

# L'ALIMENTATION

LIVRET D'ACTIVITÉS PÉDAGOGIQUES

adosen

prévention santé **mgen**<sup>+</sup>

# Sommaire

Qui sommes-nous	page 3
La démarche ADOSEN	page 4
Trame n°1 : La salade de dinosaure	page 6
Trame n°2 : L'équilibre alimentaire	page 9
Trame n°3 : Ratatouille	page 14
Trame n°4 : Profils	page 17
Trame n°5 : Développement durable et alimentation	page 21
Trame n°6 : Les Assiettes	page 24
Trame n°7 : Sucre et alimentation	page 28

# Qui sommes-nous ?

## L'Association

Créée en 1962, **ADOSEN - Prévention Santé MGEN est une association de loi 1901 agréée par le ministère de l'Education Nationale.**

ADOSEN se donne pour objet de permettre à la communauté éducative au sens large (enseignants, personnels de l'éducation, associations complémentaires de l'éducation nationale, animateurs, éducateurs, parents d'élèves...) **de réaliser des actions d'éducation, de prévention et de promotion de la santé et de la citoyenneté** en milieu scolaire et périscolaire, de la maternelle à l'université partout en France. ADOSEN - Prévention Santé MGEN agit en proposant de l'information et de la formation à la communauté éducative.

Elle s'emploie aussi à proposer des activités pédagogiques par le biais d'un certain nombre d'outils et **méthodes qui favorisent l'instauration d'un dialogue réflexif avec les élèves et contribuent à l'adoption de comportements favorables à leur santé.**

Comme toutes les associations, ADOSEN est constituée de différentes instances, retrouvez en dernière partie de ce document le détail de ces instances.

L'association fonde ses quatre domaines d'activités sur une démarche participative créée à partir d'un questionnement réflexif permettant de développer l'esprit critique et les compétences psychosociales :

1. **L'intervention** auprès des jeunes, partout en France (gratuite)
2. Le développement et déploiement **d'outils pédagogiques**
3. La **coopération pédagogique** par le partage et l'adaptation des ressources pédagogiques
4. La **formation** de la communauté éducative aux outils et techniques de prévention ADOSEN

# La démarche ADOSEN

La démarche de prévention réflexive développée par ADOSEN prend appui sur les travaux de philosophie pour enfants et notamment de Matthew Lipman et Ann Margaret Sharp, fondateurs de cette pratique éducative. S'il ne s'agit pas à proprement parler de faire de la philosophie avec les élèves dans cette démarche, la pédagogie mise en œuvre fournit de précieux outils pour aider les jeunes à construire leur jugement, à penser par eux-mêmes, avec les autres, notamment par rapport aux questions de santé, citoyenneté et solidarité qui sont les nôtres.

La démarche ADOSEN passe par le questionnement réflexif et le dialogue entre pairs. En fait, la progression et l'engagement des jeunes dans la réflexion est le levier principal de prévention : cela leur permet de dialoguer entre pairs et d'avancer dans la construction de leur jugement, sur des sujets en lien avec leurs comportements et leurs représentations. Voici quelques principes qui guident la démarche de prévention réflexive d'ADOSEN :

- Ne pas dicter un comportement mais donner les moyens de faire des choix éclairés et réfléchis
- Mener les jeunes à interroger leurs comportements et enrichir leur compréhension des sujets
- Accompagner les jeunes dans la construction de leur jugement et la co construction d'une communauté de recherche

# La démarche ADOSEN

C'est en cela que la démarche de prévention réflexive d'ADOSEN est positive et non prescriptive: elle vise à promouvoir l'implication citoyenne des élèves. Afin de susciter cette implication, elle mise sur l'interaction et la considération active des élèves : plutôt que de leur donner des réponses toutes faites et de leur enseigner « les comportements à adopter pour être en bonne santé », nous souhaitons leur donner l'occasion de réfléchir par et pour eux-mêmes sur ces sujets, sur comment ils les concernent, ce qu'ils en pensent vraiment et pourquoi ils pourraient être importants pour eux. Finalement, nous faisons le pari que les conclusions auxquelles les élèves seront arrivés par eux-mêmes auront plus d'impact sur leurs choix et leurs actions que celles qui auraient été transmises de l'extérieur.

Cette démarche se situe dans le courant des pédagogies actives. Elle vise à mettre les enfants et les adolescents en mouvement dans leur apprentissage afin qu'ils puissent donner du sens à leur expérience. Face aux élèves, l'animateur d'une telle démarche quitte le statut de sachant et le rapport de verticalité de l'enseignant pour adopter une posture horizontale de non-sachant, égal aux élèves. Ses missions principales sont de libérer la parole et d'aider la construction d'une pensée complexe. Il est donc avant tout garant du cadre social, affectif et intellectuel – plus que de la transmission d'un contenu préétabli, en veillant à une rigueur intellectuelle qui leur permet de développer leurs compétences psychosociales et leurs habiletés de pensées.

