

Dossier pédagogique

# L'équilibre alimentaire





# Table des MATIERES

- Fiche 1** Principes de la pyramide alimentaire
- Fiche 2** Les différentes familles alimentaires  
les boissons  
les féculents et les céréales
- Fiche 3** Les fruits et les légumes
- Fiche 4** les produits laitiers  
les VVPO ( viandes, volailles, poissons, oeufs )  
les matières grasses tartinables et de cuisson  
les « occasionnels »
- Fiche 5** Récapitulation des familles alimentaires
- Fiche 6** En pratique
- Fiche 7** Les nutriments
- Fiche 8** Mon assiette  
que contient mon assiette? Que devrait-elle contenir?  
s'aider de la pyramide alimentaire pour manger de  
façon variée et équilibrée  
commenter le sommet de la pyramide
- Fiche 9** Les repas  
pourquoi prendre un petit déjeuner?  
comment composer un petit déjeuner sain?  
préserver un patrimoine culinaire
- Fiche 10** Le petit déjeuner de nos voisins européens
- Fiche 11** La pyramide alimentaire se combine à une bonne hygiène de vie
- Fiche 12** l'activité physique
- Fiche 13** Le sommeil
- Fiche 14** le brossage des dents
- Fiche 15** Un projet éducatif
- Fiche 16** Sites Internet pour les enfants et les adultes
- Fiche 17** Informations utiles
- Fiche 18** Bibliographie



PYRAMIDE  
ALIMENTAIRE

**En tant qu'enseignant(e)s**, vous êtes les personnes les plus aptes à éduquer les jeunes à une alimentation équilibrée et à une hygiène de vie saine. Ce guide va vous aider à susciter les réflexions chez l'enfant et à promouvoir ces principes. A travers ce dossier pédagogique, vous trouverez des informations théoriques sur les différents sujets abordés ainsi que des pistes d'action.

**La pyramide alimentaire** est utilisée pour illustrer une alimentation équilibrée et variée et introduire la notion de familles alimentaires, ainsi que les rapports entre ces familles (notions de proportions). Elle permet de montrer aux enfants l'importance de chaque élément. Si un étage vient à manquer, l'édifice se déstabilise et peut même s'effondrer.

**Pour manger équilibré**, il convient de varier son alimentation et suivre les principes de la pyramide alimentaire.

**Pour manger de façon variée**, il est conseillé de consommer les produits selon les saisons : une tomate est meilleure en été qu'en hiver, elle a plus de goût et elle coûte moins chère, ce qui n'est pas négligeable.

## Un peu d'histoire

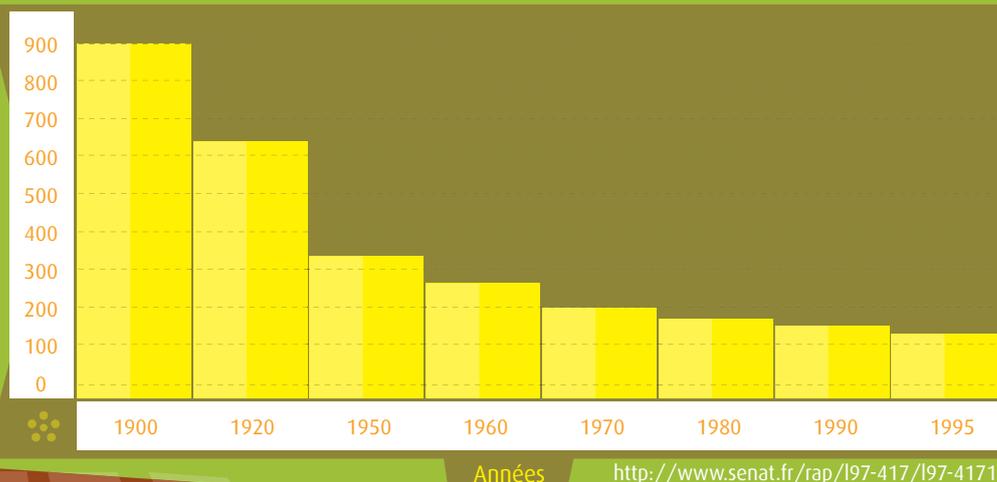
La consommation des produits sucrés fait partie traditionnellement des fêtes « galette des rois, crêpes de la Chandeleur,... », du rituel de l'hospitalité « café, thé » que l'on sert aux visiteurs et que l'on accompagne d'un biscuit.

## Changements des habitudes alimentaires:

Consommation de pain  
moyenne journalière des Français

Année	Consommation (grammes par jour)
1900	900
1925	325
1960	250
1980	170
2000	153
2002	165

## Exemple des changements alimentaires apparus au cours du siècle dernier



Source: Insee  
(Institut national de la statistique et des études économiques)

Années

<http://www.senat.fr/rap/l97-417/l97-4171.gif>

## La pyramide alimentaire montre

- Qu'il y a des aliments à consommer régulièrement et d'autres seulement occasionnellement.
- Que la quantité à consommer dépend de la place que l'aliment occupe dans la pyramide. Au fur et à mesure que l'on s'élève, les quantités diminuent.
- Chaque étage contient une variété d'aliments.

Pour bien se nourrir,  
il ne faut pas

- Manger tous les jours la même chose
- Manger uniquement ce que l'on aime



les

## BOISSONS

### → L'eau, indispensable à la vie

- **La base de la pyramide** est représentée par l'eau et les boissons non sucrées. Il faut savoir que la seule boisson indispensable est l'eau. L'être humain ne peut survivre à une privation d'eau de plus de 3 à 4 jours.
- **Le pourcentage d'eau dans notre corps** varie en fonction de l'âge de la personne :
  - Nourrisson : 75%
  - Enfant (+/- 5 ans) : 70%
  - Adulte : 60%
  - Personne âgée : 55%
- **L'eau est éliminée** à plusieurs niveaux :
  - Par les urines et les selles
  - Lors de la respiration
  - Lors de la transpiration
- **Il est recommandé d'absorber au moins 2,5 litres d'eau par jour** afin de compenser les pertes : 1,5 litre sous forme de boissons et 1 litre par l'apport des aliments solides.

### → La famille des boissons

- ✓ L'eau (de distribution ou en bouteille)
- ✓ Les boissons non sucrées : le café, le thé, les tisanes...
- ✓ Les boissons dépourvues de goût sucré (dans ce cas, cela exclut les boissons « light »)
- **Les boissons non sucrées** ne peuvent pas être assimilées à de l'eau pure (qui peut être bue « à volonté »), mais elles peuvent contribuer à fournir de l'eau sans fournir d'énergie.
- **Privilégier l'eau comme boisson** s'inscrit également dans un objectif préventif visant à lutter contre l'excès énergétique et ses répercussions sur le poids, ainsi que le développement du goût chez l'enfant.



### Rôle de l'eau dans le corps

✓ **Facilite**  
la circulation du  
sang

✓ **Facilite**  
la respiration

✓ **Transporte**  
les nutriments, les  
vitamines et miné-  
raux nécessaires  
au fonctionnement  
des cellules

✓ **Assure**  
l'élimination des  
déchets, le drai-  
nage des reins,  
des poumons, de  
la peau, de l'appa-  
reil digestif...

# LES FÉCULENTS

&

# LES CEREALES

Le **deuxième étage** de la pyramide est rempli par les céréales et les féculents. Les aliments de cette famille sont riches en glucides complexes.

Ces **glucides doivent être la principale source d'énergie** de l'organisme pour une alimentation équilibrée. C'est pour cette raison que cette famille a une place très importante dans la pyramide. Au niveau du poids, c'est la famille qui pèse le plus lourd dans l'assiette.

Un **aliment de cette famille doit être présent à chaque repas**. Une attention particulière sera accordée aux produits céréaliers complets qui présentent de nombreux avantages par rapport à leurs homologues raffinés.

Ils sont **riches en vitamines et en fibres** (sentiment de satiété plus important, prévention du cancer du côlon, régulateur du transit intestinal).

## ➔ Rôles des féculents

- ✓ **Fournir** de l'énergie (sous forme de glucides)
- ✓ **Apporter :**
  - Des protéines végétales
  - Des vitamines
  - Des sels minéraux
  - Des fibres



## Exemples de féculents

### Céréales (graines)

- ⌘ Avoine
- ⌘ Blé
- ⌘ Lin
- ⌘ Kamut
- ⌘ Maïs
- ⌘ Millet commun
- ⌘ Orge
- ⌘ Riz
- ⌘ Sarrasin
- ⌘ Seigle

### Légumineuses (graines)

- ⌘ Haricots secs
- ⌘ Fèves sèches
- ⌘ Pois chiches
- ⌘ Pois secs
- ⌘ Lentilles cultivées
- ⌘ Graines de soja

### Tubercules

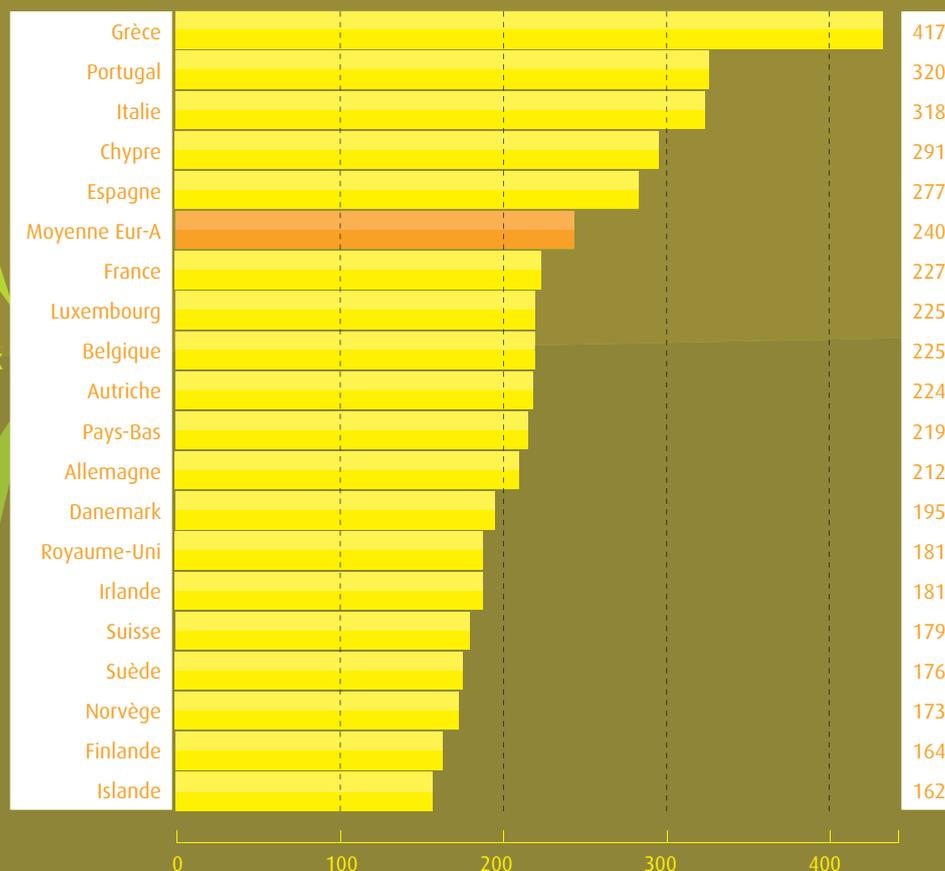
- ⌘ Pommes de terre (autres).

