



Province
de Liège

Santé à l'école

LES AVENTURIERS DU BIEN-MANGER

www.provincedeliege.be/pse



LIVRET 1, LE LIVRET
DE L'ENSEIGNANT



Sam



Julie

Des activités avec Sam et Julie vous sont proposées dans le livret 2, le livret de l'enfant.



« Quand la santé va, tout va ! ». Avec cet adage, il est essentiel de concevoir la santé sous ses aspects physiques, psychologiques, sociaux et environnementaux.

La santé, ce n'est pas uniquement l'absence de maladie mais un sentiment de bien-être et une vie de qualité.

Les mauvaises habitudes alimentaires peuvent, à court et à long terme, conduire à diverses pathologies : obésité, maladies cardio-vasculaires, caries dentaires, cancers, ... Ces conséquences démontrent qu'il est primordial d'agir préventivement et d'amener les jeunes à comprendre qu'ils ont un contrôle sur leur santé, à chaque instant.

C'est dans ce but que le Service de Promotion de la Santé à l'Ecole de la Province de Liège a créé « Les aventuriers du bien-manger ». Cet outil vise à sensibiliser les élèves et le monde scolaire à l'importance de la qualité nutritionnelle, tant au niveau de l'offre alimentaire que du contexte dans lequel sont pris les repas.

De nombreux outils de promotion d'une alimentation saine existent ; nous avons voulu avec « Les aventuriers du bien-manger » permettre à l'école (qui le souhaite) de viser une dynamique de projet autour de ce thème. Néanmoins, libre à vous de sélectionner l'une ou l'autre activité proposée qui vous permettra d'atteindre des objectifs de travail intéressants.

Le Service de Promotion de la Santé à l'Ecole de la Province de Liège reste à votre disposition pour toutes informations complémentaires ou toutes suggestions pour nos actions futures.

Paul-Emile Mottard
Député provincial en charge de la
Culture, de la Jeunesse, du Tourisme,
du Logement, des centres Psycho-Médico-Sociaux et du
Service de Promotion de la Santé à l'Ecole





REMERCIEMENTS

C'est grâce à la persévérance et à l'implication de nombreuses personnes que cet outil s'est construit.

Madame Caufriez, stagiaire du CERES, a balisé les objectifs des activités qui sont envisagées dans cet outil.

Les membres du Service PSE (médecins, infirmières, assistantes sociales, pédagogue, psychologues et licenciée en santé publique) se sont impliqués en concrétisant une partie des fiches d'activités, en travaillant sur la cohérence de l'outil et en pré-testant plusieurs fiches d'activités.

Grâce à une subvention allouée, par la Fondation Roi Baudouin dans le cadre du projet « Mieux manger à l'école », nous avons bénéficié des compétences d'une diététicienne, Madame Maertens, qui s'est penchée sur la création de questions reprises dans le jeu « Les aventuriers du bien-manger ».

Ensuite, toujours dans le cadre de ce subventionnement, 13 antennes PSE dont certaines accompagnées du centre PMS, ont mené un projet pilote auprès d'établissements primaires et secondaires. C'est au travers de ces projets que nos équipes PSE ont pu pré-tester une partie des fiches d'activités proposées dans cet outil.

L'objectif du Service PSE de la Province de Liège est de permettre aux élèves ainsi qu'aux enseignants de parler de la santé en s'appuyant sur des outils de prévention non commerciaux. De plus, le Service PSE peut apporter le soutien nécessaire à la mise en place de projets santé qui pourraient émerger au cœur même des écoles, lieux de vie des élèves. Nous espérons donc voir naître des projets santé qui soient cohérents et qui partent de là où en sont les élèves, en tenant compte de leurs besoins en matière d'offre alimentaire mais également en matière de contextes environnemental et relationnel.

Enfin, le Secteur Musées - Expositions a, de par les talents de ses infographistes, imagé et illustré cet outil de façon à le rendre agréable à découvrir, à lire et à exploiter.



TABLE DES MATIERES



1. L'outil	p.6
2. Les représentations	p.7
3. La pyramide alimentaire, comment la comprendre ?	p.8
4. La pyramide et son petit plus...	p.10
5. Quelles sont les recommandations ?	p.11
6. Mais que se passe-t-il dans le corps ?	p.12
7. Les fruits et les légumes de saison	p.13
8. Quelques pathologies fréquentes	p.15
9. Idées de prolongement	p.16
10. Les socles de compétences	p. 17
11. Faisons le point en prenant du recul...	p. 25
12. Références bibliographiques	p. 29
13. Adresses utiles	p. 33



1. L'OUTIL

L'outil « Les aventuriers du bien-manger » est destiné aux enfants âgés de 5 à 8 ans. Il est composé de plusieurs parties :

Le livret 1 est destiné à l'enseignant. Il comporte la théorie nécessaire pour pouvoir exploiter l'outil en toute connaissance de cause. L'enseignant y trouvera des explications sur les points suivants :

- la nécessité de partir des représentations des élèves,
- les principes de la pyramide alimentaire,
- la transformation des aliments dans le corps,
- les fruits et les légumes de saison,
- les pathologies fréquentes de l'appareil digestif.

Ce livret comporte également la liste des socles de compétences qui sont travaillés au travers des fiches « représentations » et des fiches d'« activités » proposées dans le livret 2. Celui-ci reprend les activités à mener avec les élèves. Nous espérons que cela rencontrera les attentes des enseignants.

C'est également dans le livret 1 qu'est proposé à l'enseignant de faire le point, de prendre du recul par rapport aux activités qui auront été conduites tout au long de l'année scolaire. Il s'agira donc de revenir sur cette fiche, à la fin du processus.

Enfin, une bibliographie et des adresses utiles complètent le livret de l'enseignant.

Le photo langage permet de faciliter l'expression orale des enfants. Il s'agit d'un excellent support pour entamer la réflexion à propos de l'alimentation.

Le livret 2 est destiné à l'enfant et à son enseignant. Il comporte deux types de fiches :

- **Les fiches « représentations »** permettent de marquer un temps d'arrêt sur l'analyse des représentations qu'ont les élèves à propos de l'alimentation. Des suggestions d'analyse de ces représentations sont proposées à la fin de chaque fiche et ce, dans le but d'aiguiller le travail de l'enseignant.
- **Les fiches « activités »** prolongent la réflexion, elles permettent de faire évoluer les représentations ou la situation, d'ajuster les idées fausses ou encore de combler les manquements que les élèves auraient en matière d'alimentation.

Des suggestions « **pour aller plus loin** » sont proposées. Elles ouvrent les animations sur l'extérieur, en proposant d'inviter des spécialistes de la santé ou encore les parents. Ces fiches permettent également de pousser la réflexion autour de l'alimentation un cran plus loin.

L'ensemble de ces fiches permet à l'enseignant de se faire une idée quant à l'exploitation des activités. Par ailleurs, nous conseillons à l'enseignant d'adapter celles-ci en fonction du niveau de compétence des élèves.

Le jeu « Les aventuriers du bien-manger » apporte des connaissances, en relation avec la pyramide alimentaire, de façon ludique.



2. LES REPRESENTATIONS



Recueillir les représentations et analyser la situation

Un moment clé ; enquêter et/ou recueillir les représentations de santé.

Pourquoi prendre ce temps ?

En promotion de la santé, il est crucial de savoir où en sont les personnes par rapport au sujet « santé » que l'on va travailler avec elles ; de connaître les représentations qu'elles se font de la thématique « santé » qui va être abordée. Les actions « santé » s'appuient souvent uniquement sur l'observation des comportements de santé (ex : les élèves mangent trop de friandises, ne boivent pas assez d'eau, ...) au détriment des réelles raisons et motivations qui expliquent ces comportements. Ce que les personnes pensent et ressentent à propos de la santé constitue un chaînon essentiel dans les conduites et les comportements qu'elles adoptent. Divers facteurs (affectifs, sociaux, culturels, économiques, ...) influencent fortement le comportement de la personne.

Enquêter, s'interroger sur les représentations de santé des élèves, c'est découvrir les valeurs, les opinions, les connaissances, les croyances, les normes, les modèles de comportement, ... qui les animent.

Le photo langage et les six fiches « représentations » qui se trouvent dans le livret 2, vont permettre de récolter des informations concernant les représentations ou la situation existante des enfants en matière d'alimentation. Ainsi, outre une variété de photos abordant l'alimentation dans sa sphère la plus large, l'enseignant pourra également travailler avec les élèves les notions suivantes : « J'aime, je n'aime pas... pourquoi ? », « Je mange... quoi ? », « Je mange... pourquoi ? », « Je mange... quand ? », « Je mange... comment ? », « Je mange ... et puis ? ».

La nécessité d'analyser les productions des élèves !

Recueillir des informations ne suffit pas. Il convient ensuite d'en faire l'analyse, de les comprendre afin de les utiliser par la suite et de les faire évoluer.

Ainsi, nous pouvons être en face de représentations valides mais parfois aussi erronées.

Exemple de représentations erronées : « Regarder la TV en mangeant donne mal au ventre ».

« Je ne bois pas de lait parce que ça rend malade ».

Dans ce cas, il convient donc, dans un deuxième temps, d'ajuster ces idées fausses.

Il pourrait arriver également que des informations importantes ne soient pas formulées par les élèves. Il est, dès lors, important de relever ce manquement dans le but de ne pas le laisser sous silence.

Exemple : Les enfants ne citent aucun poisson.

Dans le cas présent, il y a lieu, lors d'une activité ultérieure, d'attirer l'attention des élèves sur l'existence de cet aliment.

Alors, à vous de jouer ! Partez à la découverte de vos élèves, de ce qu'ils aiment ou n'aiment pas manger, des aliments qu'ils connaissent, de leurs rythmes alimentaires, de leurs connaissances ou croyances à propos des fonctions de l'alimentation, des aliments qu'ils mangent habituellement et de leurs façons de manger.

3. LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE,

COMMENT LA COMPRENDRE ?

Remarques préalables :

Si, à la lecture de cette base théorique, des éléments ne vous semblent pas clairs et que vous désirez avoir de plus amples informations, vous pouvez vous adresser au Service de Promotion de la Santé à l'Ecole.