# Trame n°1 :

## La salade de dinosaure

**Public :** élèves de première et moyenne section

**Durée :** 1h

**Matériel :** Vidéo Projecteur, Ordinateur, tableau et velleda, coloriages aliments, crayons

**Disposition de la salle :** les élèves sont assis par terre en arc de cercle

### Objectifs :

- Parler de l'alimentation sans diaboliser certains aliments
- Aider les élèves à identifier leur comportement alimentaire
- Aider les élèves à développer leur faculté de jugement à partir d'une posture réflexive
- Développer une pensée critique
- Créer un espace de confiance et d'écoute mutuelle

### Déroulé :

#### I/ Présentation : 3 minutes

Les intervenants se présentent et expliquent la thématique du jour, la durée de l'intervention, son déroulé et ses objectifs.

#### II/ Brise-glace : 3mn

Chacun, y compris les intervenants, donne son prénom et son plat préféré.

### III/ Activités

#### Règles de parole : 2mn

"Pendant cette heure, nous allons tous discuter, échanger nos avis. On va donc d'abord se mettre d'accord sur les règles à suivre pour que tout se passe bien.

On lève la main pour prendre la parole

On s'écoute les uns les autres (on essaie de regarder la personne qui parle)

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse

On est bienveillant avec ses camarades, c'est-à-dire qu'on ne se moque pas, on ne se juge pas. On a le droit de ne pas être d'accord et de le dire mais dans le respect de l'autre. On n'est pas d'accord avec l'idée de quelqu'un et pas la personne.

Vous avez le droit de ne pas prendre la parole, ça ne veut pas dire que vous ne participez pas ou que vous ne réfléchissez pas."

#### Fleur alimentaire : 20min

Dessiner une fleur au tableau avec 6 pétales :

- Viandes
- Poissons
- Fruits
- Légumes
- Boissons
- Produits sucrés

Chaque élève a des images d'aliments imprimés qu'il va replacer dans la fleur.

## Discussion à partir de la vidéo du dessin animé Peppa pig "La salade de dinosaure" : 25 min

Diffuser la vidéo, puis engager une discussion, à l'aide par exemple des questions suivantes :

- Quelqu'un peut-il expliquer ce qu'il s'est passé dans l'épisode ?
- Pourquoi Georges ne mange que la pizza ?
- Est-ce que Georges aime la salade ? Pourquoi la mange-t-il à la fin de la vidéo ?
- Dans quelle pétale se trouvent les aliments que Georges ne veut pas manger ? (Concombre, salade, tomates)
- Si la nourriture est belle, elle est meilleure en goût ?
- Donc la salade dinosaure a un goût différent de la salade du début?
- A quoi sert de goûter ? Est-ce que si Georges avait goûté la salade, il l'aurait aimé ?
- Est-ce que ça vous arrive de ne pas vouloir goûter quelque chose ? Pourquoi ? (odeur, apparence, mauvais souvenir)
- Papa Pig dit que la salade est "croquante", d'autres aliments sont croquants ? Tous les aliments le sont-ils (gélatineux, mou, dur, liquide) ?  
Exemples ?

## IV/ Conclusion : 10min

Coloriages avec plusieurs aliments : inviter les élèves à colorier ceux qu'ils aiment manger



# Trame n°2 :

## L'équilibre alimentaire

**Public :** élèves de CM1 et CM2

**Durée :** 2h30

**Matériel :** Affiches "OUI" "NON" et "JE NE SAIS PAS" ; pyramide alimentaire de l'IREPS (voir en annexe) ; Assiettes en cartons

**Disposition de la salle :** les tables sont réunies en îlot

### Objectifs :

- Aider les élèves à développer leur faculté de jugement.
- Travailler les habiletés de pensée.
- Reconnaître les différentes familles d'aliments.
- Réfléchir aux liens entre activité physique et alimentation.
- Introduire la notion d'équilibre.

### Déroulé :

#### I/ Présentation : 3 minutes

Les intervenants se présentent et expliquent la thématique du jour, la durée de l'intervention, son déroulé et ses objectifs.

#### II/ Brise-glace : 5 minutes

"Avant de commencer l'animation, nous allons faire un brise-glace. Tout le monde sait ce qu'est un brise-glace ?

- Si oui, on commence
- Si non, explication : c'est tout simplement une petite activité qui a pour but d'apprendre brièvement à se connaître en utilisant des animations ludiques."

Chacun est invité à dire son prénom, son activité physique préférée, l'aliment que l'on déteste

### III/ Règles de parole - 2mn

- On s'écoute, on lève la main pour parler.
- Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Nous avons le droit de ne pas être d'accord et de le dire mais dans le respect de l'autre et sans entrer en conflit.
- L'avis d'une personne ne la définit pas, on se moque pas car on est ici dans un cadre bienveillant.
- Nous avons le droit de garder le silence.
- Enfin, nous sommes ici pour que vous vous sentiez à l'aise de parler et de dire ce que vous pensez réellement, d'exprimer vos ressentis, vos doutes etc...
- Est-ce que quelqu'un veut rajouter une règle ou est-ce que quelqu'un n'est pas d'accord avec ces règles ?

### IV/ Pyramide alimentaire : 25 min

L'objectif de cette séquence est de trouver avec les enfants les 7 catégories d'aliments, la fréquence de consommation des aliments, et d'y associer les aliments correspondants

- Dessiner au tableau la pyramide alimentaire (cf. annexe)
- Distribuer des pictogrammes d'aliments dans le but de les classer par catégorie.
- Chaque élève doit venir au tableau mettre son/ses pictogrammes et solliciter tout le monde pour savoir s'ils sont d'accord et pourquoi.