Sont compris dans les féculents les produits fabriqués à base de céréales : pain, pâtes, biscottes,...

# LES FRUITS & LES LEGUMES

L'augmentation de la consommation de fruits et légumes est un objectif prioritaire en matière de santé publique. L'apport quotidien en fruits et légumes devrait se situer entre 400 et 800 g (recommandations de l'OMS). Le rapport légumes/fruits devrait être supérieur à 1, c'est pourquoi le compartiment des légumes est plus important que celui des fruits.

## Consommation de fruits et légumes dans plusieurs pays en 2001



Pour la plupart des gens, atteindre 400 g de fruits et légumes est déjà un fameux défi, comme on peut le voir sur ce graphique de 2001.

Source : WHO Regional Office for Europe(2004b)

Quantité absorbée ( moyenne en g/jour )

Les messages «**5 fois par jour**» ou «**à chaque repas**» ont inspiré le «5 par jour», qui est utilisé dans plusieurs pays et qui correspond à 5 fois 80 g (partie comestible) pour atteindre les 40g. Parler de «5 fois» introduit également la notion de diversité au sein de cette famille (fruits, légumes cuits, crudités), ce qui ne serait pas le cas avec seulement «à chaque repas». Il en faut à chaque repas, et même à plusieurs reprises lors d'un repas et/ou en collation.

**Exemple:** soupe de légumes puis fruits; crudités puis légumes cuits...



### Les fruits sont riches

- En glucides (valeurs variables selon les fruits)
- En fibres
- En vitamines
- En minéraux

### Les légumes sont riches

- En fibres
- En vitamines
- En minéraux

## ↳ Les étages remis en cause?

**En Belgique**, l'étage des céréales reste en dessous de celui des fruits et légumes.

**Pourquoi?** Tout simplement parce que leur poids moyen dans une alimentation équilibrée est plus important que l'objectif des 400 g de fruits et légumes.

**4** enfants sur **5** ne consomment pas assez de fruits et légumes.

L'étude **PRO-CHILDREN** menée dans 9 pays européens auprès d'enfants âgés de 6 à 12 ans, dont la Belgique, rapporte que la consommation de fruits et légumes se situe entre 143 et 265 g par jour (sans les jus).

**En Belgique, la consommation moyenne de fruits et légumes** chez les enfants a été évaluée à 242 g/jour (137 g de fruits et 105 g de légumes), soit seulement 61% des recommandations nutritionnelles internationales (Etude PRO-CHILDREN).

## ↳ Peut-on consommer des fruits en boîte?

**Oui**, leur apport nutritionnel est presque comparable à celui des fruits frais pour peu qu'ils soient au naturel ou à l'eau. Les fruits au sirop peuvent contenir beaucoup de sucre et sont donc à déconseiller.

## ↳ Peut-on consommer des légumes surgelés?

**Oui**, plusieurs études ont comparé les légumes frais, en conserves et surgelés, et elles concluent à des apports quasi-équivalents en vitamines et autres nutriments. Attention toutefois, les légumes en conserve sont additionnés de sel tandis que les autres pas.

**Il est donc conseillé de consommer 5 fruits et légumes** par jour. Qu'ils soient frais, surgelés, en boîte, crus, cuits, sous forme de jus, de compote, de salade... Toutes les propositions sont bonnes tant qu'elles sont variées. Il faudra tout de même veiller à consommer des fruits et légumes de saison, qui sont en général moins chers et plus goûteux.

Période de récolte des fruits et des légumes de chez nous : voir annexe 01

**Manger des fruits et des légumes, c'est facile.**

## Quelques astuces pour les parents

- Proposez des soupes et des potages variés
- Ajoutez des crudités dans les sandwiches de vos enfants
- Présentez des fruits pour le dessert
- Préparez des salades de fruits de saison, des salades composées avec plusieurs sortes de légumes
- Ajoutez des légumes émincés à vos pizzas, à vos omelettes, ...
- Présentez les légumes sous diverses formes : purée (qui peut même être présentée dans une forme que l'enfant aime), en lamelles, en rondelles, en brochettes, en bâtonnets (facile pour aller à l'école et chouette à l'apéro avec une sauce à base de fromage blanc)
- Incorporez des fruits à vos yaourts, fromages blancs, milk-shake et autres desserts



# LES PRODUITS LAITIERS

## Exemples de produits laitiers :

- ✓ Laits (entier, écrémé, demi-écrémé,...),
- ✓ Fromages (blancs, frais, à tartiner, à pâte dure, demi-dure, molle,...)
- ✓ Yaourts (entiers, maigres,...), ...

## Ils sont une source importante de :

- ✓ Protéines
- ✓ Calcium
- ✓ Vitamines

**Choisir de préférence des produits demi-écrémés ou entiers** (sauf si problème de poids) car les produits écrémés (où l'on a enlevé la matière grasse) ont perdu les vitamines (solubles dans les lipides) A, D, E et K.

**Pour un adulte**, la consommation de minimum 2 produits laitiers par jour est recommandée. Tandis que pour les adolescents et les personnes âgées, la consommation minimum conseillée est de 3 produits laitiers par jour. D'où le message «2 à 3 fois par jour». Il est également précisé qu'une des prises alimentaires doit être sous forme de fromages.

### Pourquoi?

Afin d'éviter qu'une personne ne consomme que des produits laitiers riches en sucres ajoutés et parce que les fromages apportent des quantités beaucoup plus importantes de calcium.

Les viandes

**VOLAILLES**

Poissons

**OEUFS**

**Ces sources de protéines animales** sont souvent présentes en quantités trop importantes. L'avertissement «1 à 2 fois par jour» marque l'utilité quotidienne de cette catégorie tout en proscrivant tout abus.

**Le besoin des enfants en protéines est très faible.** Un petit morceau de viande (50 à 75g) suffit si le reste de son alimentation est équilibrée.

**Il est conseillé de consommer de la viande de préférence maigre** (3 fois par semaine), **de la volaille** (2X/ semaine) et **du poisson** (1 à 2 fois par semaine). Les œufs venant remplacer la viande de temps en temps. La plupart des charcuteries étant trop riches en graisses et en sel, il convient de les limiter.



# Les matières grasses tartinables & DE CUISSON

Les matières grasses ne doivent pas être bannies de notre alimentation, mais il est important de privilégier leur qualité à leur quantité.

## Les «occasionnels»

**La famille des occasionnels** regroupe les aliments qui ne sont pas indispensables à une alimentation équilibrée. A l'heure actuelle, leur consommation excessive est souvent responsable de déséquilibre alimentaire. La consommation d'aliments de cette famille alimentaire doit être contrôlée afin d'éviter les excès.

**Ces aliments sont consommés pour le plaisir** (ce qui n'exclut en aucun cas de se faire plaisir en mangeant un aliment présent dans une autre famille). Le terme «occasionnels» a été choisi afin d'introduire une notion de fréquence plus espacée que pour les autres prises alimentaires. Un message quantitatif complète ce terme afin d'insister sur la modération («en petites quantités»).

**Ces produits peuvent donc trouver une place dans l'alimentation** équilibrée, mais il est important que les enfants soient informés du fait que ces aliments sont riches en sucres et/ou en graisses afin de pouvoir réaliser leurs choix en connaissance de cause.

**Bien entendu, il n'est pas possible d'indiquer toutes les informations pour chaque groupe alimentaire.** Nous expliquons les groupes alimentaires par rapport à la pyramide et nous proposons quelques pistes de réflexions. Selon la démarche pédagogique que le professeur veut adopter, nous lui conseillons de se renseigner plus en détail sur le chapitre concerné.



# FICHE RECAPITULATIVE

## sur les familles alimentaires

### ↳ L'eau

L'eau est la base de notre pyramide alimentaire. Quelle quantité par jour ? Nous devons consommer minimum 1,5L d'eau et de boissons non sucrées par jour. Les enfants (de moins de 12 ans) risquent d'être plus vite déshydratés et en hyperthermie car la régulation de leur température corporelle n'est pas aussi efficace que celle des adultes.



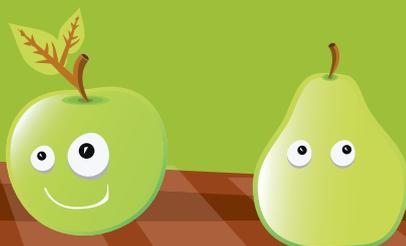
### ↳ Les féculents et les céréales

Au deuxième étage de la pyramide se trouvent les aliments qui doivent être consommés à chaque repas car ils apportent les glucides complexes qui ont un rôle de carburant énergétique.



### ↳ Les légumes et les fruits

Le troisième étage est divisé en deux catégories. La portion quotidienne de légumes devrait être plus importante que les fruits : 3/5 pour les légumes contre 2/5 pour les fruits. Les recommandations étant de consommer minimum 5 fruits et légumes par jour.



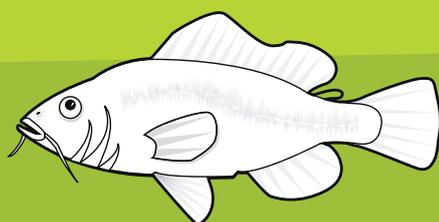
### ↳ Les produits laitiers

La consommation des produits laitiers varie de 2 à 3 parts par jour dont une doit être sous forme de fromage.



➔ Les VVPO :  
Viande, Volaille,  
Poisson, Oeuf

Cette famille apporte des protéines animales essentielles. On en consommera 1 à 2 fois par jour.



➔ Les matières grasses

Les matières grasses contiennent des nutriments indispensables à notre corps. Il faut cependant veiller à choisir de préférence des matières grasses visibles (beurre, huile, crème) de qualité et de limiter les produits comportant des lipides cachés (charcuteries, chips, pizzas, biscuits).

➔ Les occasionnels

Ces aliments sont consommés pour notre plaisir mais n'apportent pas d'ingrédient indispensable. Il convient donc de permettre leur consommation en petites quantités et de façon occasionnelle.



