

# Alimentation équilibrée – Pyramide alimentaire

## Première séquence

Dans un premier temps, il est évidemment nécessaire de réactiver ou d'introduire du vocabulaire sur le thème travaillé, dans ce cas l'alimentation. Sans ces éléments de base, les élèves ne pourront jamais comprendre ou émettre des faits, des idées, des opinions.

Faire prendre conscience aux élèves qu'ils sont déjà capables de comprendre beaucoup de mots, même si ceux-ci n'ont pas encore été vus au cours de langue étrangère. Les enfants doivent relier les images aux mots. Il est important de donner des images aux élèves de manière à les orienter. Ils savent ainsi quels concepts sont représentés et cela va faciliter leur tâche. Suggestion : demander d'abord aux élèves de travailler individuellement, les mettre ensuite par groupes de 4 et terminer par une vérification en groupe-classe. De cette manière, les élèves sont amenés dans un premier temps à mobiliser toutes leurs ressources personnelles. Ensuite vient une phase de coopération, qui va permettre un échange des stratégies et des résultats, les plus forts aidant les plus faibles. Jusqu'ici les élèves travaillent seuls, en autonomie, sans que le professeur n'intervienne. Enfin, la correction est réalisée ensemble.

Le choix des mots va dépendre de la langue maternelle, des ressemblances avec la langue étrangère, des mots internationaux connus, ou du fait que certains mots peuvent déjà avoir été rencontrés lors de voyages, sur des étiquettes, etc.

Matériel 1 – Images

Matériel 2 – Mots en langue cible

Les enfants doivent essayer de trouver différentes manières de classer une série d'aliments. L'intérêt de cette activité est de travailler sur le vocabulaire pour aider à sa mémorisation. On sait que c'est en établissant des liens entre les concepts que ceux-ci sont le mieux et plus durablement mémorisés. Les suggestions des élèves pour réaliser les catégories sont évidemment les bienvenues. L'enseignant peut en suggérer d'autres :

- J'aime / Je n'aime pas / Je n'aime pas beaucoup, mais je mange.
- Je mange souvent / parfois / jamais.
- A quel moment mange-t-on cet aliment (petit-déjeuner, déjeuner, dîner en France / déjeuner, dîner et souper en Belgique – entre les repas comme snack) ?
- Je le mange cru / cuit / cru et cuit.
- Je le mange frais / en boîte / surgelé.
- J'en ai dans mon jardin. On en trouve dans mon pays. Cela vient d'un autre pays.
- Couleurs
- Formes
- Je le mange à la maison / à l'école / au restaurant.
- De quel genre d'aliments s'agit-il ? (viandes, fruits, légumes<sup>1</sup>, etc.)
- ...

Chaque élève va établir une liste d'aliments selon un critère qu'il choisit. Il lit sa liste, pendant qu'un autre affiche les images de ces aliments au tableau. Ensuite, le groupe-classe essaie de voir selon quel critère la liste a été établie.

---

<sup>1</sup> Existe-t-il une différence entre fruits et légumes et quelle est-elle ? « Fruit » est une notion de biologie, il contient les graines qui permettront au végétal de se reproduire. Considéré ainsi, les pommes, les poires, mais aussi les potirons et les haricots sont des fruits. « Légume » est un terme culinaire. Dans la cuisine, les légumes étaient plutôt associés au plat principal, alors que les fruits étaient plutôt le dessert, l'en-cas.

## Deuxième séquence

Habitudes alimentaires des enfants. Il est important de partir d'abord du vécu des élèves, cela peut varier selon les régions, les habitudes, les familles.

Les élèves complètent une grille individuellement concernant ce qu'ils ont mangé la veille. Il s'agit d'une journée, donc d'un cas particulier. Plus tard, l'enfant réfléchira à ses habitudes alimentaires en général.

Matériel 3 – habitudes alimentaires

Les enfants reçoivent un référentiel pour les aider : une liste d'aliments : mots et images classés par ordre alphabétique, qui leur permettra de trouver les mots qui n'auraient pas encore été vus.

Matériel 4 – Référentiel aliments

Les enfants peuvent aussi utiliser les référentiels proposés dans le module fruits et légumes. Ceux-ci ne sont pas repris ici.