## V/ Qu'est-ce qu'il y a dans mon assiette ? : 25 min

- Faire 4 groupes : petit déjeuner, déjeuner, goûter, dîner. Chaque groupe se charge d'un repas. On va vous demander de construire une assiette, qui correspond à ce qui serait le plus adapté pour une bonne alimentation, c'est-à-dire une assiette équilibrée. On ne va pas vous demander de construire ce que vous mangez chez vous.
- Donner une assiette et des aliments pour chaque table.
- Restitution de chaque groupe au tableau.
- Plusieurs assiettes types d'un bon repas.

Construire une assiette commune, équilibrée, au tableau.

## VI/ Mise en situation : 15 min

**Situation 1 :** Si demain midi, j'ai envie de manger au restaurant et que parmi la carte il y a énormément de choix. Qu'est-ce que je pourrais choisir comme menu :

1. En entrée, salade de tomates. En plat, du poisson avec du riz et des carottes cuites à la vapeur. Et en dessert, un gâteau au chocolat
2. Pas d'entrée. En plat, des frites avec un steak cuit dans du beurre. Et en dessert, 3 boules de chocolat avec de la chantilly.
3. Pas d'entrée. En plat, Salade tomates maïs. En dessert, une pomme.

**Situation 2 :** Vos parents décident de vous faire une surprise en vous emmenant manger au fast food. Pas de bol, vous aviez prévu de faire attention à ce que vous mangiez et êtes gourmand. Comment pourriez-vous faire pour manger équilibré et diversifié le plus possible votre assiette, malgré le fast food ?

**Situation 3 :** Vous venez de faire un match de basket et maintenant vous avez très envie de manger une gaufre au chocolat. Qu'est-ce que vous feriez ? Vous décidez de manger la gaufre ? Sinon, que prendriez-vous à la place ?

## VII / Débat mouvant : 35 min

Maintenant on va faire un débat mouvant, est-ce que vous savez ce que c'est ? C'est un débat qui permet de dire ce qu'on pense en bougeant. On va vous poser une question, et vous allez choisir l'équipe qui correspond à votre choix : équipe de gauche "Oui", équipe de droite pour "Non" et équipe au milieu "la rivière du doute" qui veut dire "je ne sais pas". Est-ce que tout le monde a compris les règles ?

**Question 1 : Est-ce que vous pouvez manger équilibré, tout en étant gourmand ?**

Relances au besoin : C'est quoi être gourmand ? Est ce qu'on peut prendre du plaisir à manger des légumes ? des féculents ?

**Question 2 : Selon vous, est-ce qu'il y a des mauvais aliments ?**

Relances au besoin : Qu'est ce que veut dire bon ou mauvais ? Ex : le chocolat est-il un mauvais aliment ? C'est quoi la santé ? Ce que je mange a-t-il des effets sur ma santé ? Est-ce que manger en dehors des repas est bon pour la santé ?

**Question 3 : Selon vous, est ce qu'on est libre de manger ce que l'on veut ?**

Relances au besoin : Ca veut dire quoi être libre ?

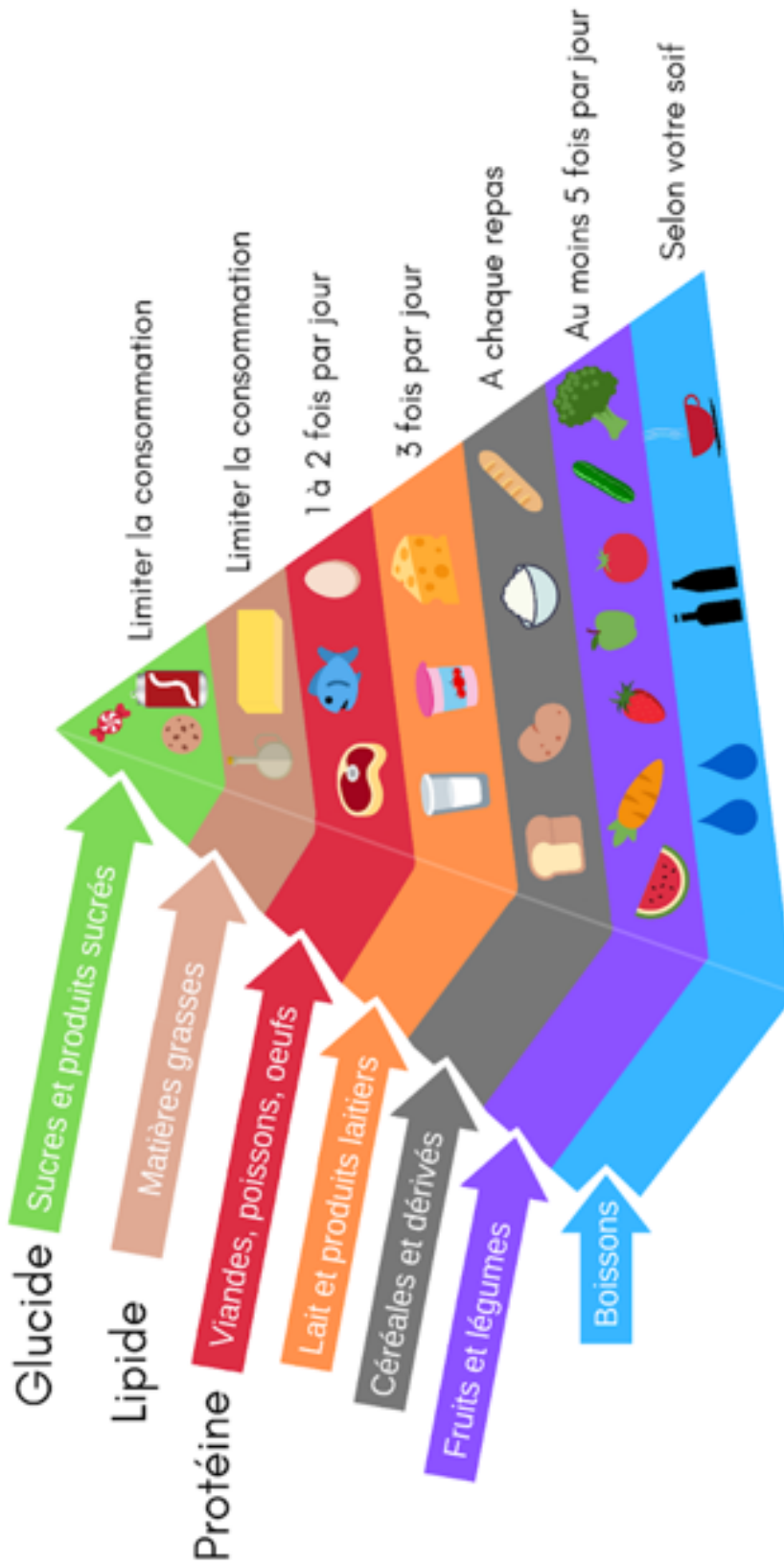
**Question 4 : Peut-on se passer d'une activité physique ?**