Principe de la pyramide alimentaire :

Manger équilibré signifie avoir une alimentation saine, variée et modérée.

Notre corps ne sait pas produire par lui-même tout ce dont il a besoin. Il est donc indispensable de s'alimenter afin de procurer à l'organisme :

- de l'énergie,
- des matériaux de construction et d'entretien du corps,
- des ressources pour se développer de manière harmonieuse,
- des éléments qui permettent de lutter contre des maladies,
- du bien-être.

Pour comprendre l'équilibre alimentaire, une transposition en forme de pyramide est communément représentée. Cette pyramide symbolise l'équilibre tant au niveau quantitatif que qualitatif. La base de la pyramide représente les aliments qui doivent être consommés le plus régulièrement possible. Plus on se dirige vers le sommet de la pyramide, plus les aliments doivent être consommés en petite quantité.

La pyramide et ses sept catégories :

1. L'eau – en bleu, la base de la pyramide.

L'eau est l'élément essentiel à notre survie. Notre organisme se compose de 50% à 70% d'eau ; nous ne pouvons donc nous en passer. Chaque jour, nous devons compenser les pertes liées à la transpiration, à l'élimination des urines et des déjections, à la respiration. C'est pour cela qu'il est important qu'un enfant âgé de 5 à 8 ans boive environ un litre d'eau par jour (à partir de 12 ans, il est recommandé de boire 1 litre ½ d'eau par jour). Cette eau apporte au corps des sels minéraux en quantité variable. L'eau du robinet est parfaitement adaptée à nos besoins. Par ailleurs, elle est très saine. Enfin, l'eau est présente dans certains aliments comme les fruits et sous d'autres formes (jus de fruit, potage, lait, ...).

2. Les féculents – en beige dans la pyramide (pain, pâtes, riz, céréales, pommes de terre, semoule, ...).

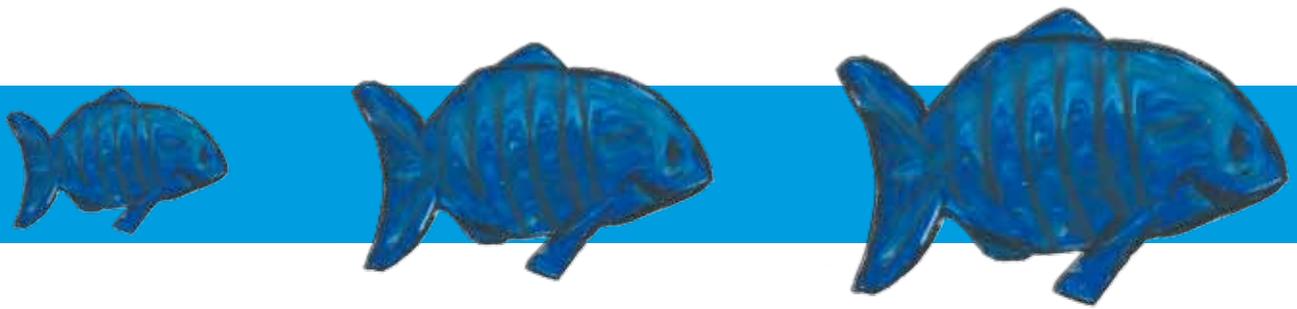
Les féculents doivent être consommés à chaque repas (5 fois par jour). Ils apportent de l'énergie grâce aux glucides complexes et sont des sources appréciables de fibres alimentaires (quand ils sont complets). Les fibres servent à lutter contre la constipation ; elles stimulent les contractions du gros intestin car elles ne sont pas dégradées lors de la digestion. On retrouve également les fibres dans les fruits et les légumes.

3. Les légumes, les fruits – en vert dans la pyramide.

Ils aident notre organisme à grandir et ils nous protègent, ils contiennent beaucoup d'eau, de fibres alimentaires, de sels minéraux et de vitamines. Ces dernières substances nécessaires à la croissance de l'organisme, se retrouvent surtout au niveau de la peau de l'aliment.

Il est important de varier notre consommation de légumes et de fruits car ils nous apportent des vitamines et des sels minéraux différents. Les modes de conservation et de cuisson peuvent influencer la qualité de l'aliment. Ainsi, par exemple, les agrumes (citrons, oranges, pamplemousses, clémentines, ...) sont riches en vitamines C





; tandis que les bananes sont riches en potassium. Il est recommandé, pour un adulte, de manger un total de 5 portions de fruits-légumes par jour (une portion représente un petit fruit, un verre de jus, un bol de potage, ...). Les légumes doivent représenter la moitié de l'assiette d'un repas traditionnel. Les fruits peuvent être présentés différemment : cuits, crus, en compote, ...

4. Les viandes, les volailles, les poissons et les œufs – en rouge dans la pyramide.

Ces aliments nous apportent des protéines, éléments essentiels à la construction, à la réparation des cellules de l'organisme et à la résistance du corps. Ils sont riches en sels minéraux et en oligo-éléments tels que le fer et doivent être consommés 2 fois par jour. Actuellement, nous ne consommons pas assez de poissons des mers (cabillaud, hareng fumé, anguilles, moules, ...) dont la richesse en iode et en lipides protecteurs des maladies cardio-vasculaires sont essentielles pour l'individu. Pour bien garder la teneur en iode du poisson, il est recommandé de cuire celui-ci en papillote, au micro-ondes, à la vapeur ou encore en gros bouillon si ce dernier est récupéré pour en faire de la soupe. L'iode est un élément essentiel pour le bon fonctionnement de la thyroïde. Une carence en iode peut être source de problèmes de santé (fatigue, dépression, prise de poids, ...). Le poisson devrait être consommé deux fois par semaine. Sachez toujours, que le sel iodé est à privilégier pour la santé par rapport au sel traditionnel.

5. Les produits laitiers – en bleu dans la pyramide (lait, fromage, ...).

Consommés en même quantité que les viandes et les volailles, les produits laitiers sont riches en calcium. Le calcium est indispensable pour le squelette et les dents car il leur assure solidité et rigidité. Les produits laitiers sont également riches en protéines et en matières grasses. Concernant ces dernières, la solution des produits laitiers écrémés existe et leur qualité nutritionnelle (calcium, protéines, ...) reste la même. Cependant, jusque l'âge de 3 ans, il est déconseillé de proposer des produits écrémés aux enfants car leur système nerveux central est en pleine construction (sauf indication médicale spécifique).

6. Les matières grasses – en jaune dans la pyramide.

Elles sont essentielles pour notre organisme ; une faible quantité de matières grasses suffit pour donner l'énergie nécessaire au corps. Les matières grasses, aussi appelées lipides, peuvent être visibles (huile, beurre, margarine, ...) ou cachées (chips, charcuteries, biscuits, ...). Certains lipides sont protecteurs et aident l'organisme à se protéger contre les maladies cardio-vasculaires. On les retrouve dans quelques poissons, le poulet, le canard, les huiles, ... Par contre, d'autres sont nocifs pour la santé et il est important de limiter leurs quantités afin de prévenir les maladies cardio-vasculaires. On les retrouve dans les charcuteries, le lard, ...

7. Les superflus, les extras – en orange dans la pyramide (limonades, biscuits, chocolat, chips, ...).

Ils ne sont pas indispensables pour notre organisme et nous ne devons donc pas les consommer tous les jours. Cependant, ils font partie intégrante de la vie quotidienne ; il est conseillé de les limiter dans l'alimentation. Il faut éviter qu'ils ne remplacent les aliments nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme. S'ils sont consommés en trop grande quantité, un excès de poids risque d'apparaître et cela peut entraîner diverses conséquences comme des problèmes cardiaques, des problèmes de peau, du diabète, des problèmes psychologiques, ...



4. LA PYRAMIDE ET SON PETIT PLUS...

Depuis peu, on peut voir apparaître dans le bas des pyramides alimentaires ou sur ses côtés, des petits bonhommes exerçant de l'activité physique. Mais pourquoi cela ?

Le principe de la prise ou de la perte de poids réside dans la balance entre les apports et les dépenses énergétiques.

Si, en mangeant et en buvant, vous absorbez plus d'énergie que ce que vous n'en dépensez, votre corps transformera le surplus énergétique en graisse et la prise de poids sera effective.

Si, dans le cas contraire, en mangeant et en buvant, vous absorbez moins d'énergie que ce que vous n'en dépensez, votre corps ira puiser dans ses réserves de graisse et une perte de poids en découlera.

La société actuelle propose de multiples activités où la personne reste inactive (télévision, Internet, jeu vidéo, ...). Les dépenses énergétiques sont donc moindres par rapport aux décennies précédentes. Or, les modes de consommation alimentaire n'ont pas été revus à la baisse... Ceci explique la hausse des statistiques de personnes en surcharge pondérale. Alors, bouger, se remuer, pratiquer une activité physique quotidienne permet de dépenser plus d'énergie sans prendre de poids ; cela permet même d'en perdre lorsque cela est nécessaire. Enfin, il est préférable de bouger 30 à 60 minutes par jour que de pratiquer un sport intensif une fois par semaine !



5. QUELLES SONT LES RECOMMANDATIONS ?



En matière d'alimentation, le référentiel¹ à destination des professionnels de la santé portant sur l'alimentation saine et l'activité physique chez les jeunes, édité en 2009, préconise de manger 4 fois par jour (le matin – le midi – le goûter – le soir) et de supprimer ainsi la collation de dix heures. En effet, cette dernière serait l'une des raisons de l'augmentation de poids des enfants car, si elle est déséquilibrée, elle peut apporter à elle seule jusqu'à 25% des calories recommandées quotidiennement.

Concrètement, nous savons que la collation de 10 heures est une coutume bien ancrée au sein des écoles. Nous sommes donc bien conscients que la supprimer ne sera pas chose aisée... Cependant, nous vous conseillons de proposer de la soupe ou des fruits... et de bannir les chips et autres boissons sucrées. Le Service de Promotion de la Santé à l'École est disponible pour réfléchir avec vous aux stratégies à adopter afin de préserver la santé des enfants.