# En PRATIQUE

## → La pyramide alimentaire

- ✓ Présenter la pyramide alimentaire sous forme d'affiches,...
- ✓ Présenter, visualiser les concepts de la pyramide alimentaire.
- ✓ Prendre un jeu de briques, de construction, ... («Lego»)
- ✓ Définir les pièces qui correspondront aux différents groupes alimentaires en fonction de leur taille pour qu'en les assemblant correctement, le tout forme une pyramide complète.
- ✓ Différencier les différentes pièces (couleur de la famille, nom du groupe, dessin, logo,...).
- ✓ Construire avec les enfants la pyramide alimentaire équilibrée.
- ✓ Proposer aux enfants d'enlever une famille d'aliments ou de réduire la taille de celle-ci et observer quels sont les effets sur la pyramide. Est-elle encore debout? Ressemble-t-elle toujours à la pyramide équilibrée?

## → L'eau

Projet de fontaine d'eau dans la classe ou dans la cours de récréation.  
En fonction de l'âge, prévoir des activités ludiques (bouteille remplie d'eau, affiche avec velcro à compléter au cours de la journée en fonction des verres bus).  
Faire goûter aux enfants différentes boissons et leur demander de dire si la boisson entre dans cette famille ou dans une autre (jus de fruit, potage, eau pétillante, soft,...)

## → Les féculents

Fabriquer du pain en classe | Visiter un atelier de boulangerie.

Morceau de pain en bouche pour montrer le goût sucré après quelques minutes.

Proposer un atelier goût avec les différents pains, ...  
Apporter différentes graines (céréales et légumineuses) et demander aux enfants de deviner ce que c'est, d'où ça vient, goûter du pain...  
Illustrer un tour du monde des féculents.

## Quelques expressions sur le pain

- ♣ Ça ne mange pas de pain : se dit d'un acte sans conséquence grave.
- ♣ Bon comme le pain : qualifie une personne incapable de malveillance.
- ♣ Retirer le pain de la bouche : empêcher de gagner sa vie.
- ♣ Gagner son pain [quotidien] : exercer son métier, plus familièrement gagner sa croûte.
- ♣ Avoir du pain sur la planche : avoir beaucoup de choses à faire.

Il existe de nombreuses expressions sur les aliments qui peuvent être découvertes par les enfants.

## ↳ Les fruits et les légumes: pratique

- **Visite d'un verger**, d'un potager
- **Aménagement d'un potager** à l'école

### Pour les petits

- **Découvrir les fruits et les légumes :**  
Collage d'images de fruits et/ou de légumes pour former un visage à la manière d'Arcimboldo
- **Atelier goût :**  
Découvrir le goût des pommes (certaines plus acides que d'autres),...
- **Réalisation d'une recette** simple à base de fruits ou de légumes

### Pour les plus grands

- **Activité sur les graphiques :**  
Demander à chaque enfant de dire combien de fruits et de légumes il mange par jour.  
Grâce à ces infos, la classe va pouvoir élaborer une moyenne, faire un graphique,...
- **En géographie :**  
Visualiser les fruits et les légumes du monde sur une carte et par la même occasion faire découvrir les fruits et légumes de nos régions
- **Activités sur les champignons :**  
Sortie en forêt, culture de champignons

## ↳ Les produits laitiers

Fabrication des fromages  
Ateliers goûts : découvrir les différentes sortes de fromages,...

## ↳ Les VVPO

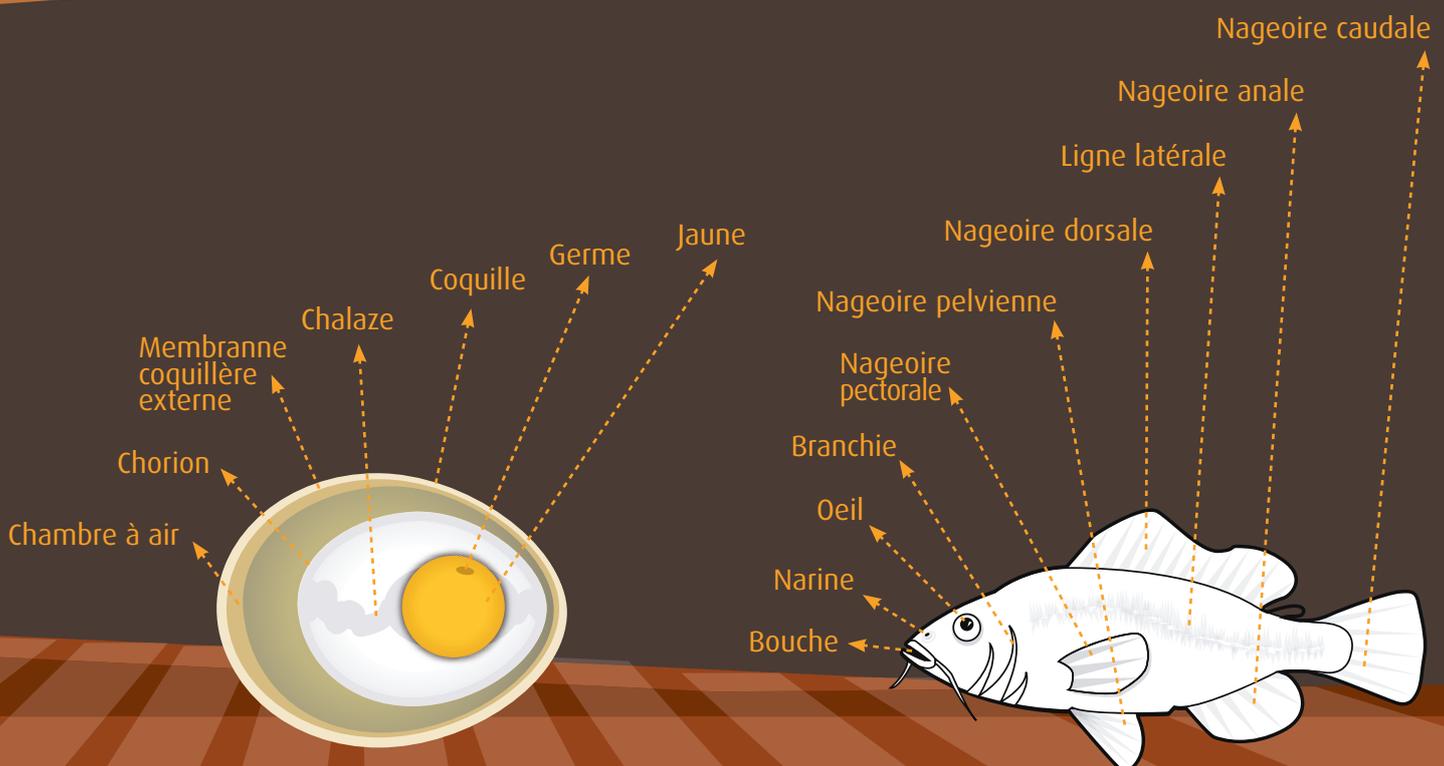
Au cours de biologie :  
voir l'anatomie du poisson, la structure de l'œuf

## ↳ Les matières grasses

La fabrication du beurre en classe

## ↳ Les occasionnels

- **Découvrir le cacao :**  
Recherches...  
Elaboration d'un livre sur sa fabrication,...
- **Visiter un apiculteur**



# Les NUTRIMENTS

Les aliments nous apportent ... l'énergie et les nutriments dont notre corps a besoin pour assurer toutes les fonctions physiologiques.

## Les différents nutriments sont

- ✓ Les protéines
- ✓ Les glucides
- ✓ Les lipides
- ✓ Les fibres alimentaires
- ✓ L'eau
- ✓ Les vitamines
- ✓ Les sels minéraux
- ✓ L'alcool

**Les protéines sont absorbées par notre corps** sous forme d'acides aminés. Ces acides aminés sont des matériaux de construction et d'entretien du corps. Ils sont indispensables à la formation des cellules et donc de nos organes et de nos tissus. Les protéines sont également appelées protides. 1g de protéines apporte 4kcal, mais le rôle prioritaire des protéines n'est pas d'apporter de l'énergie mais bien des acides aminés.

**Les glucides sont plus communément appelés les sucres.** Leur rôle est de fournir de l'énergie aux cellules de notre corps (1g de glucides = 4kcal). Il faut savoir que le glucose est le carburant favori de notre cerveau.

**Les lipides, appelés également matières grasses** sont aussi une source d'énergie (1g de lipides = 9kcal). Les lipides permettent l'assimilation des vitamines liposolubles et sont encore des matériaux de construction de notre corps.

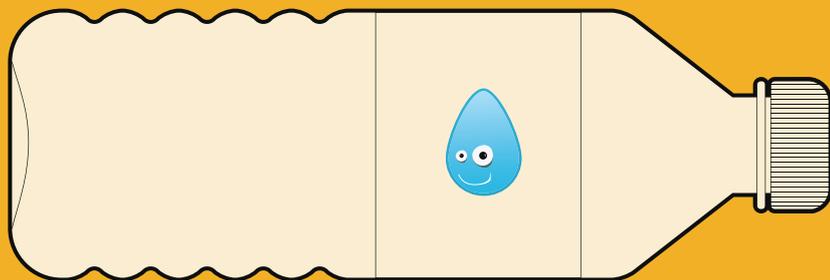


**Les vitamines et les minéraux** sont des micronutriments sans valeur énergétique mais sont indispensables à notre corps, étant donné qu'il ne peut pas fabriquer la plupart d'entre eux. Ils aident au bon fonctionnement et au bon état de santé de notre corps.

**Les fibres alimentaires** sont apportées par les fruits, les légumes, les céréales et les légumineuses. Elles ne sont pas énergétiques car elles ne sont pas absorbées par notre intestin. Grâce à cela, elles jouent un rôle important dans le fonctionnement du transit intestinal.



**L'eau** est également indispensable à une bonne alimentation.



**L'alcool apporte de l'énergie à l'organisme** (1g d'alcool = 7kcal) mais n'est pas un nutriment indispensable à notre corps. Sa consommation n'est d'ailleurs pas recommandée aux enfants et aux adolescents et il est conseillé aux adultes de la modérer.



# Mon ASSIETTE

L'objectif de cette séquence est de sensibiliser l'enfant à une alimentation équilibrée en partant de ce qu'il vit.

## ➔ Consignes

### En vert

Pour chaque aliment ou groupe d'aliments, place une croix dans la colonne qui correspond aux recommandations de la pyramide alimentaire.

### En noir

Pour chaque aliment ou groupe d'aliments, place une croix dans la colonne qui correspond à ta consommation.

