expliquer aux enfants que le sel est ajouté aux aliments pour : le goût (ex : chips), la conservation (ex. jambon/conserve), la fabrication (le sel permet de faire lever le pain) et que globalement les aliments les moins salés sont les aliments « bruts » (= qui n'ont pas subi de transformation industrielle)</li> </ol>	
ÉVALUATION		<p><b>Activité 3 :</b></p> <p><b>(par groupe de 4 élèves)</b></p> <p><b>Consigne :</b> « Je dois consommer moins de 5 g de sel par jour, comment faire ? » (je choisis des aliments situés en bas de l'affiche car ils sont pauvres en sel et je ne rajoute pas de sel lors de la cuisson ou au moment du repas)</p>	

## Pour aller plus loin

Étudier en classe comment on récolte le sel.

S'amuser à calculer la quantité de sel ingérée lors de différents repas à l'aide de l'affiche.

Sensibiliser les élèves sur les pathologies possibles liées à une trop grande consommation de produits salés.

# Séance 11 : La transformation des aliments



## Activité famille

Les élèves sont invités à préparer la séance en complétant le défi 11 de leur livret « carnet d'activités à réaliser en famille ».

	Messages clés	Situation d'apprentissage/consignes	Matériaux
SENSIBILISATION		<p><b>Activité 1 :</b></p> <p><b>Qu'est-ce qui se cache derrière les produits alimentaires ?</b></p> <p><b>Consigne :</b> « Observez bien les images que je vais projeter et citez les ingrédients contenus dans ces produits. »</p>	
APPRENTISSAGE	<ul style="list-style-type: none"><li>La transformation industrielle ajoute des ingrédients dont nous ne devons pas abuser.</li></ul>	<p><b>Activité 2 :</b></p> <p><b>Le voyage des aliments</b></p> <p><b>Consigne :</b> « Observez bien les images que je vais projeter».</p> <ol style="list-style-type: none"><li>Présentation du Powerpoint montrant les étapes de la transformation de quelques aliments</li><li>Expression libre des enfants</li><li>Questions de compréhension</li><li>Amener les enfants à remarquer que la transformation industrielle modifie la composition d'un aliment</li></ol>	
ÉVALUATION	<ul style="list-style-type: none"><li>L'industrie agroalimentaire transforme un aliment sain (base de la pyramide alimentaire) en un aliment à éviter (ex : pomme de terre + ajout de gras et sel ➔ chips).</li></ul>	<p><b>Activité 3 :</b></p> <p><b>Consigne :</b> « Replacer dans la pyramide les ingrédients bruts et transformés que je vais vous citer : pomme de terre, chips, ananas, confiture d'ananas, mangue, jus de mangue en briquette, poulet, nuggets, eau, soda. »</p> <p>La transformation industrielle rend un produit brut initialement bon pour la santé (ex. pomme de terre) en un produit à éviter (ex. chips) et change donc sa place dans la pyramide.</p>	

## Pour aller plus loin

Écrire la recette de transformation d'un ou plusieurs aliments couramment consommés sur l'île.

# Séance 12 : Les informations contenues sur les emballages alimentaires



Activité famille		
Les élèves sont invités à préparer la séance en complétant le défi 12 de leur livret « carnet d'activités à réaliser en famille ».		

SENSIBILISATION	Messages clés	Situation d'apprentissage/consignes	Matériels
	<ul style="list-style-type: none"><li>La réglementation oblige les industries agroalimentaires à inscrire des informations sur les produits pour informer les consommateurs</li></ul>	<p><b>Activité 1 :</b></p> <p><b>L'emballage à la loupe</b></p> <p><b>Consignes :</b> « À partir des emballages rapportés de la maison et du poster, identifiez les informations que l'on retrouve sur les emballages des aliments » (ingrédients, dénomination, poids, valeurs nutritionnelles, origine de fabrication). Mettre en avant l'importance de l'étiquetage nutritionnel pour bien choisir les produits</p>	<p>Emballages alimentaires rapportés par les enfants</p> 
APPRENTISSAGE	<ul style="list-style-type: none"><li>Les informations nutritionnelles présentes sur les emballages ne sont pas toujours faciles à comprendre pour les consommateurs</li></ul>	<p><b>Activité 2 :</b></p> <p><b>Focus sur l'étiquetage nutritionnel</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) A l'aide du poster, expliquez les informations contenues sur les étiquettes nutritionnelles (protéines, lipides, glucides, sodium)</li><li>2) <b>Consigne :</b> « Retrouver les informations nutritionnelles présentées précédemment sur l'emballage que vous avez rapporté de la maison »</li></ol> <p>Faire comparer la teneur en sucre (glucides) et sodium (sel) entre différents produits rapportés par les enfants. La lecture de l'étiquetage nutritionnel permet de choisir des produits bons pour la santé (= contenant peu de sucre, gras ou sel)</p>	
ÉVALUATION	<ul style="list-style-type: none"><li>L'étiquetage nutritionnel est là pour guider les consommateurs dans le choix des produits alimentaires</li></ul>	<p><b>Activité 3 :</b></p> <p><b>Jeu de rôle</b></p> <p>À l'aide d'emballage vides, un petit magasin est mis en place au sein de la classe. Les élèves circulent parmi les rayons et doivent lire les étiquettes des produits pour choisir ceux qui sont les meilleurs pour leur santé avant de passer à la caisse.</p>	<p>Emballages vides de différents produits alimentaires</p>

Pour aller plus loin		
Organiser une sortie dans un magasin du village pour permettre aux élèves de regarder les étiquettes des produits en conditions réelles.		