Relances au besoin : C'est quoi une activité physique ?

**Question 5 : Faire du sport a-t-il un impact sur le bien-être ?**

Relances au besoin : C'est quoi le bien-être ? Y a-t-il une différence entre le bien-être et la santé ? Est-ce que je me sens bien après une séance de sport ?

## Annexe : pyramide alimentaire de l'IREPS



# Trame n°3 : Ratatouille

**Public :** élèves de CM1 et CM2

**Durée :** 1h

**Matériel :** tableau et velleda, posts-it, jeu dixit

**Disposition de la salle :** chaises en arc de cercle, puis tables en îlot

## Objectifs :

- Parler de l'alimentation sans diaboliser certains aliments
- Aider les élèves à identifier leur comportement alimentaire
- Aider les élèves à développer leur faculté de jugement à partir d'une posture réflexive
- Développer une pensée critique
- Créer un espace de confiance et d'écoute mutuelle

## Déroulé :

### I/ Présentation : 3 minutes

Les intervenants se présentent et expliquent la thématique du jour, la durée de l'intervention, son déroulé et ses objectifs.

### II/ Brise-glace : 3mn

Chacun, y compris les intervenants, donne son prénom et son plat préféré.

### III/ Activités

#### Règles de parole : 2mn

"Pendant cette heure, nous allons tous discuter, échanger nos avis. On va donc d'abord se mettre d'accord sur les règles à suivre pour que tout se passe bien.

- On lève la main pour prendre la parole
- On s'écoute les uns les autres (on essaie de regarder la personne qui parle)
- Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse
- On est bienveillant avec ses camarades, c'est-à-dire qu'on ne se moque pas, on ne se juge pas. On a le droit de ne pas être d'accord et de le dire mais dans le respect de l'autre. On n'est pas d'accord avec l'idée de quelqu'un et pas la personne.
- Vous avez le droit de ne pas prendre la parole, ça ne veut pas dire que vous ne participez pas ou que vous ne réfléchissez pas.
- Quelqu'un veut rajouter une règle ?"

#### Définitions avec posts-it : 25min

Distribuer un/plusieurs posts-it par personne afin qu'ils donnent leur réponse aux questions "Pourquoi nous bougeons ? Pourquoi mangeons-nous ?".

Chaque élève se lève après avoir écrit son mot pour accrocher son post-it au tableau en essayant de regrouper par idées.

Lire les idées et demandons des précisions, de nommer une catégorie afin de les regrouper. Faire une carte mentale ou un tableau avec les idées.

## Echanges autour d'un extrait du film Ratatouille : 25mn

Diffuser la vidéo, puis lancer un dialogue en s'appuyant sur les questions suivantes :

- Quel est le rapport de Rémy, le rat du début, avec la nourriture ? (il apprécie le goût des aliments, il déguste, prend son temps pour connaître les saveurs)
- Quels sont les sens utilisés par le premier personnage ?
- Les sens sont-ils important pour se nourrir ?
- Quel est le rapport d'Emile, le second rat, avec la nourriture ? (il se goinfre, mange parce qu'il a faim et ne fait pas attention aux saveurs)
- Quelles émotions ou ressentis avez-vous avant de manger ? (j'ai faim, mon ventre gargouille, je suis moins concentré, je suis mou...)
- Comment on fait pour savoir qu'on a faim ? Est-ce que la faim c'est quelque chose qui se voit ?
- Et après manger comment vous sentez-vous ? (je suis bien/pas bien, mal au ventre, en pleine forme, j'ai plus d'énergie...)
- Est-ce que tous les aliments sont bons ?
- Est-ce qu'il y a un aliment mauvais pour vous (allergie, intolérance ...) ?
- L'apparence des aliments a-t-il un impact sur le goût ? (Aliment appétissant, colorés, ...)
- A votre avis, quand Rémy est triste est-ce qu'il mange de la même manière ? (Tristesse, colère)
- Est-ce qu'on mange tous de la même manière ? (Goût, culture, allergie, envie, ...)