Tableau à compléter par l'élève

Aliments		A chaque repas	Minimum 2 fois par jour	1 à 2 fois par jour	1 fois toutes les 2 semaines	A éviter
Boissons	Eau					
	Limonades, boissons sucrées					
Féculeux : pommes de terre, riz, pâtes, pain,...						
Féculeux rissolés : frites, croquettes						
Fruits						
Légumes						
Viande, volaille, oeuf, poisson						
Produits laitiers : lait, yaourt, fromage						
Bonbons						
Gâteaux						
Chocolat						
Chips et en-cas salés						

Tableau idéal

Aliments		A chaque repas	Minimum 2 fois par jour	1 à 2 fois par jour	1 fois toutes les 2 semaines	A éviter
Boissons	Eau	X				
	Limonades, boissons sucrées					X
Féculeux : pommes de terre, riz, pâtes, pain,...		X				
Féculeux rissolés : frites, croquettes					X	
Fruits			X			
Légumes			X			
Viande, volaille, oeuf, poisson				X		
Produits laitiers : lait, yaourt, fromage			X			
Bonbons						X
Gâteaux						X
Chocolat						X
Chips et en-cas salés						X

## ➔ S'aider de la pyramide alimentaire pour manger de façon variée et équilibrée



Voici un exemple d'assiette dont les proportions d'aliments sont respectées :

### Légumes

2 portions et plus  
Au moins 2 variétés

Brocoli, tomate, champignon, poivron, aubergine, poireau, radis, concombre, haricot, carotte,...

### Féculents

1 à 3 portions

Pommes de terre, pain, riz, pâtes, céréales,...

### Viande, volaille, poisson, œuf

1 portion

Poulet, Boeuf, porc, veau, oeuf, poisson,...

### Fruits

1 portion

Pomme, poire, banane, mangue, orange, kiwi,...

### Produits laitiers

1 portion

Fromage, lait, yoghurt,...

## La composition d'un repas de midi ou du soir équilibré comprendra

- ♣ De l'eau
- ♣ Un féculent (pommes de terre, riz, pâtes, lentilles,...)
- ♣ Des légumes crus ou cuits
- ♣ De la viande, du poisson ou des œufs (+ de la matière grasse pour la cuisson)
- ♣ Un produit laitier ou un fruit comme dessert.

Il est important que l'enfant comprenne les proportions utilisées pour cette assiette standard. Les légumes sont présents en grandes quantités car ils sont souvent consommés uniquement lors du souper et/ou du dîner.

Manger, c'est se nourrir mais c'est aussi se rencontrer, se détendre. Il est donc important de manger avec des amis, d'aller au restaurant, de préparer un repas de fête.

## ➔ Commenter le sommet de la pyramide

Le sommet de la pyramide contient des aliments qu'il ne faut pas consommer tous les jours et dont les quantités doivent être modérées.

Pourquoi manger des gâteaux, des biscuits, des chips, ... ?

Par plaisir, par gourmandise, par solitude et par ennui, pour faire la fête, ...  
Jamais par faim !!!

## En classe

Interroger les enfants sur les :

- ♣ Habitudes alimentaires familiales
- ♣ Habitudes alimentaires culturelles et religieuses
- ♣ Influences de la publicité

Introduire la notion de plaisir

Activité : composer une assiette équilibrée ou un menu équilibré que l'enfant doit compléter avec des mots ou des images.

# Les REPAS

## → Pourquoi prendre un petit déjeuner?

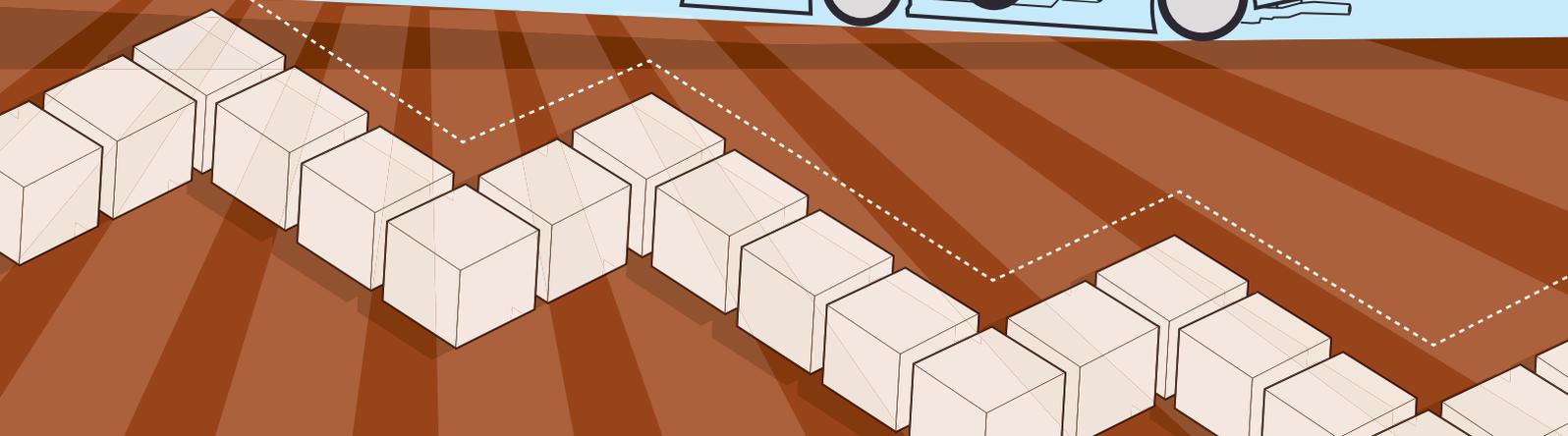
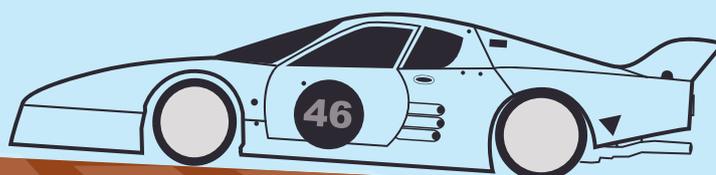
Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée. Si un enfant ne déjeune pas, il impose à son corps un jeûne de plus de 12 heures. Le matin, il est important de refaire le plein d'énergie pour être en forme tout au long de la journée, mais aussi parce que la nuit le corps dépense de l'énergie pour respirer, rêver, garder son corps à une bonne température,... Le petit déjeuner doit être complet et doit idéalement couvrir 25% de nos besoins nutritionnels.

Pour satisfaire ses besoins et éviter les grignotages, l'enfant doit prendre quatre repas (petit déjeuner, dîner, goûter et souper) et une collation. Le goûter est bel et bien un repas et ne doit pas être négligé, il ne doit pas être une succession de grignotages jusqu'à l'heure du souper.

## → Quelques pistes de réflexions à discuter en classe

Pour grandir et être en forme, il faut manger. Une personne qui mange peu ou très peu se sent faible et peut même «tomber dans les pommes». Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée. En dormant, le corps dépense de l'énergie. En effet, durant le sommeil, nous respirons, nous gardons notre corps à la bonne température, notre cerveau continue son travail par le rêve.

Pour qu'une voiture démarre, il lui faut du carburant. Comme la voiture, notre corps a besoin de carburant pour bien démarrer sa journée. Le carburant indispensable pour notre corps va être fourni par un petit déjeuner équilibré.



## ➔ Que doit comporter notre petit déjeuner?

Un féculent (pain, biscottes, céréales), un produit laitier (lait, yaourt ou fromage), un fruit ou équivalent, un peu de matière grasse sur le pain.

## ➔ Quels sont les aliments qui protègent des maladies?

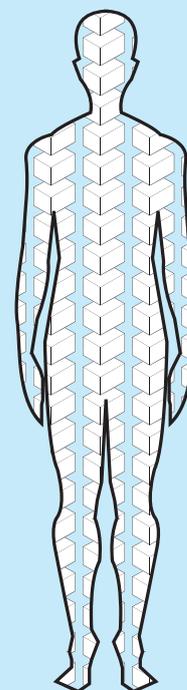
Tous ceux qui contiennent des vitamines, particulièrement les fruits et les légumes. Mais une alimentation saine et variée protège le corps outre certaines maladies.

## ➔ Préserver un patrimoine culinaire

Comme vu auparavant, le pain est la base de notre alimentation.

Ce féculent présente de nombreuses qualités. Au petit déjeuner, les enfants qui optent pour celui-ci sont plus rapidement et plus longtemps rassasiés que les enfants qui mangent des céréales. De plus, ces dernières sont souvent riches en sucres.

Les céréales du petit déjeuner sont rapidement assimilées par l'organisme et, très vite, l'enfant a de nouveau faim.



## Comment composer un petit déjeuner sain?

Suivre la pyramide alimentaire, en consommant idéalement :

- ♣ Une boisson : la boisson peut être froide ou chaude : le café et le thé forts sont déconseillés aux enfants. Le matin, il est conseillé à l'enfant de boire du lait.
- ♣ Un produit céréalier : pain, biscotte, céréales pour petit déjeuner (non sucrées).
- ♣ Un fruit ou un jus de fruit.
- ♣ Un produit laitier, sauf si la boisson est du lait.
- ♣ Une garniture variée pour le pain.

Le petit déjeuner comme les autres repas doit être varié pour être équilibré.  
N'hésite pas à essayer de nouvelles saveurs : céréales, muesli, garnitures originales comme du miel,...

# LE PETIT DEJEUNER

## de nos voisins européens

### ↳ Alors que mange-t-on à l'étranger?

En général, dans les pays méditerranéens, les petits déjeuners sont légers et sucrés, tandis que dans le nord, le petit déjeuner est plus copieux et salé.