Les enfants doivent décrypter un message secret pour découvrir l'importance de bien se nourrir. La première lettre du mot représenté par l'image est inscrite sous celle-ci. Les cases vides correspondent aux espaces entre les mots.

Matériel 5 – Code bien manger

Avant de découvrir la pyramide alimentaire, nous allons partir des représentations, croyances des enfants. Ils doivent déterminer dans une série d'aliments lesquels sont bons pour la santé, lesquels ne le sont pas. On représente 3 coins dans la classe :

- un coin des aliments bons pour la santé (à manger tous les jours)
- un coin des aliments pas bons pour la santé (à réserver à des occasions plus rares)

L'enfant reçoit une image et se rend dans le coin qu'il pense être le bon, les autres peuvent discuter du choix.

Présentation de la pyramide alimentaire<sup>2</sup>

Matériel 6 – pyramide alimentaire

L'enseignant montre aux enfants la pyramide et explique qu'il s'agit d'une manière de classer les aliments.

Les enfants émettent des hypothèses : comment sont-ils classifiés, sur quel(s) critère(s), pourquoi sous cette forme (certaines parties sont plus grandes que d'autres).

Il s'agit de ce que chacun devrait manger / boire par jour : les parties plus grandes indiquent qu'on doit manger / boire plus de cette catégorie ; les parties plus petites indiquent qu'on ne doit pas manger / pas boire beaucoup de cette catégorie.

Pourquoi est-ce important ? Pour être en bonne santé, ne pas être malade.

Les enfants savent retrouver à quel groupe d'aliments, un élément appartient (féculents ? graisses ? etc.)

---

<sup>2</sup> Il est à noter que si toutes les pyramides alimentaires que l'on trouve actuellement dans les pays occidentaux se ressemblent, elles ne sont néanmoins pas totalement identiques, ni présentées de la même façon. Ici, nous avons opté pour la pyramide conseillée par la Région Wallonne en Belgique.

Nous suggérons de travailler en 3 ateliers qui se déroulent simultanément. Les élèves apprennent ainsi à travailler en autonomie. De plus, cela permet des activités de plus courte durée, cela évite aussi la lassitude, tout en brassant les mêmes apprentissages (vocabulaire et classification en groupes alimentaires).

- Atelier 1

Ils reçoivent une feuille avec différents aliments et différentes boissons, ils doivent entourer d'un cercle les féculents, d'un rectangle les fruits/légumes, d'un triangle les viandes/produits laitiers, d'un carré les graisses et d'une ellipse (ovale) les extras. Il est évident que l'enseignant, connaissant ses élèves et leurs habitudes, peut ajouter d'autres éléments.

Matériel 7 – les différents aliments

- Atelier 2

Jeu des familles

Les enfants se partagent les cartes et essaient de reconstituer une famille, c'est-à-dire dans ce cas un groupe alimentaire. Ils utilisent la forme suivante : *As-tu un / une ... du / de la ... ? Oui, j'en ai. Non, je n'en ai pas.*

Matériel 8 – jeu des 7 familles

Sur la table, devant eux, se trouvent 7 fiches reprenant les 7 étages de la pyramide alimentaire.

Matériel 9 – les groupes alimentaires

- Atelier 3 - lotto

Chaque enfant reçoit un plan de jeu (pyramide alimentaire). Dans un sac on met autant de pyramides découpées en morceaux qu'il n'y a d'enfants qui jouent. Chaque enfant, à tour de rôle, prend un morceau dans le sac et dit de quoi il s'agit. S'il ne sait plus, il remet le morceau dans le sac et les autres l'aident pour que la fois suivante, il puisse se souvenir du mot. L'élève place le morceau sur le bon étage de la pyramide. S'il a déjà suffisamment d'éléments pour cet étage, il remet le morceau dans le sac. Puis, l'enfant suivant joue. Le premier qui a réussi à compléter sa pyramide a gagné.

Matériel 10 – pyramide vide

Matériel 11 – éléments de la pyramide

Pourquoi avons-nous besoin de différents types d'aliments. Pourquoi ne pouvons-nous pas manger ce que nous aimons tout simplement ?