# Séance 13 : Communication, médias et alimentation



## Activité famille

Les élèves sont invités à préparer la séance en complétant le défi 13 de leur livret « carnet d'activités à réaliser en famille ».

	Messages clés	Situation d'apprentissage/consignes	Matériels
SENSIBILISATION	<ul style="list-style-type: none"><li>Les services de santé et les entreprises privées utilisent des moyens de communication identiques, mais l'objectif n'est pas le même : vendre un produit pour faire des bénéfices vs promouvoir un comportement pour protéger sa santé</li><li>Avoir conscience des stratégies de marketing utilisées par les industries agroalimentaires permet de ne pas se laisser duper</li></ul>	<p><b>Activité 1 :</b></p> <p><b>Les supports de communication visuels</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Les affiches publicitaires <b>Consigne :</b> « Regardez les affiches de publicités que je vais vous projeter sur l'écran et essayez d'identifier les éléments constitutifs d'une publicité » (visuel, slogan, logo de la marque)</li><li>2) Les affiches de promotion de la santé <b>Consigne :</b> « Maintenant, regardons ces affiches de prévention créées par les services de santé »</li></ol> <ul style="list-style-type: none"><li>Identifier les points communs et différences entre une publicité et une affiche de prévention</li></ul>	
APPRENTISSAGE		<p><b>Activité 2 :</b></p> <p><b>(par groupe de 4 élèves)</b></p> <p><b>Consigne :</b> « Choisissez un aliment sain et réfléchissez aux informations que vous allez devoir mettre sur votre affiche pour en faire la promotion » (visuel, message, logo).</p>	
ÉVALUATION		<p><b>Activité 3 :</b></p> <p>Réaliser cette affiche</p>	Feuilles format A3, feutres

## Pour aller plus loin

Organiser un concours d'affiches de promotion de la santé inter-classes ou inter-écoles.

# Séance 14 : La diversité culinaire



## Activité famille

Les élèves sont invités à préparer la séance en complétant le défi 14 de leur livret « carnet d'activités à réaliser en famille »

	Messages clés	Situation d'apprentissage/consignes	Matériels
SENSIBILISATION	<ul style="list-style-type: none"><li>Dans les autres pays du monde, nous ne mangeons pas de la même façon mais on retrouve des aliments constructeurs, énergétiques et protecteurs dans tous les plats et le même souci de manger équilibré chaque jour pour être en bonne santé</li></ul>	<p><b>Activité 1 :</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li><b>Consigne :</b> « Citez des plats que vous connaissez et indiquez leur origine sur la carte » (ex : pizza = Italie)</li><li><b>Consigne :</b> « Indiquez si ces plats sont équilibrés (= présence des 3 groupes alimentaires) ou non »</li></ol>	
APPRENTISSAGE	<ul style="list-style-type: none"><li>Notre façon de nous alimenter dépend des aliments disponibles dans notre environnement et de notre culture/ tradition/religion</li></ul>	<p><b>Activité 2 :</b></p> <p><b>Consigne :</b> « Je vais vous montrer une vidéo. Soyez attentifs car ensuite je vais vous poser quelques questions ».</p> <ol style="list-style-type: none"><li>Qu'est-ce qui influence ce que nous mangeons ?</li><li>Quels sont les aliments que l'on trouve sur notre île et pas en Europe ? Pourquoi ?</li></ol>	
ÉVALUATION		<p><b>Activité 3 :</b></p> <p><b>Consigne :</b> « Décrire et commenter les photos puis replacer ces images sur la carte du monde ».</p>	

## Pour aller plus loin

Étudier l'ouvrage de Peter Menzel «Hungry Planet»

# Séance 15 : Education au développement durable



## Activité famille

Les élèves sont invités à préparer la séance en complétant le défi 15 de leur livret « carnet d'activités à réaliser en famille ».

### Messages clés

SENSIBILISATION

### Situation d'apprentissage/consignes

#### Activité 1 :

- 1) **Consigne :** « Retrouvez sur la carte le pays d'origine des aliments suivants : Hamburger (USA), corned beef (NZ), pizza (Italie), riz (Chine). Trouve-t-on ces aliments au magasin ? »
- 2) **Consigne :** « Expliquez pourquoi certains aliments que l'on trouve dans les magasins proviennent de loin. Comment sont-ils acheminés jusqu'ici ? »
- 3) **Consigne :** « Regardez cette image qui présente le prix d'un même aliment produit localement et importé. Commentez ». Amenez les enfants à réfléchir sur les conséquences liées à l'importation des produits alimentaires (pollution lors du transport, coût, emballages = déchets à gérer, etc.)



### Matériels

APPRENTISSAGE

- Il est important de consommer des produits locaux : bons pour la santé et l'environnement !

ÉVALUATION

#### Activité 2 :

(par groupe de 4 élèves)

Présentation de la vidéo « Alimentation et développement durable »

**Consigne :** « Réfléchissez aux solutions qui pourraient être adoptées dans nos îles pour limiter les problèmes liés à l'importation de denrées alimentaires » (ex. Comment remplacer l'importation de riz, sardines en boîte, tomates, poulet)



Vidéo  
« Alimentation et développement durable »

#### Activité 3 :

Restitution des réponses des groupes et présentation du poster « Je choisis les produits locaux ». Discussion libre autour des avantages liés à la consommation de produits locaux.



## Pour aller plus loin

- Planter des arbres fruitiers dans la cour de l'école pour fournir des fruits lors des goûters.
- S'assurer que l'école a mis en place un système de tri des déchets.
- Visiter un centre de traitement des déchets.
- Organiser une matinée de nettoyage du village (ramassage des déchets) pour sensibiliser les élèves et leurs familles.