#### Allemagne

- Petits pains appelés «brötchen» et «bretzels»
- Confiture, œufs à la coque et éventuellement du fromage et de la charcuterie
- Müesli
- Le tout est servi avec du café au lait, du lait, du thé ou du jus de fruits

#### France

- Croissants ou tartines (la fameuse baguette)
- Du beurre ou de la confiture
- Du café ou du chocolat au lait
- Le petit déjeuner des enfants, et parfois des plus grands, se compose de céréales

#### Finlande

- Des tranches de pain
- Du jambon ou du fromage
- Des crudités (rondelles de tomate ou de concombre)
- Un grand verre de lait

#### Grèce

- «Koulouris», une sorte de pain en forme d'anneau
- Du «briki» (poudre de café, sucre et eau bouillante, que l'on sirote lentement)
- Yaourt avec du miel

## Italie

- Des biscuits ou de la brioche («ciambella»)
- Du café, du chocolat chaud ou un capuccino

## Roumanie

- Omelettes au jambon, saucisses et pommes de terre, oeufs brouillés ou à la coque
- Sandwichs au beurre, saucisses, fromage ou confiture
- Du lait, du thé ou du café

## Pays-Bas

- Différentes sortes de pains : pain de mie, pain complet, pain avec du beurre et des vermicelles de chocolat noir ou au lait
- Confiture, charcuterie, fromage et parfois un œuf à la coque.
- Du thé ou du café et parfois du jus d'orange

## Royaume-Uni

- Oeuf à la coque, oeufs brouillés ou sur le plat servis avec une tranche de bacon, des saucisses, des 'baked beans' (haricots à la sauce tomate)
- Toasts à la marmelade d'orange.
- Porridge (avoine bouilli dans du lait)
- Une tasse de thé avec un nuage de lait ou un café

## Pologne

- Un verre de jus de fruits, une tasse de café léger ou de thé
- Charcuteries diverses (jambon, saucisson, pâtés,...)
- Tranches de fromage
- Radis, tomates, concombres
- Miel ou confiture
- Différentes sortes de pains noirs ou blancs
- «Zupa mleczna» (soupe au lait avec des céréales)

## Suède

- Céréales avec du lait ou du yaourt
- Tartines de fromage, de la charcuterie, de la marmelade, des œufs à la coque ou encore du caviar (acheté en tube)
- Café, thé et jus de fruits

## En classe

- 👤 Ce cours peut être donné avec le cours de géographie.
- 👤 Idée de présentation : les élèves doivent choisir le petit déjeuner qu'ils préfèrent, celui qui leur semble le plus équilibré, celui qui leur semble le moins équilibré.
- 👤 Les élèves peuvent travailler sur la recherche d'un petit déjeuner hors Europe avec ses caractéristiques.
- 👤 Si plusieurs nationalités sont présentes dans la classe, découvrir les petits déjeuners d'ailleurs.
- 👤 S'ils connaissent les pays d'Europe, les élèves doivent deviner le pays par rapport au petit déjeuner traditionnel.

# LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

## se combine à une bonne hygiène de vie

Les principes de la pyramide alimentaire incluent dorénavant l'activité physique. En effet, les bases d'une bonne hygiène de vie doivent être inculquées pendant l'enfance et l'adolescence, afin d'en tirer les bénéfices pour la santé à l'âge adulte, notamment dans la prévention des maladies chroniques.

L'activité physique rassemble à la fois l'exercice physique de la vie quotidienne (à la maison, au travail, dans les transports), l'activité physique de loisirs et la pratique sportive. Selon l'OMS, le sport est défini comme un «sous-ensemble de l'activité physique, spécialisé et organisé». L'activité physique est accessible à tout le monde.

### → L'activité physique

#### Pour les adultes

30 minutes par jour suffisent.

De nombreuses études le montrent, une activité physique régulière est bénéfique pour la santé.

#### Effets favorables

- ✓ Allongement de la durée de vie
- ✓ Santé du cœur
- ✓ Tension artérielle meilleure
- ✓ Cholestérol sanguin plus bas
- ✓ Diabète évité
- ✓ Prévention du cancer du côlon
- ✓ Contrôle du poids
- ✓ Ostéoporose évitée
- ✓ Moins de symptômes d'anxiété et de dépression.

Ces effets positifs sont pour la plupart connus depuis longtemps.

#### Quelques exemples d'activité physique

- ✓ Marcher tous les jours
- ✓ Utiliser les escaliers au lieu de l'ascenseur
- ✓ Passer moins de temps devant le téléviseur ou l'ordinateur
- ✓ Jouer avec les enfants
- ✓ Pour les déplacements courts, marcher, pédaler ou rouler en patins
- ✓ Utiliser les pistes cyclables ou les sentiers de promenade du voisinage.

Les nouveautés observées lors des études sont les effets bénéfiques pour la santé des personnes sédentaires qui passent à une activité modérée de 30 minutes par jour.

Les connaissances évoluent: il y a quelques années, la pratique sportive et plutôt intensive était prônée. Les études récentes montrent que les personnes sédentaires qui passent à une activité modérée de 30 minutes par jour ont un gain très net d'effets positifs pour la santé.

#### Pour les enfants et les adolescents

Pendant l'enfance et l'adolescence, la pratique d'une activité physique régulière est profitable pour la croissance, le développement musculaire, la coordination des mouvements, la socialisation et la vie adulte future. Un mode de vie actif est donc à prôner auprès des enfants et des adolescents. En effet, l'adoption d'une activité physique dès le plus jeune âge augmente la probabilité qu'elle se maintienne dans le temps. Les bénéfices d'une activité physique régulière sont considérés comme significatifs chez les enfants et les adolescents.

**30 minutes** par jour = **3%** de notre journée hors sommeil.

C'est peu pour un grand bénéfice.

A l'heure actuelle, les enfants et les adolescents passent une grande partie de leur temps libre devant la télévision, les jeux sur ordinateur et Internet.

Ces activités ont le désavantage d'être 'statiques'. Elles peuvent être favorables à de mauvaises habitudes alimentaires (chips et cola) et même inciter à la consommation sous l'influence des produits par les publicités alimentaires. Par ailleurs, les petits trajets qui pourraient être accomplis à pied ou à vélo sont le plus souvent effectués en voiture.

Le résultat de ces différents facteurs, propres à

notre société moderne, est que certains jeunes ne 'bougent' plus suffisamment, ce qui peut favoriser la survenue de surpoids ou d'obésité.

Les enfants doivent profiter du fait qu'ils peuvent pratiquer du sport de façon ludique, sans avoir l'impression de faire des efforts. Bien sûr, il ne faut pas commencer le sport trop jeune, mais les jeux et les autres activités extérieures «qui bougent» peuvent faire la différence.

Grâce à ces quelques conseils simples, vous verrez que faire « bouger » les enfants tout en s'amusant peut se faire naturellement au cours de la journée.

## En pratique

Si vous désirez valoriser la pratique sportive au sein de votre classe:

- Introduisez le sujet de façon à créer le débat, à susciter les réflexions.

Par exemple : «Les jeunes d'aujourd'hui sont moins actifs que les jeunes d'il y a 20 ans.»

- Demandez aux élèves s'ils sont d'accord avec cette affirmation et pourquoi.

Profitez-en pour leur demander ce qu'ils font de leurs temps libres et pourquoi.

Vous pouvez également aborder le sujet des activités sportives appréciées, peu appréciées, ...

### ➔ De 15 mois à 3 ans

Jeux de mouvements et d'équilibre, en commençant par les jeux de ballon et en favorisant la marche plutôt que la poussette. Dès l'âge de 2 ans, l'enfant peut se déplacer avec un tricycle mais ce n'est qu'à partir de l'âge de 3-4 ans qu'il aura assez d'équilibre pour tenter l'expérience du vélo.

### ➔ De 6 à 8 ans

- Activités et jeux plus variés et faisant appel à l'imaginaire des enfants : jeux de mime, de mémoire, d'équilibre...
- Activités telles que le jardinage, petit bricolage,...
- Sports individuels symétriques (la danse, la gymnastique, la natation).

### ➔ De 4 à 6 ans

Jeux de groupe où l'agilité et le sens du défi sont mis à contribution : course en sac, etc. L'enfant peut également participer à un baby sport (gym, natation,...) car cette activité physique adaptée aux jeunes enfants va permettre de développer les capacités motrices tout en mêlant le plaisir et l'activité de groupe.

### ➔ De 9 à 13 ans

- Travaux de la vie quotidienne: cuisine, ménage, jardinage, bricolage...
- Activité(s) sportive(s) de coordination et d'opposition (arts martiaux, tennis, athlétisme, football, handball,...)

# Les effets de L'ACTIVITE PHYSIQUE sont multiples

## → La santé physique

- Régulation du poids et de la composition corporelle (tissus musculaire et adipeux) en association avec un régime alimentaire sain.
- Prévention et aide au traitement de certaines pathologies infantiles. L'activité physique a une influence positive sur les troubles observés dans différentes maladies, notamment l'obésité, le diabète, l'hypertension artérielle, l'asthme, la mucoviscidose, l'anorexie mentale, certaines maladies musculaires ou neurologiques.
- Développement moteur et physique de l'enfant :

### ✓ Niveau osseux

Augmentation de la minéralisation osseuse du squelette.

L'activité physique renforce les os et permet à l'enfant de se constituer un capital osseux précieux.

Quels sports renforcent les os?

Les sports qui infligent une charge supplémentaire et fréquente au corps. Plus souvent on les pratique, plus ils seront bénéfiques. En effet, si on ne s'entraîne que pendant un mois ou deux, l'augmentation de densité osseuse sera peu perceptible étant donné qu'il faut un an pour renouveler un os.

Il faut donc s'imposer une pratique répétée et rapide, en s'accordant un répit. Il peut s'agir de : course ou sports de course (football, basketball), sauts (sur place ou à la corde) ou sports reliés à des sauts (volleyball), tennis, musculation (pas avant la fin de la croissance).

Les périodes de l'enfance et de l'adolescence sont les plus cruciales pour se doter d'une ossature solide.

### **Idée pratique**

Plusieurs fois dans la journée, demander aux enfants d'effectuer des séries de 10 sauts.

### ✓ Niveau cardiovasculaire

La régulation de la pression artérielle et l'augmentation de la capacité cardiaque grâce à l'exercice d'endurance pratiqué sur du long terme.

### ✓ Niveau respiratoire

Développement des capacités respiratoires.

## ↳ La santé mentale

Les enfants ont des avantages psychologiques importants lorsqu'ils pratiquent régulièrement une activité physique :

- Evacuation du stress et de l'anxiété
- Amélioration de la tolérance au stress
- Effet bénéfique sur l'humeur, l'estime de soi et la confiance en soi
- Augmentation des performances de travail scolaire

## ↳ Le bien-être social

- Développement de la personnalité
- Accès à un nouvel entourage, possibilité de rencontres, d'amitiés, sujets de discussions : meilleure socialisation
- Apprentissage et respect des règles

## ↳ Quelle quantité d'activité physique?

Les recommandations pour les enfants ne sont pas les mêmes que pour les adultes. Les activités physiques recommandées pour les enfants doivent être plus variées et d'intensité moindre que pour les adultes.

### ✓ Recommandations pour les enfants

60 minutes quotidiennes minimum d'activités d'intensité modérée sous forme de jeux, de sports ou de travaux de la vie courante, plus 3X 20 minutes d'activité d'intensité plus élevée (sport individuel ou collectif).

### ✓ Recommandations pour les adolescents

60 minutes quotidiennes minimum d'activités d'intensité modérée plus pratique d'un entraînement musculaire avec résistance (musclation).

L'approche ludique doit être prônée par rapport à l'aspect compétition, les enfants étant motivés par le plaisir.