10 points prioritaires ont été identifiés pour l'alimentation de l'enfant âgé de 18 mois à 6 ans :

1. Présenter des féculents à chaque repas (pain, pâtes, riz, céréales, pommes de terre, semoule, ...).
2. Consommer des fruits et/ou des légumes au moins 3 fois par jour.
3. Donner du lait adapté à l'âge de l'enfant ou un produit laitier deux fois par jour.
4. Préparer du poisson deux fois par semaine.
5. Varier les matières grasses.
6. Donner le goût de l'eau et organiser l'accès à l'eau pendant et à la fin de chaque récréation.
7. Offrir, chaque jour, 4 repas (déjeuner – repas du midi – goûter – souper).
8. Faire du repas un moment de détente et de plaisir.
9. Respecter l'autonomie et l'appétit de l'enfant.
10. Eduquer le goût et faire apprécier une alimentation variée.

En outre, en Belgique, bon nombre d'enfants sont carencés en vitamine D. Celle-ci intervient dans l'absorption du calcium et du phosphore. Elle joue un rôle essentiel dans la formation et la minéralisation des os et a aussi une activité anti-cancéreuse. Des compléments vitaminiques peuvent donc être proposés via le médecin traitant de l'enfant.

Enfin, les enfants doivent bouger 60 minutes par jour. Le terme « bouger » ne signifie pas que l'enfant doit avoir une activité physique intense mais qu'il doit se dépenser. Comment se dépenser ? En montant les escaliers, en allant à l'école à pied ou à vélo, en réalisant des activités en plein air, ...



6. MAIS QUE SE PASSE-T-IL DANS LE CORPS ?

Tout aliment mangé démarre son aventure par la bouche. Les dents, la langue et la salive vont permettre de commencer la démolition en réduisant les aliments en petites portions faciles à avaler. Ensuite, les morceaux alimentaires vont passer dans l'œsophage qui est un tube musculaire qui permet au bol alimentaire de descendre jusque dans l'estomac. Là, des acides et des enzymes vont malaxer ces aliments jusqu'à ce qu'ils deviennent une bouillie pour être transportés et absorbés plus loin. Le foie fabrique la bile qui équivaut à du savon que l'on passe sur des mains salies de graisse. La bile est stockée sous le foie, dans la vésicule biliaire. Lorsque l'on mange, elle se déverse dans l'intestin ; elle a pour fonction de préparer les graisses à la fragmentation. Le pancréas, quant à lui, fabrique les enzymes qui sont des démolisseurs qui décomposent les derniers morceaux d'aliments restants. Ces destructeurs sont déversés dans l'intestin. Les petits fragments d'aliments qui ne peuvent plus être réduits traversent la paroi de l'intestin pour être transportés par le sang dans tous les endroits du corps où ils pourront être utilisés comme éléments de construction ou comme énergie pour le bon fonctionnement de l'organisme. Enfin, le colon termine le trajet, il va détruire les déchets à l'aide des bactéries et de l'eau présentes dans chaque aliment. L'expulsion des déchets du corps se fera par l'anus. Les déchets sont de couleur brune parce que la bile est colorée. Ils sentent parfois mauvais parce que les bactéries qui dégradent les aliments fabriquent des substances malodorantes.

Le système digestif permet donc de transformer des aliments afin d'en faire des nutriments qui seront utilisés dans l'ensemble du corps, soit tels quels comme les protéines et certains lipides (cholestérol) soit pour produire de l'énergie (glucides et lipides). Le processus est double, à la fois mécanique (aliments triturés, aplatis et acheminés tout le long du tube digestif) et chimique (dégradation des aliments par les enzymes).

Chaque aliment est composé en proportions diverses de glucides, lipides et protéines, ainsi que d'eau et de vitamines. Les protéines et glucides sont réduits en fragments par la salive, l'acidité de l'estomac et les enzymes pancréatiques ; ils sont absorbés au niveau de l'intestin grêle. Les lipides sont dégradés par les enzymes pancréatiques et émulsionnés par la bile avant d'être absorbés également au niveau de l'intestin grêle. Les vitamines sont absorbées de différentes manières selon leur nature.

Ainsi, les aliments restent entre deux et trois heures dans l'estomac. Les morceaux d'aliments qui doivent être digérés, c'est-à-dire assimilés par l'organisme, passent 4 heures dans l'intestin grêle. Ce qu'il reste des aliments peut passer jusqu'à trois jours dans le gros intestin. Donc quand nous allons aux toilettes, juste après avoir mangé, ce n'est pas ce que nous venons de manger qui est expulsé. Le fait de remplir l'estomac déclenche le mouvement de vidange à travers les 8 mètres (chez l'adulte) de tube de l'intestin grêle.

Quant à l'eau, elle est essentiellement réabsorbée au niveau du gros intestin en compagnie des sels minéraux. Une partie de cette eau vient de l'alimentation, une autre provient des sécrétions digestives qui se font tout le long du tube digestif. Le système digestif n'est pas le seul à jouer un rôle dans l'élimination de l'eau, le corps fait aussi appel au système urinaire. Les reins jouent le rôle de filtre ; ils éliminent le surplus d'eau et certains déchets dont le corps n'a plus besoin.

Le processus de la digestion peut être expliqué en le comparant aux briques de construction à assembler. Pour construire notre corps, nous avons besoin de différentes briques. Avant de pouvoir les utiliser, il faut démolir la construction d'origine (l'aliment). C'est le rôle du tube digestif ; il fragmente l'aliment en ses éléments constitutifs (les briques) et transporte celles-ci dans le corps pour les amener là où on en a besoin. Les démolisseurs du corps sont les dents, les muscles et des petits démolisseurs qui sont présents un peu partout (salive, estomac, pancréas) que l'on appelle « enzymes ».



7. LES FRUITS ET LES LEGUMES DE SAISON

Manger 5 fruits-légumes par jour est essentiel pour la santé.

Manger autant de fruits et de légumes a un coût ; afin de limiter celui-ci, nous vous conseillons de privilégier les fruits et légumes de saison récoltés dans notre pays.

Comment bien choisir et quand manger quoi... ?

Nous vous proposons « L'agenda des fruits et légumes de saison ».

Calendrier des fruits

	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Abricot												
Cassis												
Cerise												
Coing												
Fraise												
Framboise												
Groseille												
Kiwi												
Mandarine												
Melon												
Mirabelle												
Mûre												
Myrtille												
Nectarine												
Orange												
Pêche												
Poire												
Pomme												
Prune												
Pruneau												
Raisin												
Rhubarbe												

Calendrier des légumes

	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Asperge					■	■						
Aubergine						■	■	■	■	■		
Betterave	■	■	■	■			■	■	■	■	■	■
Brocoli						■	■	■	■	■	■	
Carotte						■	■	■	■	■		
Champignon	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Chou blanc	■	■	■				■	■	■	■	■	■
Chou de Bruxelles	■	■	■							■	■	■
Chou-fleur				■	■	■	■	■	■	■	■	
Chou frisé	■	■	■							■	■	■
Chou-rave					■	■	■	■	■	■		
Chou rouge	■	■	■				■	■	■	■	■	■
Concombre							■	■	■	■		
Courgette							■	■	■	■		
Cresson				■	■	■	■	■	■	■		
Chicon	■	■	■	■						■	■	■
Epinard			■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Fenouil							■	■	■	■		
Germe de soja	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Haricot à couper							■	■	■	■	■	
Haricot vert					■	■	■	■	■	■		
Laitue					■	■	■	■	■	■		
Maïs						■	■	■	■	■		
Navet	■	■	■	■	■	■				■	■	■
Oignon	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Petit pois						■	■	■	■	■		
Poireau	■	■	■	■			■	■	■	■	■	■
Poivron					■	■	■	■	■	■	■	



8. QUELQUES PATHOLOGIES FREQUENTES

La déshydratation

Quotidiennement, il est important d'apporter au corps une quantité suffisante de liquides. Les enfants y sont particulièrement sensibles, surtout en cas de grosse chaleur ou de diarrhée, entre autres parce qu'ils sont plus petits en volume et parce qu'ils ne ressentent pas bien la sensation de soif.

La diarrhée

Il s'agit d'une attaque des cellules digestives qui, d'une part, empêche une absorption correcte des nutriments et, d'autre part, s'accompagne d'une hypersécrétion. Cette accumulation de liquides et d'aliments dans le tube digestif entraîne l'eau avec elle d'où le risque de déshydratation. La diarrhée peut être infectieuse (virale ou bactérienne) ou bien liée à une allergie ou une intolérance. La mauvaise conservation des aliments (rupture de la chaîne du froid, aliments périmés, ...) peut provoquer une intoxication alimentaire qui entraîne la diarrhée.

L'allergie digestive

Il s'agit d'une erreur du système immunitaire qui tente de façon excessive de se débarrasser de certains éléments de l'alimentation (les protéines, particulièrement celles du lait de vache ou de soja) en les rejetant et en abîmant les cellules intestinales en même temps; ceci entraîne de la diarrhée. En cas d'allergie aux protéines du lait de vache, il faut éviter tous les produits laitiers.

L'intolérance digestive

Il s'agit d'une incapacité de l'intestin à absorber certains éléments par défaut d'enzymes. La plus fréquente est l'intolérance au lactose car les enzymes qui dégradent le lactose deviennent plus rares dans l'intestin en arrivant à l'âge adulte, ou bien après une gastro-entérite. En cas d'intolérance au lactose, seuls les produits contenant du lactosérum doivent être écartés, donc le beurre peut être utilisé mais pas la plupart des biscuits secs vendus dans le commerce.

La constipation

Il s'agit d'un trouble de motilité du tube digestif dont les contractions ne sont pas efficaces. La plupart du temps, la constipation est liée à une alimentation trop peu riche en fibres et en liquides (fruits, légumes, céréales complètes).

Le diabète

Il s'agit d'un défaut d'utilisation des glucides soit dans le cas d'une surcharge pondérale (le corps « résiste ») soit en cas de pathologie du pancréas car il ne fabrique plus l'insuline nécessaire à l'utilisation du sucre.