## IV/ Conclusion

**Si le temps le permet :** utiliser le jeu Dixit. Les élèves choisissent une carte qui représente selon eux l'alimentation au vu de la discussion qui vient d'avoir lieu. Ils explicitent ensuite leur choix.

**Si pas le temps :** chaque élève dit un mot de fin pour résumer l'intervention.



# Trame n°4 :

## Profils

**Public :** élèves de 6ème

**Durée :** 1h

**Matériel :** Fiche profil n°1 (1 par élève) ; Fiche profil n°2 (1 par élève) ;  
Pyramide alimentaire (1 par élève)

**Disposition de la salle :** les élèves sont assis en cercle

### Objectifs :

- Se questionner sur les habitudes alimentaires
- Réfléchir aux liens entre santé et alimentation

### Déroulé :

#### I/ Présentation : 3 minutes

Les intervenants se présentent et expliquent la thématique du jour, la durée de l'intervention, son déroulé et ses objectifs.

#### II/ Règles de dialogue

Trois règles d'or peuvent être introduites avant de commencer, à savoir :

- On peut dire tout ce qu'on pense, il n'y a pas une seule réponse possible
- Le droit de ne pas être d'accord; on sépare les personnes des idées
- L'instauration d'un tour de parole avec le droit de se taire

### III/ Activités

#### Les fiches profils

Pour introduire la thématique, n'utilisez pas tout de suite le terme d'alimentation mais plutôt celui de santé. L'étude des deux profils permettra de soulever le sujet de l'alimentation ce qui nous conduira ensuite à faire ressortir le lien entre santé et alimentation.

Distribuez à chaque élève la fiche profil n°1. Lisez-la à voix haute puis laissez-les lire à nouveau seul dans leur tête. 5 min

Posez ensuite les questions suivantes. 15mn

- Quelles sont les informations que nous avons quant à son alimentation ? Qu'en pensez-vous ?
- Le personnage est-il en bonne santé d'après-vous ? Pourquoi?
- Selon vous qu'est-ce que ça veut dire être en bonne santé ? Pour cette question, invitez les élèves à formuler une définition commune.

→ Notez les mots clés au tableau.

Distribuez ensuite à chaque élève la carte profil n°2. Lisez-la à voix haute puis laissez-les lire à nouveau dans leur tête. 5mn

Posez ensuite les questions suivantes. 15mn

- Quelles sont les informations que nous avons quant à son alimentation ? Qu'en pensez-vous ?
- Le personnage est-il en bonne santé d'après-vous ? Pourquoi?
- Quelles différences notez-vous dans l'hygiène de vie des 2 personnages ? Pour cette question invitez les élèves à formuler une définition commune pour le groupe de ce que c'est que "l'hygiène de vie". Invitez ensuite les élèves à lister des synonymes, des exemples de ce qui constitue l'hygiène de vie et ce qui n'en relève pas et qui est contraire à l'hygiène de vie.

#### IV/ Conclusion. 20mn

La conclusion est un prolongement de l'espace de réflexion ouvert avec l'étude des deux profils. L'objectif ici n'est pas de donner la bonne marche à suivre pour être en bonne santé mais de poursuivre les échanges.

Distribuez une pyramide alimentaire à chaque élève. Prenez le temps de la lire avec les élèves et de définir les termes avec eux pour s'assurer qu'ils comprennent bien tous les mots. Demandez d'abord aux élèves ce qu'ils en pensent et s'ils avaient déjà eu connaissance de ce document auparavant. Questionnez les élèves sur la forme, pourquoi une pyramide ?

Proposez ensuite aux élèves de prendre 4 feutres ou stylos de couleurs différentes et d'entourer avec chacune des couleurs sur leur feuille et de manière individuelle :

- les aliments qu'ils mangent régulièrement
- les aliments qui leur procurent le plus de plaisir
- les aliments qu'ils ne mangent jamais ou très rarement
- les aliments qu'ils aimeraient manger plus souvent

Plusieurs aliments peuvent être entourés de plusieurs couleurs.

Les élèves peuvent ensuite en discuter en binôme, avec leur voisin, afin d'observer si plusieurs aliments sont entourés plusieurs fois et où ils se situent sur la pyramide.

Vous pouvez conclure cette activité en introduisant la notion d'équilibre alimentaire. Il est important de ne pas culpabiliser les élèves sur leur mode de consommation mais plutôt de les inviter à continuer à se questionner en leur proposant par exemple de ramener leur pyramide alimentaire chez eux afin de poursuivre les échanges en famille. Vous pouvez également conclure par un tour de table sur un mot qui leur semble important par rapport à la thématique.

## Annexes

### Fiche Profil #1

Louisa a 12 ans et depuis toujours elle fait du handball. Cette année son équipe vise les championnats de France et Louisa est très motivée pour atteindre cet objectif. Elle s'entraîne 2 fois par semaine et fait un footing avec son papa tous les dimanches.