Les parents, l'établissement scolaire et les projets des clubs sportifs ont une grande importance dans la pratique d'une activité physique par l'enfant.

	Enfant de 6 ans	Enfant de 10 ans
1 heure de sommeil	45 kcal	55 kcal
1 heure à lire ou à faire ses devoirs	60 kcal	70 kcal
1 heure devant la télévision ou un jeu vidéo	60 kcal	70 kcal
30 minutes de marche à bonne allure	80 kcal	100 kcal
15 minutes de course à pied	85 kcal	105 kcal
30 minutes de vélo	90 kcal	110 kcal
1 heure de marche tranquille	100 kcal	140 kcal
30 minutes de natation (brasse)	140 kcal	160 kcal
30 minutes de jeux actifs	170 kcal	210 kcal
1 heure de foot	300 kcal	370 kcal

# Le SOMMEIL

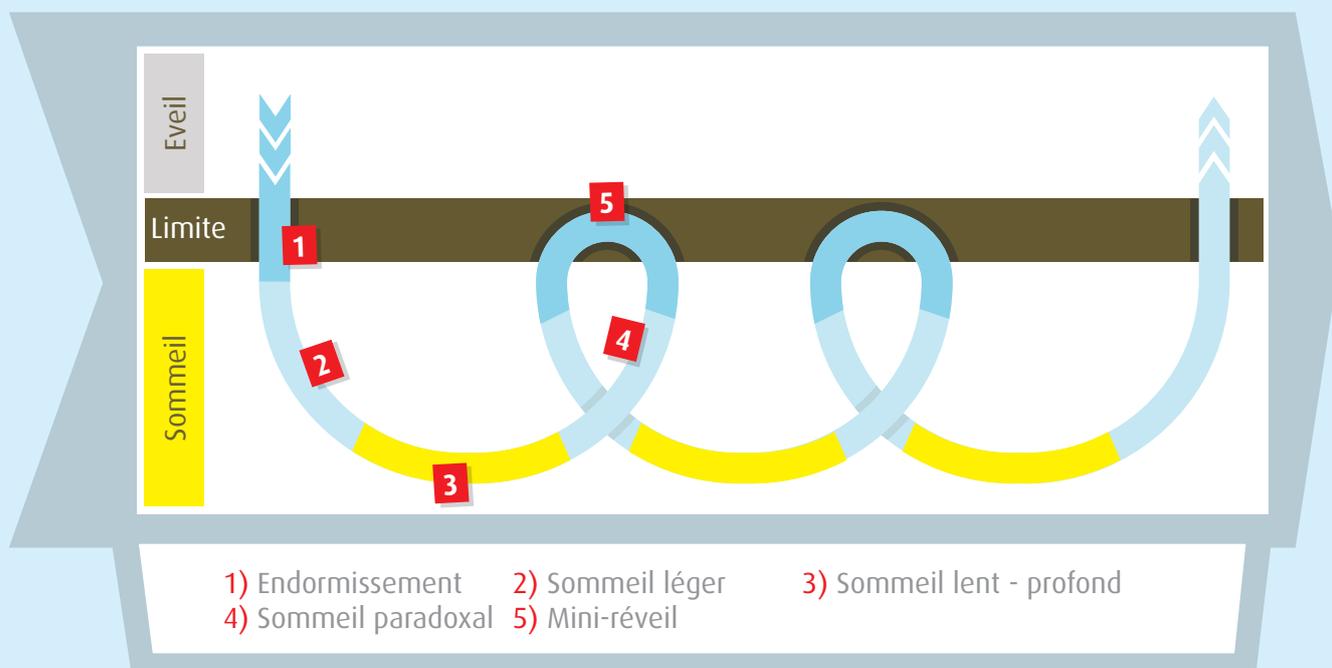
Le sommeil est indispensable à la croissance des enfants et à la maturation du système nerveux. Dormir permet donc à l'enfant de bien grandir (sécrétion de l'hormone de croissance), d'apprendre (la mémoire se construit) et de se développer harmonieusement. Le sommeil est aussi important que respirer et manger (nous dormons 1/3 de notre vie).

Le sommeil permet aux enfants comme aux adultes de récupérer des fatigues nerveuses et physiques.

Le respect d'un rythme de vie adapté aux besoins de l'enfant est essentiel pour qu'il se développe dans de bonnes conditions.

Les parents et les enseignants doivent savoir que, sur la journée d'un enfant, il y a des périodes plus adéquates pour les activités intellectuelles qui requièrent une plus grande vigilance et d'autres périodes où la concentration de l'enfant sera plus difficile. Les adultes doivent comprendre le rythme de l'enfant pour pouvoir agir en conséquence. Le respect des rythmes des enfants permet d'établir un bien-être dans la classe, une meilleure efficacité et une égalisation des chances de réussite.

Le sommeil est composé de 3 à 5 périodes (selon le temps de sommeil) qui ont une durée moyenne de 90 minutes.



## ➔ Phase I : l'endormissement

Les différents signes de fatigue apparaissent, le cerveau signale qu'il a besoin de changer de rythme. Le corps se prépare au sommeil : le cerveau ralentit, la respiration devient régulière. Lorsqu'une personne a un rythme de vie et de repos régulier, le besoin de sommeil survient généralement à la même heure quotidiennement. Si la personne ne se couche pas à ce moment-là, elle passe dans une nouvelle phase d'éveil actif. Le temps d'attente avant que la phase d'endormissement réapparaisse varie selon la personne mais peut aller jusqu'à plusieurs heures. Il est donc très important d'«écouter» et de respecter nos besoins physiologiques. L'endormissement se compose de deux stades : la somnolence et l'assouplissement. Les phases II, III et IV sont des phases de sommeil lent.

## ➔ Phase II : le sommeil léger

C'est le stade intermédiaire entre l'endormissement et le sommeil profond. Lors de cette phase, la personne entend encore ce qui l'entoure.

## ➔ Phase III : le sommeil lent/profond

C'est la période d'installation du sommeil profond, durant laquelle l'activité du cerveau ralentit.

## ➔ Phase IV: le sommeil profond

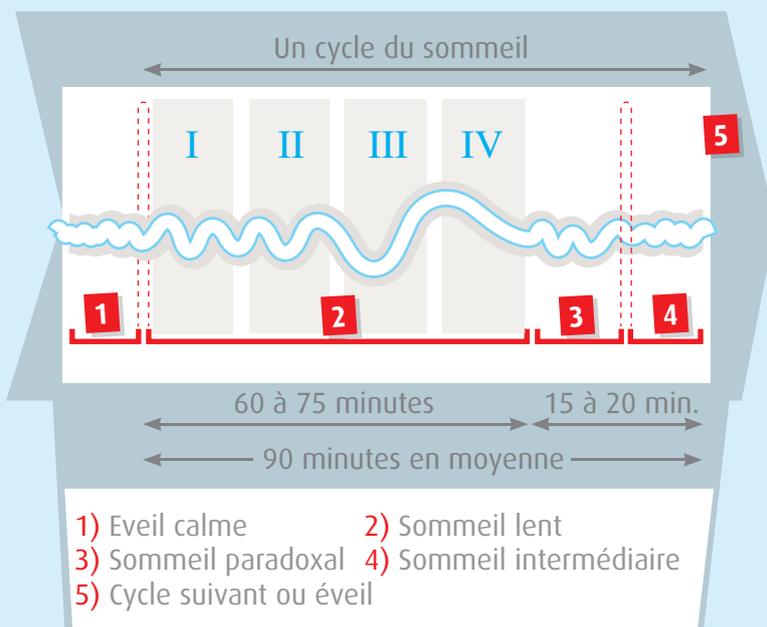
Lors de cette étape, il est très difficile de réveiller le dormeur car tout son organisme est au repos. Le dormeur est coupé du monde extérieur. La récupération de la fatigue physique a lieu lors de cette étape dite de « récupération ».

## ➔ Le sommeil paradoxal

Son nom vient du fait que les ondes émises par le cerveau sont rapides, la respiration devient irrégulière, le visage s'anime, la personne peut même parler. Paradoxalement, le sommeil est très profond lors de ce stade et c'est lors de celui-ci que les rêves ont lieu. La personne récupère de la fatigue nerveuse au cours de ce stade. Il correspond à 1/4 de la durée d'un cycle de sommeil.

## ➔ Phase de sommeil intermédiaire

Cette phase comprend des mini-réveils débouchant sur un nouveau cycle de sommeil ou sur le réveil complet (en fin de nuit). C'est une étape délicate car la personne peut facilement être réveillée (porte qui claque, ronflement d'une autre personne, lumière,...). Selon la personne et la perturbation, le dormeur peut se rendormir très facilement ou être perturbé et ne pas retrouver le sommeil.



[http://doctissimo.fr/html/psychologie/bien\\_dormir/ps\\_6205\\_sommeil\\_cycles.htm](http://doctissimo.fr/html/psychologie/bien_dormir/ps_6205_sommeil_cycles.htm)

## Comment reconnaître un enfant fatigué?

Différents signes doivent nous alerter

- 👤 Le bâillement répété
- 👤 Les yeux qui piquent
- 👤 Le besoin de soutenir sa tête
- 👤 Les pieds qui traînent
- 👤 La gêne à la lumière
- 👤 La sensation de froid
- 👤 Les paupières lourdes
- 👤 La vue qui se trouble
- 👤 Le frottement de nez ou d'oreille
- 👤 Le manque d'attention
- 👤 Les changements d'humeur

# Le brossage DES DENTS

→ La carie ... qu'est-ce que c'est?



D'origine bactérienne, la carie est une déminéralisation des tissus durs de la dent : l'émail et la dentine.

→ Comment se forme-t-elle?

Après chaque repas, des débris alimentaires vont se déposer sur et entre les dents. Les bactéries présentes dans la bouche transforment les sucres (présents dans les restes alimentaires) en acides. Ces acides attaquent et rongent l'émail des dents. Une dent qui est exposée de façon récurrente à ces acides a un risque plus important de carie qu'une dent non exposée. Schéma tiré du livre *La prévention en action*, UFSBD 1996.

→ Stade 1

L'émail des dents est touché.  
La carie est invisible sauf pour le dentiste.

→ Stade 2

La lésion s'étend jusqu'à la dentine, la carie devient plus profonde, visible et parfois douloureuse. Ce sont des signes à ne pas ignorer, il faut alors consulter immédiatement un chirurgien-dentiste.

→ Stade 3

Sans traitement, la carie évolue vers l'abcès et la «rage de dent» très douloureuse peut provoquer de graves complications.

Il est important d'avoir et de maintenir une bonne hygiène bucco-dentaire et de surveiller son alimentation afin de réduire le nombre de bactéries présentes dans la bouche.