Chaque type d'aliment nous apporte des éléments / nutriments importants pour notre santé. L'enseignant explique ce que chaque catégorie apporte et à quoi servent les différents nutriments. Pendant ce temps les enfants relient sur leur feuille l'aliment au nutriment qu'il contient et à quoi ce dernier sert.

Document 1 – Informations nutriments

Matériel 12 – Plan de jeu – Matériel 12 bis – Questions

Le matériel 12 bis contient les questions avec et sans solutions, à utiliser par les enfants avec l'enseignant ou en autonomie.

Les élèves complètent maintenant une deuxième grille sur ce qu'ils mangent d'habitude. Cette fois, ils ne devraient plus utiliser le référentiel, mais être capable de compléter la grille seuls.

L'enseignant projette une autre pyramide qui reprend les mêmes informations que la précédente plus des indications sur la quantité à manger par jour de chaque catégorie.

L'enseignant collecte toutes les grilles complétées des élèves sur leurs habitudes alimentaires. Avec la pyramide, l'enseignant aide les enfants à établir un diagnostic.

Alimentation – Nourriture équilibrée – descriptif d'activités

- *Tu manges / bois suffisamment de ...*
- *Tu manges / bois trop de ...*
- *Tu ne manges / ne bois pas assez de ...*

Ils formulent aussi des conseils :

- *Tu devrais manger / boire plus de ..., par exemple ...*
- *Tu devrais manger / boire moins de ..., à la place mange / bois ...*

Quoi manger en quelle quantité ?

Sur le tableau rempli précédemment (hier, j'ai mangé), les enfants indiquent maintenant quelle quantité ils ont mangé de chaque aliment. Ils reçoivent une feuille pour les aider à exprimer les quantités.

Matériel 13 - quantités

Matériel 14 – Pyramide + quantités

Après avoir réalisé à titre d'exemple un petit texte pour lui-même reprenant ce qu'il a mangé et ce qu'il va changer, l'enseignant demande aux enfants de faire de même pour eux. Pour les aider, ils ont une feuille avec quelques phrases qu'ils peuvent recopier et compléter, ainsi que le texte de l'enseignant. Les enfants sont curieux et aiment savoir des choses sur leur instituteur.

Un tableau peut être réalisé pour la classe avec une ou deux résolutions par enfant. Il est important de ne pas être trop exigeant, pour que les enfants puissent tenir leur résolution.

La semaine suivante, l'enseignant reprend le tableau avec les enfants et leur attribuent un certificat s'ils ont fait un peu plus attention à ce qu'ils mangeaient / buvaient.

Matériel 15 - Certificat

## Troisième séquence

Cette séquence ne s'adresse qu'aux élèves de fin d'école primaire, car elle présuppose des connaissances mathématiques que les plus jeunes n'ont pas.

L'enseignant vient en classe avec des emballages de différents produits que les enfants mangent ou boivent régulièrement. Ensemble, ils analysent quelles informations on retrouve sur ces emballages. Il y a de nombreux chiffres, à quoi correspondent-ils ? Il y a aussi des pourcentages, pourquoi ? Nous suggérons de travailler d'abord ensemble en projetant une étiquette, de manière à ce que tous voient bien de quoi on parle.

On peut aussi saisir l'occasion pour montrer que dans certains pays, les indications sur l'étiquette se trouvent en plusieurs langues. Les enfants les identifient et se servent éventuellement des éléments de leur langue maternelle pour comprendre le reste.

Matériel 16 – étiquettes

Premier type d'information : quels nutriments contient le produit ?

Les élèves se souviennent de ce qui a été vu précédemment, font une liste des nutriments présents et essaient de voir si ceux-ci sont importants ou pas et pourquoi ?

Deuxième type d'information : Repères nutritionnels journaliers (RNJ)

Quel pourcentage de l'apport journalier nécessaire est fourni par le produit ?

On attire ensuite leur attention sur le fait que bien souvent, les producteurs mentionnent une portion du produit. Si je bois toute la cannette de coca par exemple, j'aurai donc consommé un autre pourcentage de ma ration journalière que ce qui est mentionné sur l'étiquette. C'est l'occasion de calculer les proportions avec les enfants.