L'obésité

L'obésité ainsi que le surpoids peuvent s'installer quand l'apport énergétique est supérieur à la dépense. Il est donc important de manger de manière équilibrée et de bouger suffisamment pour éviter tout problème d'accumulation inutile de graisse. En effet, tout apport d'énergie non utilisée au quotidien se stocke sous forme de graisse, qu'il s'agisse au départ de lipides ou de glucides.

Complément d'information

L'apport de fluor chez l'enfant est recommandé si son alimentation ne lui en apporte pas suffisamment.

A l'heure actuelle, les mécanismes d'action des fluorures sont mieux compris. Ainsi, on ne conseille plus de suppléments fluorés à ingérer sous forme de gouttes ou de comprimés si ce n'est éventuellement aux enfants à risque carieux élevé (de plus, dans certaines régions, la combinaison de l'eau du robinet déjà chargée en fluor combinée à un apport accru peut amener un excès de fluor qui peut avoir des conséquences négatives sur la dentition). Même dans ces cas, la préférence ira aux applications locales de fluorures, à la maison ou au cabinet dentaire. On retrouve fréquemment les enfants à risque carieux élevé dans les couches de populations défavorisées.



9. IDEES DE PROLONGEMENT

Découvertes...

- Se rendre sur un marché, découvrir les échoppes et les marchandises vendues.
- Réaliser un atelier « Découverte de fromages, de pains, ... ».
- Découvrir le monde au travers des cultures locales.
- Manger les fruits et légumes provenant des cultures locales.
- Visiter une ferme, une exploitation locale.
- Se rendre à la bibliothèque, emprunter et lire des livres parlant de la santé.
- Créer des chansons, des poèmes sur l'alimentation.

Le corps...

- Confectionner une toise en classe et se mesurer en début d'année et en fin d'année.
- Faire le parallélisme entre la voiture et le corps humain (le corps est comme une machine, il a besoin d'énergie pour pouvoir fonctionner).
- Réaliser un schéma simpliste des grandes étapes de la digestion.

Des activités dignes d'un projet...

- Créer un petit potager.
- Réaliser un panneau didactique avec les « bonnes » et les « moins bonnes » collations et mettre en place un magasin de collations saines.
- Organiser un petit déjeuner sain à l'école et y convier les parents.
- Etablir un règlement interne à la classe du type « le jeudi, jour du fruit » avec la participation des parents en leur expliquant la fonction de ce règlement. Il vaut mieux intégrer ce type d'activité dans le cadre d'un projet.
- Installer des fontaines à eau et limiter les boissons sucrées.
- Faire des liens avec d'autres thématiques « santé » comme par exemple, l'hygiène, le brossage des dents, l'activité physique, le bien-être à l'école, ...
- Sensibiliser les classes ou les écoles voisines à partir en projet.

10. LES SOCLES DE COMPETENCES

Liste des compétences propres aux activités proposées dans le livret 2

Apports disciplinaires en FRANÇAIS

LIRE

Orienter sa lecture en fonction de la situation de communication.	
<ul style="list-style-type: none"> Repérer les informations relatives aux références d'un document visuel. Choisir un document en fonction du projet et du contexte de l'activité. Anticiper le contenu d'un document en utilisant ses indices externes et internes (illustrations, images, première et quatrième pages de couverture, typographie, ...). Saisir l'intention dominante de l'auteur. 	Activité n°8 Activité n°17a Activités n°13, n°16 Activité n°16
Elaborer des significations	
<ul style="list-style-type: none"> Gérer la compréhension du document pour dégager les informations explicites. Gérer la compréhension du document pour exécuter les consignes. Réagir à un document en interaction éventuelle avec d'autres. Percevoir le sens global afin de pouvoir utiliser des informations. Réagir à un document en interaction éventuelle avec d'autres lecteurs et distinguer le vrai du faux. Vérifier des hypothèses émises personnellement ou proposées. Reformuler et utiliser des informations. 	Activités n°5, n°13, n°16, n°17a Activité n°8 Activité n°8 Activité n°16 Activité n°16 Activité n°17a Activité n°17a
Traiter les unités lexicales	
<ul style="list-style-type: none"> Comprendre en émettant des hypothèses sur le sens d'un mot, en découvrant la signification d'un mot à partir du contexte (contexte écrit, illustré). 	Activités n°13, n°16
Percevoir les interactions entre les éléments verbaux et non verbaux	
<ul style="list-style-type: none"> Relier un texte à des éléments non verbaux. 	Activité n°13

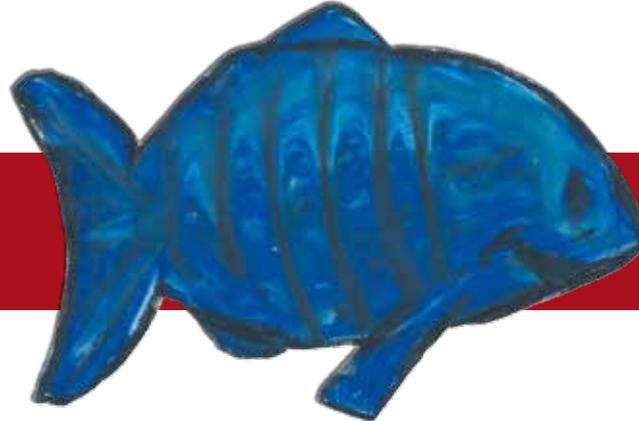
ECRIRE

Orienter son écrit en fonction de la situation de communication en tenant compte :	
<ul style="list-style-type: none"> de l'intention poursuivie (informer, raconter, décrire, persuader, enjoindre, donner du plaisir). du statut du scripteur (enfant, représentant, groupe, ...). du destinataire. du contexte de l'activité. du support matériel. 	Activités n°1, n°9, n°11, n°12, n°13, n°16, n°17
Elaborer des contenus	
<ul style="list-style-type: none"> Réagir à des documents écrits, sonores, visuels, ... en exprimant une opinion personnelle et en la justifiant d'une manière cohérente. Rechercher et inventer des idées, des mots. 	Activités n°1, n°9, n°13, n°16 Activités n°11, n°12, n°16
Utiliser les unités grammaticales et lexicales	
<ul style="list-style-type: none"> Utiliser un vocabulaire précis et adapté à la situation de communication (vocabulaire précis par rapport au sujet traité). 	Activités n°1, n°2, n°9, n°12, n°16
Assurer la présentation	
<ul style="list-style-type: none"> Au niveau graphique : mise en page selon le genre, écriture soignée et lisible. Au niveau des interactions entre les éléments verbaux et non verbaux : choix du support, choix d'illustration, ... 	Activités n°11, n°12, n°13, n°16 Activités n°8, n°11, n°12



PARLER-ECOUTER

Orienter sa parole et son écoute en fonction de la situation de communication	
<p>en tenant compte :</p> <ul style="list-style-type: none"> de l'intention poursuivie, de parole ou d'écoute (informer, s'informer/expliquer, comprendre/donner des consignes, les comprendre/donner du plaisir, prendre du plaisir) – conversation sur un sujet familier avec un interlocuteur familier. des interlocuteurs. des contraintes de l'activité. des modalités de la situation. en pratiquant une écoute active (en posant des questions, en reformulant, ...). 	<p>Activités n°1, n°3, n°4, n°5, n°9, n°10, n°11, n°12, n°13, n°14, n°15, n°16, n°17</p> <p>Activités n°1, n°2, n°3, n°4, n°5, n°7, n°9, n°10, n°11, n°12, n°13, n°14, n°15, n°16, n°17</p>
<ul style="list-style-type: none"> en utilisant des procédés linguistiques qui garantissent la relation (courtoisie, tours et temps de parole, ...). 	<p>Activités n°2, n°3, n°4, n°5, n°10, n°11, n°12, n°13, n°14, n°15, n°16, n°17</p>
Elaborer des significations	
<ul style="list-style-type: none"> en exprimant son opinion personnelle, accompagnée d'une justification cohérente. Relier des informations significatives du message à ses connaissances et à d'autres sources. Dégager, présenter des informations explicites et implicites. Sélectionner les informations répondant à un projet. Réagir à un document en interaction éventuelle avec d'autres. Gérer le sens global du message et reformuler les informations. Présenter le message et y réagir. 	<p>Activités n°1, n°2, n°4, n°11, n°15, n°16, n°17</p> <p>Activités n°4, n°5, n°15, n°17</p> <p>Activités n°3, n°9, n°10, n°16</p> <p>Activités n°3, n°10, n°12, n°15, n°16</p> <p>Activités n°3, n°13, n°15, n°16</p> <p>Activités n°13, n°15, n°16</p> <p>Activité n°17</p>
Assurer et dégager l'organisation et la cohérence du message	
<ul style="list-style-type: none"> Utiliser et identifier les différentes structures narratives, descriptives, explicatives, argumentatives, structure dialoguée. Utiliser et repérer les procédés propres à assurer la clarté du message (ex : illustrations, anecdotes, ...). Veiller à la présentation phonique du message. 	<p>Activité n°12</p> <p>Activité n°12, n°15</p> <p>Activités n°10, n°12, n°14, n°15, n°16</p>
Utiliser et identifier les moyens non verbaux	
<ul style="list-style-type: none"> Utiliser et repérer des indices corporels (parmi ceux-ci ; l'occupation de l'espace, la posture, les gestes, les mimiques, le regard, ...). Utiliser et identifier les interactions entre les éléments verbaux et les supports : schémas, objets, illustrations, tableaux, ... 	<p>Activité n°15, n°16</p> <p>Activité n°15, n°16</p>



Apports disciplinaires en MATHÉMATIQUES

LES NOMBRES

Compter, dénombrer, classer	
<ul style="list-style-type: none"> Dénombrer. Dire, lire et écrire des nombres dans la numération décimale de position en comprenant son principe. Classer (situer, ordonner, comparer). 	Activités n°4, n°12 Activités n°4, n°12 Activités n°4, n°8, n°12
Calculer	
<ul style="list-style-type: none"> Identifier et effectuer des opérations dans des situations variées. Estimer l'excédent ou l'insuffisance. Utiliser les décompositions appropriées du nombre. Vérifier le résultat d'une opération. Écrire des nombres sous une forme adaptée en vue de les comparer, de les organiser ou de les utiliser. 	Activité n°4 Activité n°4 Activité n°4 Activité n°4 Activité n°12