La consommation excessive de sucre et une mauvaise hygiène bucco-dentaire sont les principales causes de caries quel que soit l'âge.

## Aliments bons ou pas dangereux pour les dents

### Les aliments favorisant les caries dentaires

⚠ Plus un aliment est sucré et acide, plus il favorise la formation des caries dentaires.

⚠ Plus un aliment est collant et reste longtemps en contact avec les dents, plus il favorise l'apparition des caries.

⚠ Le lait et les produits laitiers non sucrés réduisent le taux d'acidité de la bouche et sont riches en calcium et autres minéraux. En effet, les aliments contenant des minéraux, et plus particulièrement du fluor et du calcium, sont bons pour les dents. Les dents ayant un bon apport de minéraux sont mieux armées pour résister à l'attaque des bactéries.

⚠ Les produits sans sucres (viande, poisson,...) ou pauvres en sucres (légumes) ne sont pas dangereux pour les dents. Les boissons «light» ne contiennent pas de sucres et ne sont donc pas cariogènes, mais l'acidité de ces boissons en fait un aliment dangereux pour les dents.



Pour lutter contre les caries, il n'existe qu'un seul moyen : le brossage des dents. L'enfant armé d'une bonne brosse à dents et d'un dentifrice fluoré peut se défendre contre les caries s'il se brosse les dents minimum 2 fois par jour pendant au moins 3 minutes.

par les canines. Enfin, les molaires tombent à l'âge de 10-12 ans. Lorsqu'elles tombent, elles sont remplacées par les dents définitives qui seront au nombre de 32. Les dents de sagesse sont au nombre de 4 et peuvent apparaître à partir de 16 ans.

### ➔ Théorie relative aux dents

Les dents de lait apparaissent vers l'âge de 6 mois et tombent jusqu'à l'âge de 12 ans environ. Elles sont au nombre de 20. La chute des dents de lait commence aux environs de 6-8 ans par la perte des incisives médianes.

Vers l'âge de 7-9 ans, ce sont les incisives latérales qui tombent, elles sont suivies vers l'âge de 9-12 ans

### ➔ Idées pratiques

1) Tableau récapitulatif du brossage de dents des enfants.

Consignes : Tableau à photocopier et à distribuer aux enfants. Ceux-ci doivent cocher le soleil lorsqu'ils se sont brossés les dents le matin et la lune lorsqu'ils se sont brossés les dents le soir avant d'aller se coucher.

2) Visite chez un dentiste.

3) Recherches et travaux sur la façon de se brosser les dents.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 1	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾
Semaine 2	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾
Semaine 3	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾	☀ ☾

## 10 règles pour avoir de bonnes dents

- 1 Le brossage des dents doit se faire minimum deux fois par jour : le matin et le soir après le repas.
- 2 Le brossage doit durer 3 minutes.
- 3 Les aliments très sucrés doivent être limités.
- 4 Le grignotage entre les repas doit être évité.
- 5 Le rinçage de la bouche avec de l'eau après le grignotage ou la prise de boisson sucrée est recommandé.
- 6 L'utilisation de chewing-gums sans sucre est permise car ils permettent de saliver.
- 7 L'utilisation d'une paille pour boire des boissons sucrées est indiquée.
- 8 La brosse à dents doit être changée quand elle commence à s'ébouriffer (environ 3 mois).
- 9 L'utilisation d'un dentifrice fluoré est l'idéal.
- 10 La visite annuelle chez le dentiste est prônée.

# Un projet EDUCATIF?

## ➔ Vous préparez un projet seul?

### En équipe c'est encore mieux!

La motivation sera d'autant plus importante que le projet est partagé et celui-ci ne saura qu'être plus riche.

## ➔ Les partenaires

**La direction peut intervenir auprès des centres PMS, PSE**, auprès de l'association de parents. Le rôle des parents est capital dans la mise en place d'un projet. Le professeur peut également demander de l'aide extérieure à l'école : médecin, diététicienne, infirmière,... Il existe également des centres de promotion de la santé qui accueillent et aident les intervenants éducatifs dans leur démarche en leur apportant des ressources pour développer leur projet.

**Une collaboration avec d'autres collègues**, classes ou disciplines peut s'avérer judicieuse.

Il est intéressant au sein d'un établissement de voir qui fait quoi en matière de projet éducatif. Cela permet de voir différentes matières avec comme fil conducteur un projet, de lancer des défis entre les classes, d'aborder le sujet différemment en fonction des avis des autres professeurs,...

## ➔ Un projet peut donc être abordé par plusieurs cours. Voici des exemples pour le projet petit déjeuner :

### Cours de mathématique

✓ Elaboration d'un questionnaire, avec analyses des résultats et statistiques. Les sujets peuvent être très variés, choisis par les élèves et interpellants pour eux.

Exemples : Combien d'enfants ne déjeunent pas avant d'aller à l'école?  
Combien aimeraient déjeuner?  
Pourquoi ne déjeunent-ils pas?  
Quel est le prix de revient d'un petit déjeuner?

✓ Présentation graphique des résultats obtenus.



## Cours de sciences

- ✓ Aborder de manière scientifique des sujets liés aux projets :
  - L'énergie (pourquoi avons-nous besoin d'énergie? où la trouve-t-on?)
  - Les caries dentaires (comment se forment les caries dentaires? comment les éviter?,...)
- ✓ Faire de petites expériences :
  - Fabriquer du beurre
  - Faire un effort physique pour observer les modifications du corps (rythme cardiaque, respiratoire, sueur,...)

## Cours d'histoire

- ✓ Retracer l'évolution du petit déjeuner (jeu de saynète décrivant un petit déjeuner au Moyen Âge).

## Cours de géographie

- ✓ Retracer la provenance des produits présents au petit déjeuner, différencier les petits déjeuners des différents pays,...

## Cours de dessin

- ✓ Réaliser des :
  - Cartes d'invitation
  - Décorations
  - Représentation des groupes alimentaires,...

## Cours de français

- ✓ Rédiger l'invitation

# Les sites INTERNET

## ➔ Les sites Internet sur la santé pour les enfants

### Sites belges

✓ **Mangerbouger**  
Informations, jeux  
[www.mangerbouger.be](http://www.mangerbouger.be) ➤

✓ **Les motivés**  
Descriptif  
[www.motives.be](http://www.motives.be) ➤

### Sites d'autres pays

✓ **Mangerbouger**  
Site français.  
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr) ➤

✓ **Conso**  
Jeux, informations, ...  
[www.conso.net/securite\\_alimentaire\\_2002/livret.html](http://www.conso.net/securite_alimentaire_2002/livret.html) ➤

✓ **10 par jour**  
Site français.  
[www.10parjour.net/site/pages/enfants/index.php](http://www.10parjour.net/site/pages/enfants/index.php) ➤

✓ **Mss gouv**  
Site canadien (jeux).  
[www.msss.gouv.qc.ca/nutrition/aquoitucarbures](http://www.msss.gouv.qc.ca/nutrition/aquoitucarbures) ➤

✓ **Mss gouv**  
Jeux du Canada  
[www.msss.gouv.qc.ca/nutrition/4saisons/index.html](http://www.msss.gouv.qc.ca/nutrition/4saisons/index.html) ➤

✓ **Cool food planet**  
Parfait pour les enfants & les adolescents (jeux, quiz, ...)  
[www.coolfoodplanet.org/fr/home.htm](http://www.coolfoodplanet.org/fr/home.htm) ➤

✓ **Lesieur**  
Jeux sur l'alimentation marque Lesieur.  
[www.lesieur.fr/upload/divers/jeux/index.html](http://www.lesieur.fr/upload/divers/jeux/index.html) ➤

✓ **Légumes attack**  
Site suisse sur les légumes (informations, dessins, jeux, ...)  
[www.legumesattack.ch](http://www.legumesattack.ch) ➤

✓ **Pomverte**  
Site proposant de nombreux petits jeux & autres activités ludiques sur l'alimentation.  
[www.pomverte.com/Alimjeux.htm](http://www.pomverte.com/Alimjeux.htm) ➤

✓ **Le sommeil**  
Site canadien: le sommeil.  
[www.lesommeil.ca](http://www.lesommeil.ca) ➤

✓ **Mayotte cuisine**  
Jeux pour les enfants sur les aliments.  
[www.mayotte-cuisine.org/jeux.htm](http://www.mayotte-cuisine.org/jeux.htm) ➤

✓ **Nestlé**  
Site français publicitaire Nestlé: jeux pour enfants  
[www.nestle.fr/enseignants](http://www.nestle.fr/enseignants) ➤

## ➔ Les sites Internet sur la santé pour les parents & les professeurs

### Sites Belges

✓ **Mangerbouger**  
Informations, jeux  
[www.mangerbouger.be](http://www.mangerbouger.be) ➤

✓ **Nutrition santé**  
Commentaire  
[www.nutrition-sante.be](http://www.nutrition-sante.be) ➤

✓ **APAQ-W**  
Site de l'Agence Wallonne de Promotion de l'Agriculture de Qualité.  
[www.apaqw.be](http://www.apaqw.be) ➤

### ✓ Crioc

Centre de recherche et d'information des organisations de consommateurs.  
[www.crioc.be](http://www.crioc.be)

### ✓ Test achats

Organisme de promotion et de défense des intérêts du consommateur. (partiellement payant)  
[www.test-achats.be](http://www.test-achats.be)

### ✓ PNNS

Plan national nutrition santé  
[https://portal.health.fgov.be/portal/page?\\_pageid=56,7422388&\\_dad=portal&\\_schema=PORTAL](https://portal.health.fgov.be/portal/page?_pageid=56,7422388&_dad=portal&_schema=PORTAL)

### ✓ E-santé

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

### ✓ Health and Food

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

### ✓ Santé environnement

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

### ✓ Fruitnet

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

### ✓ Le bien manger

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

### ✓ Les explorateurs

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

### ✓ Tête à modeler

[www.teteamodeler.com/dossier/alimentation.asp](http://www.teteamodeler.com/dossier/alimentation.asp)

### ✓ Pipsa

[www.pipsa.org/index.cfm](http://www.pipsa.org/index.cfm)

### ✓ Santé

[www.sante.cfwb.be](http://www.sante.cfwb.be)

### ✓ Univers santé UCL

[www.univers-sante.ucl.ac.be](http://www.univers-sante.ucl.ac.be)

### ✓ Education santé

Site sur la promotion de la santé  
[www.educasante.org](http://www.educasante.org)  
[www.educationsante.be](http://www.educationsante.be)

### ✓ Voedings info

Site web réalisé à la demande de FEVIA, la Fédération de l'Industrie Alimentaire en Belgique.  
[www.voedingsinfo.org/fra/welkom.htm](http://www.voedingsinfo.org/fra/welkom.htm)

