

Le petit CABAS 2.0

Conseils • Alimentation • Bien-être • Activité physique • Santé



Outil d'intervention pour
aborder la nutrition auprès
d'enfants de 6-11 ans

 **ireps**
Nouvelle-Aquitaine
Vers la santé pour tous

codes
Comité départemental
d'éducation pour la santé
Alpes Maritimes



LE PETIT CABAS

OBJECTIF GENERAL : permettre de construire un parcours d'activités pédagogiques à la carte, sur le thème de l'alimentation et de l'activité physique, au travers d'approches de découverte, de partage et de plaisir, visant à promouvoir des comportements favorables à la santé

Un cheminement pédagogique qui permet de :

- ❖ S'interroger sur l'alimentation et l'activité physique : ce que les enfants en connaissent, ce qu'ils en pensent, leurs représentations, leurs habitudes et comportements...
- ❖ Connaître et comprendre les aliments, l'activité physique, ce qui influence nos choix et comportements : s'informer, repérer, découvrir, développer des savoir-faire
- ❖ Agir, construire, faire des choix dans des mises en situation



LE PETIT CABAS

PUBLICS CONCERNES :

- Professionnels éducatifs, socio-éducatifs, en milieu scolaire ou périscolaire
- Enfants de 6-11 ans
- Famille



LE PETIT CABAS

8 THEMATIQUES ET 40 ACTIVITES

THEMATIQUES	OBJECTIFS	ACTIVITES ENSEIGNANT	TYPE ACTIVITES	ACTIVITES LIVRET ENFANT
A quoi ça sert de manger ?	Distinguer les différentes dimension de l'alimentation	Manger, ça me fait penser à... Manger, ça veut dire quoi? Pourquoi je mange? Alim's Up	Brainstorming Photo expression Métaplan Jeu devinette/mime	Travail préparatoire Synthèse atelier Lien famille
Sens et saveurs	Replacer l'alimentation dans une perspective de plaisir et de découverte	J'aime ou je n'aime pas C'est quoi cette pomme ? Mais quel est ce goût? Dégustations trompeuses A la loupe Des pommes à l'appel Touché-gagné Mais quel est ce bruit ? Bing'Odeur	Enquête de discussion Dégustations Expérimentations Observations	Travail préparatoire Réflexion individuelle Synthèse ludique



LE PETIT CABAS

8 THEMATIQUES ET 40 ACTIVITES

THEMATIQUES	OBJECTIFS	ACTIVITES ENSEIGNANT	TYPE ACTIVITES	ACTIVITES LIVRET ENFANT
L'origine des aliments	Découvrir ou mieux connaître les produits que nous consommons – Appréhender la notion de produit de saison – Repérer les particularités alimentaires des régions et des pays	Animal ou végétal ? D'où viens-tu ? Où pousses-tu ? Quand pousses-tu ? Tout un monde ! Tour de France	Classifications Jeu coopératif Jeux d'association et technique de Delphes	Travail préparatoire Synthèse atelier Lien famille
Une histoire de famille	Découvrir ou mieux connaître les aliments. Comprendre la complémentarité des groupes d'aliments pour une alimentation équilibrée. Appréhender les recommandations nutritionnelles	Les aliments ont la classe ! Photo de famille Chacun à sa place Mémo'familles Nutri'bingo	Classification, discussion, activité manuelle, activité mobile, jeu de Memory, Bingo	Travail préparatoire Jeux de synthèse



LE PETIT CABAS

8 THEMATIQUES ET 40 ACTIVITES

THEMATIQUES	OBJECTIFS	ACTIVITES ENSEIGNANT	TYPE ACTIVITES	ACTIVITES LIVRET ENFANT
Bougeons	Repérer l'intérêt d'avoir une activité physique régulière	Mim's actifs ! Ma journée active ! 1,2,3 partez ! Bougeons-nous, près de chez nous Activ's Up Jeu des ambassadeurs Bingo intense Portraits	Mimes, enquête et auto analyse, jeu collectif, expérimentation, jeu d'association, discussion, devinette/mime, carte conceptuelle, Bingo, photo expression	Travail préparatoire Liens famille Analyse individuelle Jeux de synthèse
Les rythmes de vie	Repérer l'intérêt de répartir les prises alimentaires sur la journée et le lien avec l'activité physique et le sommeil	Trois, quatre, cinq repas ? Du lever au coucher Pour bien démarrer Une faim de loup	Jeu de la ligne, enquête et auto analyse, puzzle, discussion	Travail préparatoire Analyse individuelle



LE PETIT CABAS

8 THEMATIQUES ET 40 ACTIVITES

THEMATIQUES	OBJECTIFS	ACTIVITES ENSEIGNANT	TYPE ACTIVITES	ACTIVITES LIVRET ENFANT
Conception de menus	Mettre en pratique les notions abordées lors des précédents ateliers	La course à l'équilibre Mon plateau repas	Jeu coopératif, mise en situation, analyse	Travail préparatoire Exercice
Marketing et publicité	Comprendre l'influence du marketing sur les désirs et choix de consommation	J'achète ! Fais ta pub !	Observation, analyse, discussion, activité manuelle	Travail préparatoire Analyse



LE PETIT CABAS

■ A quoi ça sert de manger ?