La famille de Louisa est très gourmande. Son grand frère fait d'ailleurs une école pour devenir pâtissier et à la maison il y a toujours du gâteau à disposition. Louisa en mange dès qu'elle rentre du collège et surtout après l'entraînement. Elle adore aussi cuisiner avec ses parents et ses frères, surtout quand ils utilisent les légumes de la ferme du village voisin, elle trouve qu'ils ont meilleur goût que ceux du supermarché.

### Fiche Profil #2

Simon a 12 ans et rêve de devenir médecin. Il se passionne pour les sciences et passe des heures devant son ordinateur à étudier et à faire des recherches. Ses parents ont du mal à le faire sortir de sa chambre le week end et partent souvent se balader sans lui.

Pour rester concentré plus longtemps, Simon boit énormément de boissons sucrées gazeuses, cela lui donne l'impression d'avoir plus d'énergie et surtout il n'aime pas l'eau, il n'en boit jamais, il trouve que ça n'a pas de goût.

Il grignote aussi beaucoup devant son ordinateur mais il ne manque jamais un repas, surtout que ses parents adorent cuisiner et sont très attentifs à ce que chaque repas soit composé de légumes et de viande.

# Trame n°5 :

## Développement durable et alimentation

**Public :** élèves de CM1 / CM2

**Durée :** 1h20

**Matériel :** Stylos, feuilles, Jeu de carte, Tableau et aimants

**Disposition de la salle :** les élèves sont assis en cercle

### Objectifs :

- Permettre aux élèves de connaître :
  - La définition du développement durable
  - L'alimentation durable : Sa définition et comment y participer
  - La durée de vie des principaux déchets
- Permettre aux élèves de confronter leurs idées à celles des autres dans le respect
- Permettre aux élèves de défendre leurs idées, d'exprimer leurs opinions et de prendre position dans un groupe
- Permettre aux élèves de donner leur point de vue sur le développement durable

### Déroulé :

#### I/ Introduction (5mn)

Les intervenants se présentent et expliquent la thématique du jour, la durée de l'intervention, son déroulé et ses objectifs.

Introduire les règles de l'intervention :

- On s'écoute et on respecte les avis de chacun sans moqueries
- Chacun peut donner son avis mais n'y est pas obligé
- On lève la main pour prendre la parole et on attend son tour

## II/ Jeu et échange (50 mn)

### Partie 1. Echanges

- Qu'est-ce que c'est le développement durable ?
  - Les composantes de l'écosystème (les êtres humains et leur environnement physique, les plantes et les animaux) et leurs fonctions sont préservées pour les générations présentes et futures.
- Qu'est ce que l'alimentation ?
- Donc qu'est-ce qu'une alimentation durable ?
  - C'est une alimentation viable sur le plan économique et social, qui préserve l'environnement, la santé et la diversité culturelle
  - C'est-à-dire une alimentation accessible à tous, saine, préservant l'environnement, faible en consommation d'énergie et gaz à effet de serre (GES), générant moins de déchets, privilégiant la production agricole de proximité
  - Alimentation 1er responsable du gaz à effet de serre. GES : Son augmentation est à l'origine du réchauffement climatique

Distribuer une fiche à chaque élève avec l'intitulé de la question « Qu'est ce que je peux faire pour avoir une alimentation durable ? » (et un rappel de la définition) afin d'échanger ensemble sur les réponses et leur permettre d'avoir une trace écrite de l'intervention.

### Partie 2 : Jeu durée de vie des déchets

Sur le principe du jeu Timeline, disposer une carte déchet comme point de repère (Par exemple : Carte mouchoir en papier).

Les élèves devront disposer les autres cartes déchets avant ou après cette carte selon, d'après eux, la durée de vie de ces déchets dans la nature. Faire une correction pas à pas en les faisant s'interroger sur leurs erreurs et en les faisant réfléchir sur la durée de vie exacte du déchet sur la carte.

## II/ Débat mouvant (20mn)

L'animateur donne une phrase et les élèves se déplaceront dans l'espace selon qu'ils soient d'accord (à droite) ou pas d'accord (à gauche).

S'ils sont dans le doute ils se placeront au milieu. Les élèves peuvent changer d'avis après chaque argument de leur camarade dans ce cas ils devront se déplacer à nouveau).

Après chaque déplacement, l'animateur demande aux élèves d'expliquer leur choix avec des arguments et/ou des exemples.

Exemples de phrases à donner :

- Retirer les sacs plastiques au supermarché contribue au développement durable
- Les aliments biologiques ont plus de nutriments
- Le climat change et les enfants ne peuvent rien faire
- Le réchauffement climatique influence la vie des animaux et des plantes

## III/ Conclusion (5mn)

A tour de rôle, dite ce que vous aimeriez changer dans votre façon d'agir pour l'environnement

# Trame n°6 :

## Les assiettes

**Public :** élèves de CP et CE1

**Durée :** 50mn

**Matériel :** Tableau et aimant, impression des images d'assiettes (cf. annexe)

**Disposition de la salle :** les élèves et animateurs sont assis en cercle

### Objectifs :

- Aider les élèves à développer une posture réflexive
- Les aider à identifier leurs propre façon de s'alimenter

### Déroulé :

#### I/ Introduction (10mn)

Les intervenants se présentent et expliquent la thématique du jour, la durée de l'intervention, son déroulé et ses objectifs.