Les enfants peuvent ensuite, par petits groupes, analyser des étiquettes de produits qu'ils consomment régulièrement. Ils s'accordent d'abord sur la quantité de ce produit qu'ils mangent ou boivent par jour et font ensuite leurs calculs. Un poster pourrait être créé indiquant quels produits sont à éviter, à prendre avec modération et lesquels sont éventuellement bons pour la santé.

Analyse de certaines publicités.

A quoi sert de faire de la publicité ? A vendre son produit.

Comment fait-on pour vendre un produit ? On montre aux gens qu'ils ont une bonne raison d'acheter ce produit.

Actuellement la publicité joue sur le fait que de plus en plus de personnes font attention à manger sainement. Ils essaient donc d'attirer le client avec des arguments qui vont ou prétendent aller dans ce sens.

Matériel 17 - publicité

Les enfants amènent d'autres publicités de chez eux, de journaux, etc. où ce genre d'argument est repris. Ensemble, on voit si c'est tout à fait vrai ou si on oublie de mentionner certaines informations importantes pour une bonne alimentation.

Les enfants aiment aller dans les restaurants fast food.

La possibilité existe d'aller sur Internet et de calculer ce qu'on mange lors d'un repas dans un tel restaurant et de voir quelle proportion de la quantité journalière est fournie par un tel repas.

Nous suggérons d'aller d'abord sur le site explicitant le menu, de faire un choix.

<http://www.quick.be/le-restaurant-be/cartes-des-gouts-800136.html>

Ensuite, ils vont sur le site qui permet de calculer la partie de l'apport journalier de ce produit.

<http://www.quick.fr/FRONT/QUICK/templates/nutrition/be-fr/index.html> (français)

[http://www.quick.be/fichiers/fckeditor/Flash/institut/be/pdf/nutrition\\_belux\\_fr.pdf](http://www.quick.be/fichiers/fckeditor/Flash/institut/be/pdf/nutrition_belux_fr.pdf)

## ***Jeu***

Il s'agit d'un jeu de questions sur les aliments en général qui fait appel à des choses vues ensemble, mais aussi à des connaissances générales, à du bon sens, etc.

Les enfants confectionnent grâce au modèle une roue avec 6 parties (6 couleurs). Avec une attache parisienne, ils fixent une aiguille en carton au milieu. Chaque couleur correspond à un domaine :

- graisses
- féculents
- produits laitiers
- fruits et légumes
- boissons
- poissons et viandes
- friandises

Nous suggérons de coller les questions sur du carton de couleurs différentes (les mêmes que dans la roue).

Chaque enfant ou chaque groupe (selon qu'ils jouent en petits groupes ou en groupe-classe) fait tourner l'aiguille et prend une question de la catégorie correspondante. S'il répond correctement, il colorie dans le petit 'camembert' la couleur de la catégorie. Le premier qui a une portion de 'camembert' de chaque couleur a gagné.

Matériel 18 – questions – Matériel 18 bis – questions + réponses

Matériel 19 – jeu à faire

## **Quatrième séquence – Projets possibles**

### **Organisation d'un petit déjeuner**

On sait que le petit déjeuner devrait couvrir 25% de nos apports nutritionnels journaliers. Il est donc important que celui-ci soit pris et soit équilibré.

Si un enfant ne prend pas son petit déjeuner, il reste pendant plus de 12 heures (plus de la moitié d'une journée) sans apport nutritionnel pour lui donner de l'énergie. Il faut en effet savoir, que pendant la nuit on dépense aussi de l'énergie (respirer, rêver), même si c'est dans une moindre mesure que pendant la journée.

Notre corps est comme une voiture qui a besoin de carburant pour démarrer.

Il est aussi intéressant de voir à quoi ressemble un petit déjeuner dans d'autres pays :  
Document 2 – Petits déjeuners des voisins européens

Composer pour la classe / l'école (selon la taille) un petit déjeuner sain, varié, équilibré et agréable.