Activité 8 : Manger, ça veut dire quoi ?

Objectifs pédagogiques

- ▶ Explorer les représentations des enfants vis-à-vis de l'alimentation
- ▶ Identifier les significations de l'acte alimentaire

20 à 30 min

6-11 ans

Compétences renforcées

Conscience de soi	Communication	Créativité	Gestion du stress	Résolution de problème
Empathie	Relations interpersonnelles	Pensée critique	Gestion des émotions	Prise de décision

Préparation

En fonction de la taille du groupe, sélectionner au préalable une dizaine de photos, permettant d'aborder plusieurs dimensions de l'alimentation.

Déroulement

- Poser les photos, face cachée, sur une table et demander à un enfant d'en piocher une au hasard.
- Lui demander de montrer la photo au groupe et d'exprimer ce qu'elle évoque pour lui.
- Inviter les autres enfants à s'exprimer à leur tour sur la photo ; et approfondir la réflexion à partir des pistes pour les échanges.
- Renouveler pour chaque photo
- Synthétiser les propos des enfants
- Pour conclure, identifier ensemble les différentes étapes de l'alimentation (cultiver, cueillir, acheter, préparer, cuisiner) et les différents sens de l'acte alimentaire :
 - Manger pour avoir des forces, de l'énergie.
 - Manger pour partager, par convivialité.
 - Manger pour des occasions particulières (fêtes, événements religieux, anniversaires, mariages, naissances, ...).
 - Manger pour se faire plaisir.
 - Manger par gourmandise ou par envie (parce que c'est bien présenté, c'est joli, appétissant, que cela sent bon, qu'il y a des couleurs ...)
 - Manger par ennui.
 - L'alimentation, un produit de consommation (publicités alimentaires).
 - etc.

Taille du groupe
5 à 20

Type d'activité
Photo-expression

Matériel à prévoir
Série de photos « Manger
ça veut dire quoi ? »

Pistes pour les échanges

- Comment avez-vous l'habitude de manger ? Que préférez-vous ? (dans quel cadre, avec qui, de quelle manière : à la maison assis à une table, en pique-nique, assis par terre, manger un sandwich, manger avec ses doigts, avec des couverts, directement dans le plat, dans une assiette ...)
- Où poussent les aliments ? Où sont-ils fabriqués ? Où peut-on les acheter ? D'où viennent-ils ?
- Participez-vous à la préparation des repas ? A quelle occasion ? Est-ce que cela vous plaît ?

(suite au verso)





LE PETIT CABAS

Thèmes et activités



A quoi ça sert de manger ?

Pour distinguer les différentes dimensions de l'alimentation.

Les activités

- Manger, ça me fait penser à...
- Manger ça veut dire quoi ?
- Pourquoi je mange ?
- Alim's Up !



Sens et saveurs

Pour replacer l'alimentation dans une perspective de plaisir et de découverte.

Les activités

- J'aime ou je n'aime pas ?
- C'est quoi cette pomme... ?
- Mais quel est ce goût ?
- Dégustations trompeuses
- A la loupe
- Des pommes à l'appel
- Touché-Gagné
- Mais quel est ce bruit ?
- Bing'Odeur



L'origine des aliments

Pour découvrir ou mieux connaître les produits que nous consommons, Appréhender la notion de « produits de saison », Repérer les particularités alimentaires des régions et pays.

Les activités

- Animal ou végétal ?
- D'où viens-tu ?
- Où pousses-tu ?
- Quand pousses-tu ?
- Tout un monde !
- Tour de France



Une histoire de familles

Pour découvrir ou mieux connaître les aliments, Comprendre la complémentarité des groupes d'aliments pour une alimentation équilibrée, Appréhender les recommandations nutritionnelles.

Les activités

- Les aliments ont la classe !
- Photo de famille
- Chacun à sa place !
- Mémo' familles
- Nutri'bingo



Bougeons

Pour repérer l'intérêt d'avoir une activité physique régulière.

Les activités

- Mim'actifs !
- Ma journée active !
- 1,2,3, partez !
- Bougeons-nous, près de chez nous
- Activ's Up
- Jeu des ambassadeurs
- Bingo intense
- Portraits



Les rythmes de vie

Pour repérer l'intérêt de répartir les prises alimentaires sur la journée et le lien avec l'activité physique et le sommeil.

Les activités

- Trois, quatre, cinq repas ?
- Du lever au coucher
- Pour bien démarrer
- Une faim de loup



Conception des menus

Pour mettre en pratique les notions abordées lors des précédents ateliers.

Les activités

- La course à l'équilibre.
- Mon plateau repas.