### ✓ Test achats

Institut scientifique de la santé publique  
[www.iph.fgov.be](http://www.iph.fgov.be)

## Sites d'autres pays

### ✓ Manger bouger

[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

### ✓ Conso

Campagne d'éducation pour la sécurité alimentaire 2002. (Brochures [www.conso.net/secure\\_alimentaire\\_2002/livret.html](http://www.conso.net/secure_alimentaire_2002/livret.html))  
[www.conso.net/secure\\_alimentaire\\_2002/home.html](http://www.conso.net/secure_alimentaire_2002/home.html)

### ✓ 10 par jour

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

### ✓ Educatout

Site donnant des idées d'activités à faire avec les enfants (les fiches sont payantes).  
[www.educatout.com/theme\\_activites/alimentation.htm](http://www.educatout.com/theme_activites/alimentation.htm)

### ✓ Nestlé

Site publicitaire de Nestlé.  
[www.nestle.fr/enseignants](http://www.nestle.fr/enseignants)

### ✓ Carie-clic

Site proposant des activités sur le brossage des dents.  
[www.carie-clic.fr/enseignants](http://www.carie-clic.fr/enseignants)

### ✓ Feedingminds

Site proposant des leçons sur la faim, les problèmes de nutrition, ...  
[www.feedingminds.org/debut.htm](http://www.feedingminds.org/debut.htm)

# Informations UTILES

## APAQ-W

L'Agence Wallonne de Promotion de l'Agriculture de Qualité (brochures disponibles gratuitement sur demande)

Rue Burniaux, 2  
5100 Jambes

✉ [www.apaqw.be](http://www.apaqw.be)

☎ 081/33.17.00

## SCRL Fruitnet

Marque déposée née d'une initiative belge (pommes et poires saines et de qualité toute l'année)

Route de Maastricht, 100  
4600 Visé

✉ [www.fruitnet.be](http://www.fruitnet.be)

☎ 04/379.26.76

@ [info@groupfruitnet.com](mailto:info@groupfruitnet.com)

## Centre Local de Promotion de la Santé de Bruxelles

Rue Jourdan, 151  
1060 Bruxelles

✉ [www.clps-bxl.org](http://www.clps-bxl.org)

☎ 02/ 639 66 88

@ [info@clps-bxl.org](mailto:info@clps-bxl.org)

## Accueil Champêtre en Wallonie

Les fermes ouvrent leurs portes aux écoles, pour une journée ou pour un séjour plus long. Faites découvrir la ferme à vos élèves.

Chaussée de Namur, 47  
5030 Gembloux

✉ [www.accueilchampetre.be](http://www.accueilchampetre.be)

☎ 081/60.00.60

@ [Accueilchampetre@fwa.be](mailto:Accueilchampetre@fwa.be)

## ASBL GAWI

Groupement d'Arboriculteurs pratiquant en Wallonie les Techniques Intégrées. C'est une production économique de fruits de qualité donnant la priorité aux méthodes écologiquement plus sûres, minimisant les effets secondaires indésirables et l'utilisation des pesticides, afin d'améliorer la protection de l'environnement et de la santé humaine.

Rue des Coccinelles, 24  
4600 Visé

✉ [www.asblgawi.com](http://www.asblgawi.com)

☎ 04/ 379.23.36

@ [asblgawi@asblgawi.com](mailto:asblgawi@asblgawi.com)

## Centre Local de Promotion de la Santé du Hainaut Occidental

Rue de Cordes, 9  
7500 Tournai

✉ [www.clpsho.be](http://www.clpsho.be)

☎ 069 22 15 71

@ [clps.hainaut.occidental@skynet.be](mailto:clps.hainaut.occidental@skynet.be)

## Agence fédérale pour la Sécurité de la Chaîne Alimentaire Centre administratif Botanique

Food Safety Center

Boulevard du Jardin Botanique, 55  
B-1000 Bruxelles

✉ [www.afsca.be](http://www.afsca.be)

☎ +32 2 11.82.11

@ [pointcontact@afsca.be](mailto:pointcontact@afsca.be)

## Centre Liégeois de la promotion de la santé

Boulevard de la Constitution, 19  
4020 Liège

✉ [www.clps.be](http://www.clps.be)

☎ 04/ 349 51 44

@ [promotion.sante@clps.be](mailto:promotion.sante@clps.be)

## Centre Local de Promotion de la Santé de Charleroi - Thuin

Avenue du Général Michel, 1B  
6000 Charleroi

✉ [www.clpsct.org](http://www.clpsct.org)

☎ 071 33 02 29

@ [secretariat@clpsct.org](mailto:secretariat@clpsct.org)

### Centre Local de Promotion de la Santé du Brabant Wallon

Avenue de Wisterzée, 56  
1490 Court-Saint-Etienne  
✉ [www.brabantwallon.be/fr/Qualite-de-vie/Sante](http://www.brabantwallon.be/fr/Qualite-de-vie/Sante)  
☎ 010/ 62 17 62

### Centre Local de Promotion de la Santé des Arrondissements de Mons et de Soignies

Boulevard Sainctelette, 57  
7000 Mons  
☎ 065/ 84 84 06

### Centre Verviétois de Promotion et de la santé

ASBL  
Rue de la Station, 9  
4800 Verviers  
☎ 087/ 35 15 03  
@ [cvps.verviers@skynet.be](mailto:cvps.verviers@skynet.be)

### Promotion de la Santé et Développement Durable de Namur

ASBL  
Rue Louis Loiseau, 18 Boîte 2  
5000 Namur  
☎ 081/ 81 36 90

### Centre Local d'Observation et de Promotion de la Santé de Namur

Rue Martine Bourtonbourt, 2  
5000 Namur  
☎ 081/ 72 95 29

### Centre Local de Promotion de la Santé de la province du Luxembourg

Rue de la Station, 49  
6900 Marloie  
☎ 084/ 31 05 04

### Centre Local de Promotion de la Santé de La Louvière

Rue de la Loi, 30  
7100 La Louvière  
☎ 064/ 84 25 25

# BIBLIOGRAPHIE

## Brochures, revues

- Plan National Nutrition Santé pour la Belgique.  
Guide général. Vivement recommandé pour les jeunes et moins jeunes.  
Ed Resp : Dirk Cuypers. Bruxelles. 2006.  
[https://portal.health.fgov.be/pls/portal/docs/PAGE/INTERNET\\_PG/HOMEPAGE\\_MENU/MIJNGEZONDHEID1\\_MENU/PRODUITS-DECONSOMMATION1\\_MENU/ALIMENTATION1\\_MENU/PLANNUTRITIONSANTE1\\_MENU/ALIMENTATIONSAIN1\\_MENU/ALIMENTATION-SAIN1\\_DOCS/GUIDE\\_GENERAL.PDF](https://portal.health.fgov.be/pls/portal/docs/PAGE/INTERNET_PG/HOMEPAGE_MENU/MIJNGEZONDHEID1_MENU/PRODUITS-DECONSOMMATION1_MENU/ALIMENTATION1_MENU/PLANNUTRITIONSANTE1_MENU/ALIMENTATIONSAIN1_MENU/ALIMENTATION-SAIN1_DOCS/GUIDE_GENERAL.PDF)
- Plan National Nutrition Santé pour la Belgique.  
Guide n°2. Vivement recommandé pour les enfants de 3 à 12 ans et leurs parents.  
Ed Resp : Dirk Cuypers. Bruxelles. 2006  
[https://portal.health.fgov.be/pls/portal/docs/PAGE/INTERNET\\_PG/HOMEPAGE\\_MENU/MIJNGEZONDHEID1\\_MENU/PRODUITS-DECONSOMMATION1\\_MENU/ALIMENTATION1\\_MENU/PLANNUTRITIONSANTE1\\_MENU/ALIMENTATIONSAIN1\\_MENU/312ANS1\\_MENU/312ANS1\\_DOCS/GUIDE\\_3\\_12.PDF](https://portal.health.fgov.be/pls/portal/docs/PAGE/INTERNET_PG/HOMEPAGE_MENU/MIJNGEZONDHEID1_MENU/PRODUITS-DECONSOMMATION1_MENU/ALIMENTATION1_MENU/PLANNUTRITIONSANTE1_MENU/ALIMENTATIONSAIN1_MENU/312ANS1_MENU/312ANS1_DOCS/GUIDE_3_12.PDF)
- Programme National Nutrition Santé (France).  
La santé vient en mangeant. Le guide alimentaire pour tous. 2002.  
ISBN : 2-908444-80-1  
<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/581.pdf>
- Programme National Nutrition Santé (France).  
La santé vient en mangeant et en bougeant. Le guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents. 2004  
<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/581.pdf>

## Livres

- Roquier-Charles D, Seiller M., *Hygiène et soins buccodentaires*. Ed : Pharmathemes. ISBN : 2914399111. 63 pages. 10/2005.
- Ramirez B. *Activités physiques pour les 3-8 ans*. Ed : Amphora ISBN : 285180622X. 192 pages 2003.
- Thirion M, Challamel M-J. *Le sommeil, le rêve et l'enfant. De la naissance à l'adolescence*. Ed : Albin Michel ISBN: 2226134417. 220 pages. 9/2002.

## Sites

- <http://fr.wikipedia.org/>
- <http://www.healthandfood.be/>
- <http://www.aquawal.be/fr/source-de-vie/eau-et-corps-humain/>
- <http://www.mangerbouger.fr/>
- <http://www.e-sante.be/magazine/article.asp?idarticle=7604&idrubrique=973>
- [http://www.plgsports.be/sante/sante\\_index.jsp?menu=details&eventid=1694](http://www.plgsports.be/sante/sante_index.jsp?menu=details&eventid=1694)
- <http://www.touteurope.fr/fr/actions/social/les-europeens-au-quotidien/presentation/la-gastronomie-en-europe/les-petits-dejeuners.html>
- <http://www.fautquecabouge.org/>
- [http://www.statbel.fgov.be/port/hea\\_fr.asp](http://www.statbel.fgov.be/port/hea_fr.asp)
- <http://ura1195-6.univ-lyon1.fr/articles/cfes/sante/rythmenf.html>
- <http://www.solvital.fr/index.asp?id=516>
- <http://www.teteamodeler.com/sante/dent/index.asp>
- [http://www.feedingminds.org/level1/Lesson1/foodforlife\\_fr.htm](http://www.feedingminds.org/level1/Lesson1/foodforlife_fr.htm)

### Réalisation:

#### Diffu-Sciences

Rue de Rixensart 18 bât 17  
1332 Genval

Tel: 02 653 07 81

<http://www.diffu-sciences.com>