LES GRANDEURS

Comparer, mesurer	
<ul style="list-style-type: none"> Effectuer le mesurage en utilisant des étalons familiers et conventionnels et exprimer le résultat. 	Activité n°9
Le traitement des données	
<ul style="list-style-type: none"> Organiser selon un critère. Lire un tableau. 	Activité n°8 Activités n°8, n°12

Apports disciplinaires en EVEIL - INITIATION SCIENTIFIQUE

LES SAVOIRS-FAIRE

Rencontrer et appréhender une réalité complexe	
<ul style="list-style-type: none"> Agencer les indices en vue de formuler une piste de recherche. Rechercher et identifier des indices. Formuler des questions à partir de l'observation d'un phénomène. Émettre une opinion, la développer, l'argumenter. Faire preuve de curiosité pour observer de manière divergente en utilisant tous ses sens. L'énigme étant posée, rechercher et identifier des indices susceptibles d'influencer la situation envisagée. Différencier les faits établis des hypothèses de travail, des réactions affectives et des jugements de valeur. 	Activités n°2, n°5 Activités n°5, n°6, n°10, n°15, n°16 Activité n°6, n°15 Activités n°2, n°10, n°11, n°13, n°14, n°15 n°16 Activités n°2, n°13 Activités n°13, n°14 Activité n°17

Investiguer des pistes de recherche	
<ul style="list-style-type: none"> Recueillir des informations par des observations. Noter les résultats sans les réajuster s'ils ne correspondent pas à ce qui est attendu. Concevoir ou adopter une procédure expérimentale. Observer de manière ciblée, structurée, organisée en fonction de critères préalablement définis. Repérer et noter correctement une information issue d'un schéma, d'un croquis, d'une photo ou d'un document audiovisuel. Identifier et estimer la grandeur à mesurer et l'associer à un instrument de mesure adéquat. Recueillir des informations par des observations qualitatives en utilisant ses 5 sens et par des observations quantitatives. Traduire l'observation d'objets et de phénomènes réels en choisissant les mots adéquats, dans une liste de propositions portant sur des critères relatifs à la forme, la taille, la consistance, la surface, la couleur, les modifications et les changements. Réaliser les opérations nécessaires dans un ordre adéquat pour aboutir à l'objectif fixé. 	<p>Activités n°2, n°3, n°15, n°16 Activités n°2, n°3, n°10, n°14</p> <p>Activité n°6, n°15 Activité n°7</p> <p>Activités n°8, n°9, n°15</p> <p>Activité n°9</p> <p>Activité n°2</p> <p>Activités n°7, n°13</p> <p>Activité n°9</p>
Structurer les résultats, les communiquer, les valider, les synthétiser	
<ul style="list-style-type: none"> Mettre en évidence des relations entre deux variables. Comparer, trier des éléments en vue de les classer de « manière scientifique ». Rassembler des informations dans un tableau et les communiquer. Réinvestir dans d'autres situations les connaissances acquises. Enumérer, représenter les caractéristiques perceptibles d'un objet. Ecouter et recevoir une communication orale et en extraire des informations pertinentes en fonction d'un contexte. 	<p>Activités n°5, n°6 Activité n°7</p> <p>Activités n°8, n°17 Activités n°8, n°12, n°13, n°16 Activité n°7 Activité n°17</p>

LES SAVOIRS

Les êtres vivants. Caractéristiques	
<ul style="list-style-type: none"> Les êtres vivants réagissent aux stimuli de leur environnement ainsi qu'aux modifications de leur milieu de vie : les récepteurs des stimuli : les organes des sens. Les êtres vivants métabolisent. A partir des nutriments (aliments digérés) et d'oxygène, les organismes vivants produisent l'énergie nécessaire à leurs besoins quotidiens, croissance, réparation, reproduction, excrétion, ... 	<p>Activité n°2</p> <p>Activités n°5, n°6</p>
L'organisme	
<ul style="list-style-type: none"> L'appareil digestif et ses fonctions d'absorption, de dégradation, d'assimilation et de stockage. 	<p>Activité n°14, n°15</p>
Les relations êtres vivants/milieu	
<ul style="list-style-type: none"> Parasitisme. 	<p>Activité n°13</p>

Apports disciplinaires en PSYCHOMOTRICITE

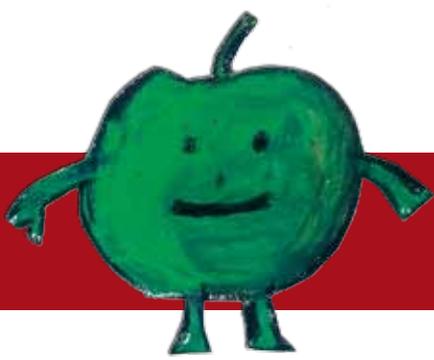
Habiletés gestuelles et motrices	
<ul style="list-style-type: none"> Exprimer des émotions à l'aide de son corps. Coordonner, adapter ses mouvements à la manipulation d'objets. 	Activités n°2, n°9 Activité n°2
Coopération sociomotrice	
<ul style="list-style-type: none"> Agir collectivement dans une réalisation commune. Respecter des règles convenues dans l'intérêt du groupe et en fonction du but à atteindre. 	Activités n°9, n°10, n°11, n°12, n°14, n°15, n°16, n°17a Activités n°13, n°16

Apports disciplinaires en EDUCATION PAR LA TECHNOLOGIE

Observer	
<ul style="list-style-type: none"> Repérer les critères spécifiés dans l'énoncé de la situation-problème en vue de sa résolution. Analyser, sélectionner les éléments pertinents. 	Activités n°9, n°16 Activité n°8, n°15
Emettre des hypothèses	
<ul style="list-style-type: none"> Recenser les différentes hypothèses de résolution. Rassembler la documentation et sélectionner les éléments pertinents. Structurer les informations en établissant des liens logiques entre les différents éléments. Formaliser des essais. 	Activité n°9 Activité n°17a Activité n°14, n°15 Activité n°14
Réaliser	
<ul style="list-style-type: none"> Respecter les normes de sécurité et d'hygiène. Utiliser des outils, des matériaux et des équipements. 	Activité n°9 Activité n°9
Réguler	
<ul style="list-style-type: none"> Identifier les erreurs et apporter des corrections ou des améliorations éventuelles. 	Activités n°8, n°15, n°17a

Apports disciplinaires en EDUCATION ARTISTIQUE

Ouverture au monde sonore et visuel : percevoir et s'appropriier des langages pour s'exprimer	
<ul style="list-style-type: none"> Percevoir et décrire la matière. Identifier et nommer les couleurs. Décoder les langages (composition, couleurs, espaces, matière, sons, gestes, ...) utilisés pour construire des images médiatiques. 	Activité n°2 Activités n°8, n°12 Activité n°16
Agir et exprimer, transférer et créer dans les domaines vocal, verbal, rythmique, instrumental et corporel	
<ul style="list-style-type: none"> Comprendre, organiser, interpréter, créer des mouvements, des gestes. 	Activité n°9
Agir et exprimer, transférer et créer dans les domaines tactile, gestuel, corporel et plastique	
<ul style="list-style-type: none"> Adapter sa production au format. Choisir ses outils. Couvrir de manière uniforme des surfaces. Organiser un espace en composant des éléments et en respectant les règles d'équilibre (fond, forme, couleurs, mouvement, ...). 	Activité n°16 Activités n°11, n°12, n°16 Activité n°8 Activité n°16



Organiser, transformer, créer ...

- | | |
|---|---------------|
| <ul style="list-style-type: none"> Créer en combinant des formes, des couleurs, des valeurs, des matières, des modes d'expression, des techniques d'exécution, ... | Activité n°16 |
| <ul style="list-style-type: none"> Traduire une ambiance, une atmosphère, une perception personnelle. | Activité n°16 |

Apports disciplinaires dans les activités d'EVEIL ET FORMATION HISTORIQUE ET GEOGRAPHIQUE INTEGRANT LA VIE ECONOMIQUE ET SOCIALE

LES SAVOIRS-FAIRE COMMUNS AUX DEUX DISCIPLINES

Construire une démarche de recherche

- | | |
|--|----------------|
| <ul style="list-style-type: none"> Exprimer ce que l'on croit connaître avant d'entamer la recherche. | Activité n°17a |
|--|----------------|

Rechercher de l'information

- | | |
|---|----------------|
| <ul style="list-style-type: none"> Utiliser un instrument de travail (atlas, dictionnaire, manuel, ...). | Activité n°17a |
|---|----------------|

Exploiter l'information et en vérifier la pertinence en fonction de la recherche entreprise

- | | |
|--|---------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> Décoder et sélectionner les éléments. Confronter et organiser les informations. | Activité n°10
Activités n°10, n°11 |
|--|---------------------------------------|

Structurer les résultats de sa recherche, valider sa démarche de recherche

- | | |
|--|---------------|
| <ul style="list-style-type: none"> Organiser les résultats de sa recherche en produisant un texte, un schéma, un croquis. | Activité n°11 |
|--|---------------|

Communiquer

- | | |
|--|---------------|
| <ul style="list-style-type: none"> Produire un écrit. | Activité n°11 |
|--|---------------|

Transférer à des situations nouvelles

- | | |
|--|---------------|
| <ul style="list-style-type: none"> Réinvestir les savoirs et les savoir-faire construits. | Activité n°10 |
|--|---------------|

Agir et réagir

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> Avoir un avis et l'exprimer. Faire preuve d'esprit critique. Participer à l'élaboration et à la réalisation d'un projet pour promouvoir la justice, la solidarité, le sens des responsabilités vis-à-vis des autres, de l'environnement et du patrimoine. S'engager et assumer un engagement. | Activités n°10, n°11
Activités n°10, n°11
Activité n°11
Activité n°11 |
|--|--|