- présentation des élèves : tours des prénoms + un aliment qu'ils adorent
- energizer pour se réveiller et se mettre en mouvement
- rappel des règles : écouter les autres, lever la main, ne pas se moquer, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse...)

#### Energizer : Levez-vous si...

L'animatrice annonce un levez-vous si..., par exemple "levez-vous si vous aimez le chocolat", si les élèves aiment le chocolat ils doivent se lever.

- Levez-vous si vous avez un animal de compagnie
- Levez-vous si vous avez pris un petit déjeuner ce matin
- Levez-vous si vous aimez les bonbons
- Levez-vous si vous aimez pique-niquer
- Levez-vous si vous prenez toujours un goûter
- Levez-vous si vous aimez les épinards.



## II/ Activité (35mn)

Les élèves sont par groupe de 3 ou 4, ils disposent de plusieurs images d'aliments et d'une feuille avec une assiette.

Dans un premier temps ils devront :

1. Faire juste une assiette qui leur plaît. Questionner pourquoi elle leur plaît ? Est-ce qu'il pourrait manger ça tous les jours? Dans tous les repas?
2. Faire juste une assiette équilibrée Pourquoi est- elle équilibrée, est-ce qu'elle leur plait? Pourrait-il manger cela tous les jours et à tous les repas?
3. Faire une assiette équilibrée avec un aliment (gras ou sucré) imposé

Tous les groupes présenteront leurs assiettes à chaque fois. Avant de commencer nous présenterons les aliments et préciserons les noms de certains aliments si nécessaire.

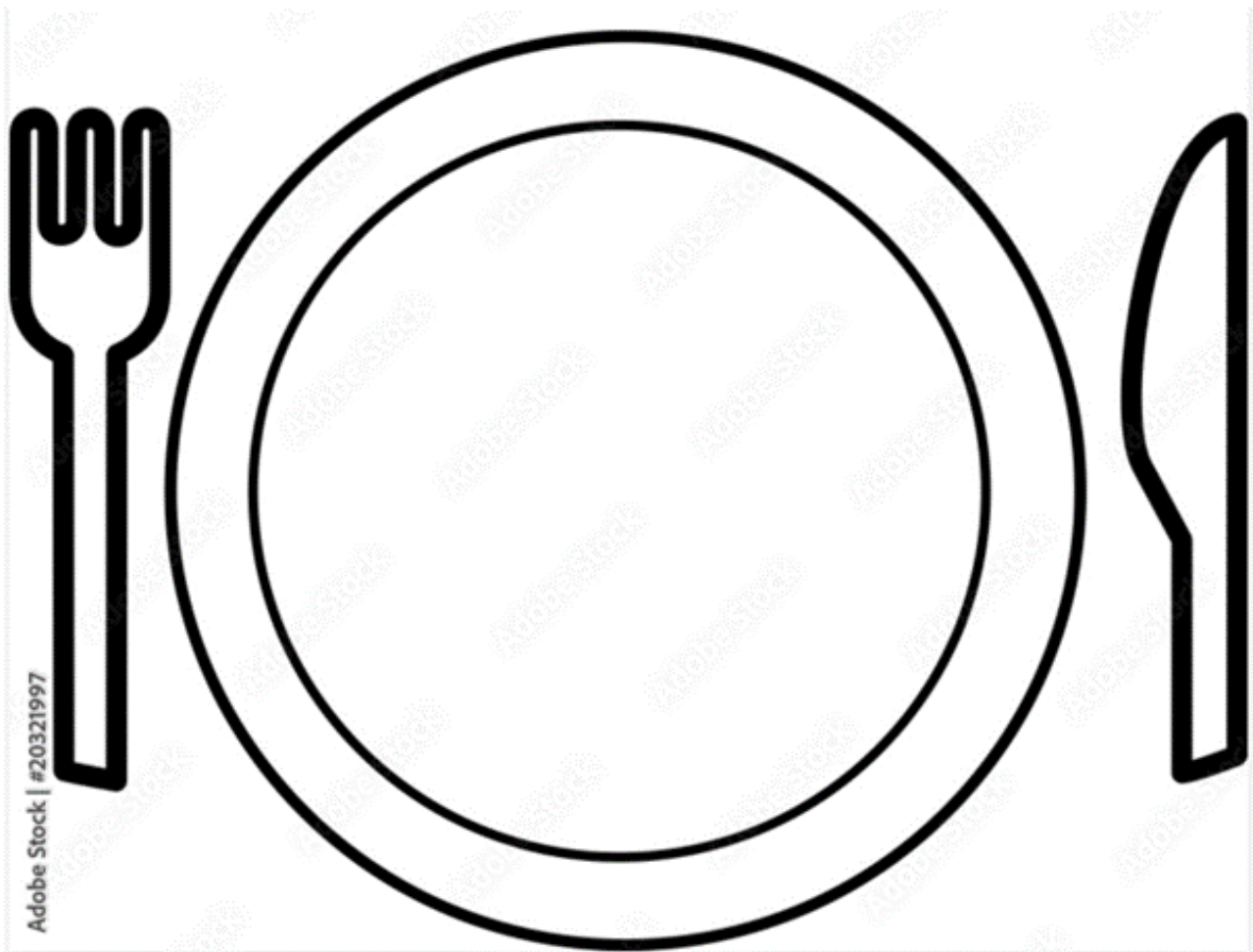
Questions à poser pendant la présentation des assiettes :