### **Ecrire et / ou jouer une histoire / un mini-spectacle**

Voir des idées dans « Contes à croquer »

Présenter des comptines : jeux de doigts et mouvements

Voir bibliographie

### **Echange mail avec d'autres élèves d'autres pays**

Préalablement à ce petit déjeuner ou par la suite, on peut inviter les élèves à communiquer par e-mail par exemple avec d'autres classes dans d'autres pays, pour voir ce qu'ils mangent au petit déjeuner. Chaque groupe d'enfants communique avec un pays / une nationalité différente. Des posters peuvent être réalisés, qui seront affichés sur les murs de l'école de manière à ce que les autres classes et les parents, les visiteurs puissent les voir.

Par la suite, les enfants pourraient proposer des petits déjeuners de différents pays avec quelques informations sur les produits qui les composent.

### **Nourriture et fêtes**

Se renseigner sur les nourritures traditionnelles liées aux événements de la vie (naissance, anniversaire, mariage, etc.) et aux fêtes ici et ailleurs.

### **Projet de sensibilisation à la nourriture saine**

Les enfants composent des posters avec certaines des informations qu'ils ont recueillies pour sensibiliser les autres élèves de l'école à mieux manger.

Livre de recettes.

## Bibliographie

Gaussel, A. (2009) – *Contes à croquer* – Syros

Recueil de diverses histoires sur le thème de la nourriture, très bien écrit.

Coll. (2003) – *Repas de fête chez petite sorcière* – Retz (Coll. Petits comédiens)

C'est l'anniversaire de Petite-Sorcière. Tout le monde veut se régaler, mais les goûts sont partagés... Que vont bien pouvoir lui préparer ses amis : de la soupe aux pattes d'araignées, un gâteau aux poils de rat ?

Avaltou est un petit garçon qui avale tout ce qui lui tombe sous la main. Parfois, il se passe de drôles de choses dans son estomac. Heureusement, que le docteur Guéritou est là...

Barcilon, M. (2008) – *Mademoiselle Princesse ne veut pas manger* - L'école des Loisirs (Coll. Lutins de poche)

Bedford, D. (2002) – *Gobetou, le loup* – Gründ

Un petit loup qui mange mal et ne sait plus se bouger

Comptines

Albaut, C. (1999) – *Comptines à croquer* – Actes Sud Junior

Malineau J.-H. (2003) – *Comptines à croquer à belles dents* – Actes Sud Junior

Sanchis, S. (2004) – *Jeux de doigts, rondes et jeux dansés - Maternelle* – Retz (Coll. Pédagogie Pratique)

Sanchis, S. (2008) – *Jeux de doigts, rondes et jeux dansés – Volume 2* – Retz (Coll. Pédagogie Pratique)

<http://www.apaqw.be/page.asp?id=1547&langue=FR>

Site où on peut télécharger de nombreuses brochures éducatives sur l'alimentation

Quelques sites intéressants

[www.mangerbouger.be](http://www.mangerbouger.be) – [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr) (informations, jeux)

[www.conso.net/securite\\_alimentaire\\_2002/livret.html](http://www.conso.net/securite_alimentaire_2002/livret.html) (informations, jeux)

[www.10parjour.net/site/pages/enfants/index.php](http://www.10parjour.net/site/pages/enfants/index.php)

[www.msss.gouv.qc.ca/nutrition/aquoitucarbures](http://www.msss.gouv.qc.ca/nutrition/aquoitucarbures)

[www.msss.gouv.qc.ca/nutrition/4saisons/index.html](http://www.msss.gouv.qc.ca/nutrition/4saisons/index.html)

[www.coolfoodplanet.org/fr/home.htm](http://www.coolfoodplanet.org/fr/home.htm)

[www.lesieur.fr/upload/divers/jeux/index.html](http://www.lesieur.fr/upload/divers/jeux/index.html)

[www.legumesattack.ch](http://www.legumesattack.ch)

[www.pommeverte.com/Alimjeux.htm](http://www.pommeverte.com/Alimjeux.htm)

[www.mayotte-cuisine.org/jeux.htm](http://www.mayotte-cuisine.org/jeux.htm)

[www.nestle.fr/enseignants](http://www.nestle.fr/enseignants)

[www.nutrition-sante.be](http://www.nutrition-sante.be)

[www.healthandfood.be](http://www.healthandfood.be)

[www.lebienmanger.be](http://www.lebienmanger.be)

Alimentation – Nourriture équilibrée – descriptif d'activités