LES SAVOIRS-FAIRE SPÉCIFIQUES À L'ÉVEIL ET À LA FORMATION HISTORIQUE intégrant la vie économique et sociale

Utiliser

- | | |
|---|--------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> Utiliser des repères et des représentations du temps. | Activités n°3, n°5, n°17 |
|---|--------------------------|

LES SAVOIRS SPÉCIFIQUES À L'ÉVEIL ET À LA FORMATION HISTORIQUE intégrant la vie économique et sociale

Organisation du temps

- | | |
|--|---------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> Situer des faits vécus par soi ou par des personnes proches. | Activités n°4, n°17 |
|--|---------------------|

Le mode de vie des gens à une époque déterminée	
<ul style="list-style-type: none"> Identifier, comparer des aspects concrets du mode de vie dans nos régions en tenant compte du fait que notre société est multiculturelle. 	Activités n°4, n°7, n°17

LES SAVOIRS SPÉCIFIQUES À L'ÉVEIL ET À LA FORMATION GEOGRAPHIQUE intégrant la vie économique et sociale

Organisation de l'espace	
<ul style="list-style-type: none"> Caractériser ses fonctions, ses structurations, sa dynamique. 	Activité n°11
Intéraction Homme/Espace	
<ul style="list-style-type: none"> Identifier, caractériser des aspects concrets du mode de vie d'autres enfants (au niveau de l'alimentation et du rythme alimentaire). 	Activités n°4, n°7

Liste des compétences propres au photo langage

Apports disciplinaires en FRANÇAIS

LIRE

Elaborer des significations	
<ul style="list-style-type: none"> Gérer la compréhension du document pour dégager les informations explicites. Découvrir les informations implicites. Réagir à un document, en interaction éventuelle avec d'autres. 	
<ul style="list-style-type: none"> Percevoir les interactions entre les éléments verbaux et non verbaux. 	
<ul style="list-style-type: none"> Relier un texte à des éléments non verbaux. 	

PARLER-ECOUTER

Orienter sa parole et son écoute en fonction de la situation de communication en tenant compte :	
<ul style="list-style-type: none"> de l'intention poursuivie, de parole ou d'écoute (informer, s'informer/expliciter, comprendre/donner des consignes, les comprendre/donner du plaisir, prendre du plaisir) – conversation sur un sujet familier avec un interlocuteur familier. des interlocuteurs. des contraintes de l'activité. des modalités de la situation. en pratiquant une écoute active (en posant des questions, en reformulant, ...). en utilisant des procédés linguistiques qui garantissent la relation (courtoisie, tours et temps de parole, ...). 	
Elaborer des significations :	
<ul style="list-style-type: none"> en exprimant son opinion personnelle, accompagnée d'une justification cohérente. Réagir à un document en interaction éventuelle avec d'autres. Relier des informations significatives du message à ses connaissances et à d'autres sources. 	
Utiliser et identifier les moyens non verbaux	
<ul style="list-style-type: none"> Utiliser et repérer des indices corporels (parmi ceux-ci, l'occupation de l'espace, la posture, les gestes, les mimiques, le regard, ...). Utiliser et identifier les interactions entre les éléments verbaux et les supports (schémas, objets, illustrations, tableaux, ...). 	

Apports disciplinaires en PSYCHOMOTRICITE

Habiletés gestuelles et motrices

Exprimer des émotions à l'aide de son corps :

- communiquer avec son corps.
- gérer ses émotions, notamment dans leurs expressions.

Coopération sociomotrice

- Respecter des règles convenues dans l'intérêt du groupe et en fonction du but à atteindre.

Tableau des compétences TRANSVERSALES RELATIONNELLES

Se connaître, avoir confiance en soi (Identité)

- Reconnaître et exprimer ses besoins, ses goûts, ses sensations, ses émotions, ...
- Oser s'affirmer (argumenter, affirmer son plaisir, sa position, ses convictions, ...).

Coopération sociomotrice

- S'intéresser aux autres.
- Savoir écouter, adopter une attitude positive d'écoute.
- Dialoguer, échanger.
- Considérer la réalité des autres, reconnaître les différences et les similitudes entre sa réalité et celle des autres.
- Agir avec fair-play dans le respect de soi et de ses partenaires.



11. FAISONS LE POINT EN PRENANT DU RECUL ...

S'arrêter sur ce qui a été réalisé avec les élèves en classe permet de valoriser les actions menées et amène à se rendre compte des ressources qui ont vu le jour tout au long de l'année.

Cela permet aussi de mettre à plat les difficultés qui ont été rencontrées et qui ont pu être ou non surmontées.

C'est également l'occasion de se pencher sur les acquis tant au niveau de la connaissance qu'au niveau des comportements de santé.

Enfin, il est possible, au travers de cette prise de recul, d'identifier les nouveaux besoins de la classe et de transmettre ceux-ci à l'enseignant qui poursuivra l'apprentissage scolaire avec les élèves.

La fiche « Que pensons-nous ? » (proposée page 26) guide l'enseignant dans cette réflexion.

Nous souhaiterions que cette fiche soit transmise au Service de Promotion de la Santé à l'Ecole de la Province de Liège qui se fera une joie de découvrir l'ensemble des actions santé qui auront été menées par et avec les élèves.

Il s'agit d'un travail collectif à faire en classe avec l'aide de l'enseignant.

Que pensons-nous ?

■ Parmi les activités proposées, quelles sont celles qui ont été exploitées ?

- Le photo langage
- Activité n°1 : J'aime, je n'aime pas... pourquoi ?
- Activité n°2 : Je touche, je sens, je goûte, j'écoute et je vois !
- Activité n°3 : Je mange... quand ?
- Activité n°4 : Ma journée idéale
- Activité n°5 : Je mange... pourquoi ?
- Activité n°6 : Mes graines... elles poussent ou elles ne poussent pas !?
- Activité n°7 : Je mange... quoi ?
- Activité n°8 : Mon assiette idéale
- Activité n°9 : Je cuisine comme un grand !
- Activité n°10 : Je mange... comment ?
- Activité n°11 : Pour que je mange bien à l'école...
- Activité n°12 : Je mange à l'école, trop fun !
- Activité n°13 : Appétissant !?!
- Activité n°14 : Je mange... et puis ?
- Activité n°15 : Que se passe-t-il dans mon corps ?
- Activité n°16 : Je crée ma pub !
- Activité n°17 : C'est la fête, j'invite mes parents dans mon école !
- Le jeu « Les aventuriers du bien-manger »

■ Avons-nous réalisé d'autres activités ?

Si oui, quelles sont-elles ?

■ Quels sont les éléments qui ont facilité nos réalisations ?

■ Qu'est-ce que nous n'avons pas pu réaliser ?

Pourquoi ?

- **Quelles ressources avons-nous utilisées et que nous ont-elles apportées ?**
(livret 1, matériel, temps, argent, ...)

- **Avons-nous rencontré des problèmes ou des difficultés?**
Si oui, de quel(s) problème(s) / difficulté(s) s'agit-il ?
Quelle(s) solution(s) ont été apportée(s) ou ont été envisagée(s) ?

- **Y a-t-il eu des effets non attendus ?**
Si oui, quels sont-ils ?

- **Quelle était l'ambiance générale en classe ou dans l'école lorsque nous parlions « santé » ?**

- **Avons-nous invité des personnes à un moment donné ?**
Si oui, quelles sont-elles ?

- **Qu'avez-vous envie de dire à propos de ce projet à l'équipe de Promotion de la Santé à l'Ecole ?**

**Evaluation à remettre au Service PSE
de la Province de Liège.**

Ceci nous permet d'ajuster et d'améliorer nos outils
et nos actions de promotion de la santé. Merci !

12. REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES



Albums

Bertrand, Pierre

Cornebidouille [Texte imprimé] / une histoire de Pierre Bertrand ; ill. par Magali Bonniol. - Paris : L'école des loisirs, 2006. - Non paginé [25] p. : ill. en coul., couv. ill. en coul. ; 25 cm
ISBN 2-211-078096-6

Résumé : Pierre ne veut pas manger sa soupe et son père le met en garde : la sorcière Cornebidouille viendra cette nuit s'il continue son caprice. Pierre n'y croit pas une seconde mais dans la nuit, la sorcière apparaît. Qu'à cela ne tienne, il en faut plus pour faire peur à Pierre.

Public : à partir de 3 ans.

Education nutritionnelle

Bravi, Soledad

Princesse Jeannette [Texte imprimé]. - [Paris] : Hachette jeunesse, 2000. - 31 p. : ill. en coul., couv. ill. en coul. ; 18 cm. - (Soledad raconte.)

ISBN 2-01-291934-0 (rel.) : 49 F

Résumé : Perdue dans la forêt, la Princesse Jeannette, petite peste, trouve refuge dans la maison de l'ogre Gérard. Une histoire ayant comme toile de fond un thème qui touche tous les enfants comme la nourriture ou la peur de grandir.

Public : à partir de 3 ans.

Gourmandise

Brayette, Valérie

Il faut sauver l'arbre des Gum'zz / Valérie Brayette ; ill. de Patrick Lemerle, Jeremy Thomas. - Paris : le Petit phare, 2006. - 36 p. ; ill. en coul. ; 23 x 16 cm. - (Collection Les Gum'zzz.)

ISBN 2-7569-0026-5 (Br.) : 6,50 EUR

Résumé : Que se passe-t-il à Gum'zzville ? Après une partie de basket entre Gum'zz et Gra'zz, ces derniers sont furibards. Ils ne veulent plus perdre et décident de construire leur propre terrain. Pour cela, il faut raser l'olivier des Gum'zz mais mademoiselle Olive n'est pas d'accord... Le but est d'expliquer la diététique aux enfants et leur faire prendre conscience de l'importance de l'alimentation.

Public : à partir de 3 ans.

Diététique

Brayette, Valérie

Panne sèche à Gum'zzville / Valérie Brayette ; ill. de Patrick Lemerle, Jeremy Thomas. - Paris : le Petit phare, 2006. - 36 p. ; ill. en coul. ; 23 x 16 cm. - (Collection Les Gum'zzz.)