- Ça veut dire quoi être en bonne santé ?
- Il faut faire quoi pour être en bonne santé ?
- Ça veut dire quoi équilibré ?
- A quoi ça sert de manger ?
- C'est quoi un bon aliment ?
- Est-ce qu'il y a des bons et des mauvais aliments ?
- Est-ce que c'est important de manger équilibré ? Pourquoi ?
- C'est quoi la gourmandise ? Que pensez-vous de la gourmandise ?
- Est-ce qu'on a le droit de manger des bonbons, des gâteaux, des burgers...?
- Peut-on se faire plaisir en mangeant équilibré ?

## III/ Conclusion (5min)

Chacun son tour les élèves devront dire un mot par rapport à la séance (un mot qu'ils aiment bien, qu'ils ont appris, qu'ils ont retenu...)

## Annexe



## Annexe (suite)



# Trame n°7 :

## Sucre et alimentation

**Public :** élèves de CM1, CM2 ou 6è

**Durée :** 1h

**Matériel :** Feuilles cartonnées, Feutres/crayons, Projecteur

**Disposition de la salle :** les élèves et animateurs sont assis en cercle

### Objectifs :

- Sensibiliser les élèves aux effets de la consommation régulière de boissons sucrées sur la santé
- Permettre au jeune de réfléchir sur sa consommation et ses choix de boisson.
- Favoriser l'esprit critique et la réflexion de l'élève en dialoguant autour de sa santé

### Déroulé :

#### I/ Introduction (5mn)

- Les intervenants se présentent et expliquent la thématique du jour, la durée de l'intervention, son déroulé et ses objectifs.
- Règles de communication : respect, bienveillance, écoute
- Activité brise-glace au choix

## II/ Les enchères sucrées (25mn)

Faire plusieurs petits groupes, projetez au tableau des images de canette de soda, chaque groupe débat et discute sur la quantité de sucre présente dans la canette. Chacun des groupes choisit une fiche où il écrit un nombre (entre 0 et 8). Quand tout le monde est prêt, ils lèvent leurs affiches, la réponse est donnée à l'écran.

A la fin, afficher une fiche récapitulative avec toutes les canettes et le nombre de sucre par canette.

### Discussion

- Quel est le soda le plus sucré, d'après l'activité d'avant ?
- Selon vous, un soda a-t-il le goût du sucre ?
- Pensez-vous que les sodas sont bons pour votre corps ?

## III/ Concours de publicité (25mn)

Consigne : Vous êtes une agence de publicité, un nouveau Soda vient d'être créé !

A toi de jouer pour fabriquer une affiche de publicité et réussir à vendre ton produit devant la classe. En binôme, utilisez votre créativité et votre imagination pour réaliser cette affiche.

Ceux qui le souhaitent peuvent présenter leurs affiches à la classe.

### Discussion autour de leur affiche

- La publicité influence-t-elle notre consommation en soda ?
- Le sucre est-il mis en avant durant les pubs
- Savez-vous ce qui est noté en bas des affiches publicitaires ?

## IV/ Conclusion (5min)

Chacun cite un aliment ou une boisson constituée de beaucoup de sucre

## Annexes

### Aide pour préparer les enchères

- Une canette de 33 cl de Tropic saveur exotique contient 39,6 g de sucre, soit 7,9 morceaux
- Une canette de 33 cl de Coca-Cola contient 35 g de sucre, soit 7 morceaux
- Une canette de 33 cl d'Oasis Orange contient 31,9 g de sucre, soit 6,4 morceaux
- Une canette de 25 cl de Red Bull contient 27,5 g de sucre, soit 5,5 morceaux
- Une canette de 33 cl d'Ice Tea à la pêche contient 23 g de sucre, soit 4,6 morceaux
- Une canette de 33 cl de Sprite contient 22 g de sucre, soit 4,4 morceaux
- Une bouteille de 33 cl de Volvic Juicy Fraise contient 21,8 g de sucre, soit 4,4 morceaux
- Une bouteille d'eau

# ADOSEN ET SON EQUIPE

## L'équipe opérationnelle au siège

### **Sofia El Yousfi**

Déléguée Générale

selyousfi@adosen-sante.com

06 21 71 69 55

### **Claire Ménard**

Coordinatrice d'équipe et de projets

cmenard@adosen-sante.com

06 19 29 76 52

### **Sophie Pienne**

Chargée de Projets

spienne@adosen-sante.com

06 16 29 63 77

### **Justine Broussais**

Chargée de Projets

jbroussais@adosen-sante.com

06 80 20 89 77

### **Awa Leila Tidjani**

Responsable communication

altidjani@adosen-sante.com

06 26 01 37 44

### **Asma Kilani**

Assistante communication, croissance  
et développement

akilani@adosen-sante.com

06 23 84 98 03

### **Aboubakar Touré**

Assistant administratif

atoure@adosen-sante.com

01 40 47 24 10

06 16 53 22 11