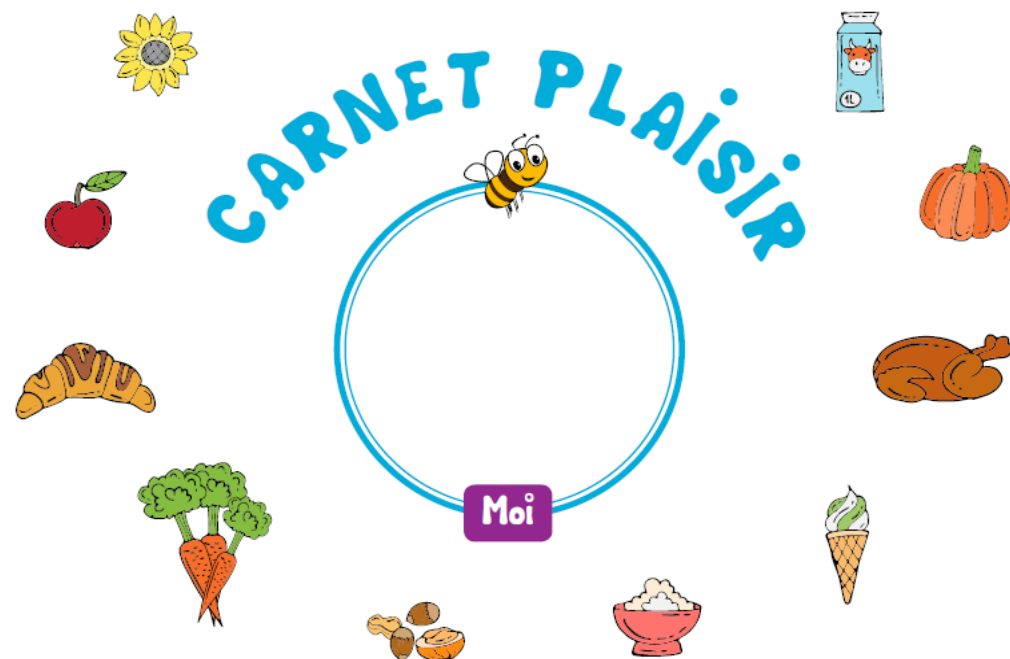


Marketing et publicité

Pour comprendre l'influence du marketing sur les désirs et choix de consommation.

Les activités

- J'achète !
- Fais ta pub !



Ce carnet appartient à

Format de présentation des ateliers d'animation



■ A quoi ça sert de manger ?



Activité 8 : Manger, ça veut dire quoi ?

Objectifs pédagogiques

- Explorer les représentations des enfants vis-à-vis de l'alimentation
- Identifier les significations de l'acte alimentaire

20 à 30 min

6-11 ans

Compétences renforcées

Conscience de soi	Communication	Créativité	Gestion du stress	Résolution de problème
Empathie	Relations interpersonnelles	Pensée critique	Gestion des émotions	Prise de décision

Préparation

En fonction de la taille du groupe, sélectionner au préalable une dizaine de photos, permettant d'aborder plusieurs dimensions de l'alimentation.

Déroulement

- Poser les photos, face cachée, sur une table et demander à un enfant d'en piocher une au hasard.
- Lui demander de montrer la photo au groupe et d'exprimer ce qu'elle évoque pour lui.
- Inviter les autres enfants à s'exprimer à leur tour sur la photo ; et approfondir la réflexion à partir des pistes pour les échanges.
- Renouveler pour chaque photo
- Synthétiser les propos des enfants
- Pour conclure, identifier ensemble les différentes étapes de l'alimentation (cultiver, cueillir, acheter, préparer, cuisiner) et les différents sens de l'acte alimentaire :
 - Manger pour avoir des forces, de l'énergie.
 - Manger pour partager, par convivialité.
 - Manger pour des occasions particulières (fêtes, événements religieux, anniversaires, mariages, naissances, ...).
 - Manger pour se faire plaisir.
 - Manger par gourmandise ou par envie (parce que c'est bien présenté, c'est joli, appétissant, que cela sent bon, qu'il y a des couleurs ...)
 - Manger par ennui.
 - L'alimentation, un produit de consommation (publicités alimentaires).
 - etc.

Taille du groupe
5 à 20

Type d'activité
Photo-expression

Matériel à prévoir
**Série de photos « Manger
ça veut dire quoi ? »**

Pistes pour les échanges

- *Comment avez-vous l'habitude de manger ? Que préférez-vous ?*
(dans quel cadre, avec qui, de quelle manière : à la maison assis à une table, en pique-nique, assis par terre, manger un sandwich, manger avec ses doigts, avec des couverts, directement dans le plat, dans une assiette ...)
- *Où poussent les aliments ? Où sont-ils fabriqués ? Où peut-on les acheter ? D'où viennent-ils ?*
- *Participez-vous à la préparation des repas ? A quelle occasion ? Est-ce que cela vous plaît ?*

(suite au verso)