ISBN 2-7569-0025-7 (Br.) : 6,50 EUR

Résumé : Raconte comment les méchants Gra'zz ont décidé de détourner l'eau de la rivière vers leur aquagrazz. Les Gum'zz ont bien du mal à pousser sans eau malgré les soins tendres de mademoiselle Carotte. Le but est d'expliquer la diététique aux enfants et leur faire prendre conscience de l'importance d'une bonne alimentation.

Public : à partir de 3 ans.

Diététique

Child, Lauren

Beurk, les tomates ! [Texte imprimé] / Lauren Child ; [trad. par Marc Voline]. - Paris : A. Michel jeunesse, 2000. - Non paginé [30] p. : ill. en coul., couv. ill. en coul. ; 28 cm. - (Avec Charlie et Lola)

Trad. de : «I will not ever never eat a tomato»

ISBN 2-226-11171-9 (rel.) : 89 F

Résumé : Lola est très difficile et, surtout, elle déteste les tomates. Mais, son grand frère Charlie trouve une astuce pour lui faire avaler tout ce qu'elle n'aime pas.

Public : à partir de 3 ans.

Education nutritionnelle

Donnio, Sylviane

Monfreid, Dorothée de
Je mangerais bien un enfant / Sylviane Donnio ; ill. de Dorothée de Monfreid. - Paris : Ecole des loisirs, 2006. - ill. en coul. ; 19 x 15 cm. - (Lutin poche)

ISBN 2-211-08202-5 (Br.) : 5,50 EUR

Résumé : Chaque matin, maman Crocodile apporte à Achille des bananes pour le petit déjeuner mais un matin, Achille refuse. Ce qu'il veut, c'est manger un enfant. Ses parents s'inquiètent, lui apportent une saucisse grosse comme un camion, un énorme gâteau au chocolat, mais rien n'y fait : Achille veut un enfant. Qu'est-ce qui pourrait lui ôter cette idée de la tête ? Rencontrer un enfant, peut-être.

Public : à partir de 3 ans.

Repas

Douzou, Olivier

Fast-food [Texte imprimé] / [textes de] Olivier Douzou ; [ill. par] Lynda Corazza. - Rodez : Éd. du Rouergue, 2001. - Non paginé [38] p. : ill. en coul., couv. ill. en coul. ; 18 cm. - ((Jeunesse))
ISBN 2-84156-287-5 (rel.) : 68 F : 10,37 EUR

Résumé : L'histoire plonge l'enfant dans une ambiance de fast-food sur fond de cuisine lance-pierre, où l'offre précède la demande et incite à la consommation systématique. La chute de l'histoire est sans appel : l'abus de sandwiches nuit gravement à la santé...

Public : à partir de 6 ans.

Nutrition

Durant, Alan

Je ne suis pas un hamburger ! / Alan Durant ; ill. de Mei Matsuoka. - Paris : Gautier-Languereau, 2007. - 28 p. ; ill. en coul. ; 23 x 27 cm
ISBN 978-2-01-391351-5 (Cart.) : 12,50 EUR

Résumé : Barnabé mange tellement de hamburgers qu'il en devient un. Tout le monde lui court après pour le dévorer. Alors sa maman lui fait manger des légumes, des fruits et d'autres bonnes choses. Et Barnabé redevient un petit garçon. Une approche de la nutrition par l'humour.

Public : à partir de 3 ans.

Diététique, Légumes

Gagliardini, Joëlle

Qu'est-ce qu'on mange ? / Joëlle Gagliardini. - La Cluse-et-Mijoux (Doubs) : La Cabane sur le chien, 2005. - 33 p. : ill. en coul. ; 17 x 17 cm

ISBN 2-9521946-9-6 (Cart.) : 10 EUR

Résumé : Un album traitant des préférences alimentaires des enfants sur un ton humoristique.

Public : à partir de 6 ans.

Alimentation

Gudule

Le monstre de la purée [Texte imprimé] / Gudule, Faïch. - [Paris] : Grasset jeunesse, 2001. - Non paginé [21] p. : ill. en coul., couv. ill. en coul. ; 26 cm. - (Lecteurs en herbe)

ISBN 2-246-62131-3 (rel.) : 10,90 EUR : 71,50 F

Résumé : Une drôle d'aventure au fin fond de son assiette de purée, où il est possible de faire des rencontres surprenantes !

Public : à partir de 6 ans.

Alimentation

Guirao-Jullien, Magdalena

La sorcière Tambouille [Texte imprimé] / Magdalena Guirao Jullien ; ill. de Marianne Barillon. - Paris : Kaléidoscope, 2005. - Non paginé [32] p. : ill. en coul., couv. ill. en coul. ; 19 cm. - (Lutin poche)

ISBN 2-211-078-58-3 (br.) : 5,50 EUR

Résumé : La sorcière Tambouille adore faire la cuisine : des soufflés de crapaud, des langues de loup aux choux, etc. Mais ne supportant plus la glotonnerie de ses amis, elle se rend chez l'ogre, qui recherche une fine cuisinière. Enfin ses talents seront reconnus. Mais elle finit par sombrer dans la coquetterie, agacée par l'incessante présence de l'ogre en cuisine.

Public : à partir de 3 ans.

Alimentation, Gourmandise

Lemin, Ania

L'histoire du frigo [Texte imprimé] / Ania Lemin. - Noville-sur-Mehaigne : Esperluète éd., 2004. - Non paginé [24] p. : ill. en coul., couv. ill. en coul. ; 15 x 15 cm

ISBN 2-930223-48-0

Résumé : Un réfrigérateur est accusé de faire disparaître au cours de la nuit la nourriture qu'il contient. Autour de cette histoire teintée d'humour, cet album aborde le problème de l'anorexie et les bienfaits que peut apporter la nourriture.

Public : à partir de 6 ans.

Boulimie



Leroy, Hélène

La soupe à la grimace [Texte imprimé] / une histoire écrite par Hélène Leroy ; ill. par Éric Gasté. - [Paris] : Bayard jeunesse, 2001. - 36 p. : ill. en coul., couv. ill. en coul. ; 18 cm. - (Collection Les belles histoires ; 124)

ISBN 2-7470-0106-7 (br.) : 26,50 F

Résumé : Georgette n'aime pas la soupe à la biscotte. Mais si elle ne la mange pas, le Crackmiam viendra la chercher. Elle décide alors de partir à la recherche de ce drôle de monstre... Les mots compliqués sont expliqués en fin d'ouvrage.

Public : à partir de 6 ans.

Alimentation, Repas

Murphy, Jill

Madame Trompette veut maigrir [Texte imprimé] / Jill Murphy ; [texte français de Evelyne Lallemand]. - Namur (Belgique) : Mijade ; [Paris] : [diff. Sofedis], 2004. - Non paginé [27] p. : ill. en coul., couv. ill. en coul. ; 16 x 19 cm

Trad. de : «A piece of cake»

ISBN 2-87142-392-X (br.)

Résumé : Madame Trompette veut maigrir car elle se trouve trop grosse. Elle met donc toute la famille au régime mais il est très difficile de résister à l'énorme gâteau que grand-mère Trompette a envoyé.

Public : à partir de 3 ans.

Diététique

Nordon, Didier

Les épinards, ça rouille [Texte imprimé] / texte de Didier Nordon ; ill. de Lys Flowerday. - Paris : Éd. Autrement jeunesse, 1997. - Non paginé [19] p. : ill. en coul., couv. ill. en coul. ; 19 cm. - (Collection Rataouille, ISSN 1281-4199)

L'ouvrage porte par erreur : ISSN 1269-8733. 9782862606422.

ISBN 2-86260-642-1 (rel.) : 49 F

Résumé : Manger, c'est bon, mais pas toujours. Maman s'énerve, papa aussi, et les repas, ça n'est plus drôle du tout ! Et si on en riait ?

Public : à partir de 6 ans.

Cuisine (légumes)

Pittau, Francesco

Miam-miam ! [Texte imprimé] / Pittau et Gervais. - Paris : Seuil jeunesse, 2000. - Non paginé [24] p. : ill. en coul., couv. ill. en coul. ; 23 cm

ISBN 2-02-037120-0 (rel.) : 39 F

Résumé : C'est l'histoire d'une petite mouche bleue qui adore manger du caca. Mais la pauvre sent mauvais et n'a aucun ami. Alors elle décide de manger des fleurs et des fruits. Mais les cacas s'entassent et bientôt les animaux lui demandent de revenir à ses premiers plats... en échange de quoi ils ne la traiteront plus de mouche à caca.

Public : à partir de 6 ans.

Nourriture, Alimentation

Priceman, Marjorie

La princesse qui détestait les légumes [Texte imprimé] / Marjorie Priceman ; [trad. par Catherine Bonhomme]. - [Paris] : Circonflexe, 2004. - Non paginé [29] p. : ill. en coul., couv. ill. en coul. ; 25 x 29 cm. - (Albums Circonflexe)

Trad. de : «Princess Picky»

ISBN 2-87833-337-3 (rel.) : 12 EUR

Résumé : La princesse est parfaite, elle connaît les bonnes manières et marche avec élégance, et pourtant, elle a un point faible : elle déteste les légumes. Ses parents ont beau lui promettre des récompenses princières, rien n'y fait. Le magicien du royaume va résoudre ce problème sous la forme de petites graines à semer...

Public : à partir de 6 ans.

Aliments, Légumes

Schneider, Christine

Mange, mon ange ! [Texte imprimé] / Christine Schneider, Hervé Pinel. - Paris : A. Michel jeunesse, 2002. - Non paginé [30] p. : ill. en coul., couv. ill. en coul. ; 26 cm

ISBN 2-226-12889-1 (rel.) : 10,50 EUR

Résumé : Lou ne veut pas manger ce que son papa lui a préparé : il n'aime pas les couleurs des aliments. La prochaine fois il y aura de nouvelles couleurs. En attendant Lou nourrit les plantes puisque la soupe, ça fait grandir...

Public : à partir de 3 ans.

Alimentation

Voake, Charlotte

Pizza, pas pizza ? [Texte imprimé] / Charlotte Voake ; [trad. par Anne Krief]. - [Paris] : Gallimard jeunesse, 2002. - Non paginé [32] p. : ill. en coul., couv. ill. en coul. ; 24 x 28 cm. - (Gallimard album)

Trad. de : «Pizza kittens»

ISBN 2-07-055158-X (rel.) : 12,50 EUR

Résumé : Les parents de Lucie, Léo et Abel souhaitent qu'ils mangent de tout, finissent leurs assiettes et se tiennent bien à table, alors que les trois chatons préféreraient ne manger que ce qu'ils aiment. Cette petite fable évoque les bonnes manières et les relations familiales autour des repas.

Public : à partir de 3 ans.

Education nutritionnelle, Repas

Documentaires pour enfants

Apprentis

Les apprentis du goût. - Paris : Mila, 2007. - 48 p. ; illustrations en couleur ; 25 x 25 cm + 1 CD audio. -

ISBN 978-2-84006-513-5 (Br.) : 18 EUR

Résumé : A travers une histoire, des activités et des expérimentations, l'enfant prend conscience des différents saveurs (amer, sucré, acide, salé) et apprend à mieux les distinguer. Avec des pages sur les plats et sur les habitudes alimentaires du monde. Le livre est accompagné d'un CD de 3 chansons écrites par une classe de CE2 et interprétées par Henri Dès.

Public : à partir de 3 ans.

Repas

Association nationale des petits débrouillards (France)

Le goût et la cuisine [Texte imprimé] / [Association française des petits débrouillards] ; [sous la dir. de Pascal Desjours] ; ill. de Jean-François Martin. - Paris : A. Michel jeunesse, 2004. - 63 p. : ill. en noir et en coul., couv. ill. en coul. ; 21 cm. - (Les petits débrouillards ; 5-7 ans)

ISBN 2-226-15307-1 (br.) : 6,90 EUR

Résumé : Ce livre est un parcours d'exploration autour du goût organisé en dix séquences. L'enfant va observer, faire des expériences, réfléchir et comprendre ses sens.

Public : à partir de 6 ans.

Goût, Sciences -- Expériences

Benlakhel, Nadia

L'alimentation [Texte imprimé] : je découvre, je comprends, j'agis / texte Nadia Benlakhel. - Toulouse : Milan jeunesse, 2005. - 31 p. : ill. en coul. ; 20 x 15 cm. - (Agir pour ma planète)

ISBN 2-7459-1921-0 : 6 EUR

Résumé : Chaque titre de la collection s'ouvre sur un extrait de la charte de l'environnement adoptée au Parlement en 2004, qui confère aux enjeux environnementaux une valeur institutionnelle. Chaque thématique est abordée en trois axes : je découvre, je comprends et j'agis à travers de courts textes ou d'une activité axée sur une mise en pratique ; le tout se reliant au thème des enjeux planétaires.

Public : à partir de 6 ans.

Alimentation, Ecologie humaine

Cottin, Sophie

Les fruits / Sophie Cottin, Sylvie de Mathuisieulx ; ill. Emilie Angebault ; fotogr. Annabelle Rose, Frédéric Perrin. - Ingersheim (Haut-Rhin) : SAEF, 2006. - 59 p. : ill. en coul. ; 19 x 16 cm. - (La classe de Madame Aimée Manger)

ISBN 2-7372-0157-8 (Br.) : 5 EUR

Résumé : Cette collection met en scène l'institutrice Aimée Manger qui demande à plusieurs de ses élèves de préparer chacun un exposé sur une catégorie d'aliments. Ici, Clémentine doit étudier les fruits. La première partie relate de façon humoristique le travail de l'enfant avec des informations pratiques, historiques et culturelles et la seconde partie offre 14 recettes faciles et équilibrées.

Public : à partir de 6 ans.

Fruits, Cuisine (fruits)

Cottin, Sophie

Le lait et les produits laitiers [Texte imprimé] / auteurs, Sophie Cottin, Sylvie de Mathuisieulx ; ill., Lucie Brunellière [et] photogr., Annabelle Rose et Frédéric Perrin [Ingersheim] : SAEP, DL 2006. - 1 vol. (59 p.) : ill. en coul., couv. ill. en coul. ; 19 cm. - (La classe de Madame Aimée Manger)

ISBN 2-7372-0156-X (br.)

Description 58 p. ; illustrations en couleur ; 19 x 16 cm

Résumé : Cette collection met en scène l'institutrice Aimée Manger qui demande à plusieurs de ses élèves de préparer chacun un exposé sur une catégorie d'aliments. Ici, Alban doit étudier le lait. La première partie relate de façon humoristique le travail de l'enfant avec des informations pratiques, historiques et culturelles et la seconde partie offre 32 recettes faciles et équilibrées.

Public : à partir de 6 ans.

Lait, Cuisine (produits laitiers)

Cottin, Sophie

Les céréales [Texte imprimé] / auteurs, Sophie Cottin, Sylvie de Mathuisieulx ; ill., Amandine Piu [et] photogr., Annabelle Rose et Frédéric Perrin [Ingersheim] : SAEP, DL 2006. - 1 vol. (58 p.) : ill. en coul., couv. ill. en coul. ; 19 cm. ISBN 2-7372-0154-3 (br.)

Résumé : Cette collection met en scène l'institutrice Aimée Manger qui demande à plusieurs de ses élèves de préparer chacun un exposé sur une catégorie d'aliments. La première partie relate de façon humoristique le travail de l'enfant avec des informations pratiques, historiques et culturelles et la seconde partie offre 13 recettes faciles et équilibrées.

Public : à partir de 6 ans.

Céréales, Cuisine (céréales)

Cottin, Sophie

Les légumes [Texte imprimé] / auteurs, Sophie Cottin, Sylvie de Mathuisieulx ; ill., Marion Duval [et] photogr., Annabelle Rose et Frédéric Perrin [Ingersheim] : SAEP, DL 2006. - 1 vol. (59 p.) : ill. en coul., couv. ill. en coul. ; 19 cm. - (La classe de Madame Aimée Manger)

ISBN 2-7372-0150-0 (br.)

Résumé : Cette collection met en scène l'institutrice Aimée Manger qui demande à plusieurs de ses élèves de préparer chacun un exposé sur une catégorie d'aliments. Ici, Julienne doit étudier les légumes. La première partie relate de façon humoristique le travail de l'enfant avec des informations pratiques, historiques et culturelles et la seconde partie offre 15 recettes faciles et équilibrées.

Public : à partir de 6 ans.

Légumes, Cuisine (légumes)

Cottin, Sophie

Les poissons et les fruits de mer [Texte imprimé] / auteurs, Sophie Cottin, Sylvie de Mathuisieulx ; ill., Marie Lallemand [et] photogr., Annabelle Rose, Frédéric Perrin [Ingersheim] : SAEP, DL 2006. - 1 vol. (59 p.) : ill. en coul., couv. ill. en coul. ; 19 cm. - (La classe de Madame Aimée Manger)

ISBN 2-7372-0153-5 (br.)

Résumé : Cette collection met en scène l'institutrice Aimée Manger qui demande à plusieurs de ses élèves de préparer chacun un exposé sur une catégorie d'aliments. Ici, Colin doit étudier le poisson. La première partie relate de façon humoristique le travail de l'enfant avec des informations pratiques, historiques et culturelles et la seconde partie offre 14 recettes faciles et équilibrées.

Public : à partir de 6 ans.

Cuisine (poisson)

Coupré, Katy

À table ! [Texte imprimé] / [photogr. de] Katie Coupré, Antonin Louchard. - Paris : T. Magnier, 2002. - Non paginé [128] p. : ill. en coul., couv. ill. en coul. ; 20 cm

ISBN 2-84420-160-1 (br.) : 19 EUR

Résumé : Un imagier autour de la nourriture et du repas : ce qu'on aime, ce qu'on déteste, les couleurs des aliments, les légumes, le poulet et la dinde de Noël, les fruits, les desserts, le petit déjeuner, le dîner, le pique-nique, les fêtes et les anniversaires...

Public : à partir de 3 ans.

Aliments, Imagiers (livres)

Deidda-Fenoglio, Marie-Paule

Dis maman, c'est quoi manger ? : Au pays de l'aventure avec p'tit Lait / Marie-Paule Deidda-Fenoglio. - Toulon : Presses du Midi, 2006. - 29 p. ; ill. en coul. ; 21 x 15 cm. -

ISBN 978-2-87867-749-2 (Br.) : 8,00 EUR

Résumé : Rédigé par un médecin, ce conte à valeur pédagogique doit permettre à l'enfant de mieux comprendre le parcours des aliments dans le corps humain, au travers de l'histoire de p'tit Lait et Cacao. Le conte est complété par des pages pour l'adulte expliquant le corps humain, les bienfaits des aliments, etc.

Public : à partir de 6 ans.

Aliments

Doinet, Mymi

Mon dico des délices / Mymi Doinet ; ill. de Frédéric Rébéna, Buster Bone, Claire Frossard ; musique Piotr Jankelevitch ; chansons interprétées par Francine Chantereau. - Paris : Hatier, 2007. - 159 p. : ill. en coul. ; 25 x 20 cm + 1 CD audio. - (Collection Dico & comptines)

ISBN 978-2-218-75222-3 2-218-75222-0

Résumé : Avec plus de 500 définitions et des recettes, ce dictionnaire thématique permet de tout savoir sur la nourriture, connaître les différentes familles d'aliments, comprendre d'où vient ce que l'on mange, découvrir les secrets de la cuisine et les bienfaits d'une alimentation saine et équilibrée. Le CD audio contient 11 des 130 comptines de l'ouvrage.

Public : à partir de 6 ans.

Cuisine -- encyclopédies pour la jeunesse, Gastronomie -- encyclopédies pour la jeunesse

Le Rochais, Marie-Ange

Manger, quelle histoire ! [Texte imprimé] / Marie-Ange Le Rochais ; avec la collab. de Pierre Bertrand.... - Paris : Archimède-l'École des loisirs, 2003. - 45 p. : ill. en coul., couv. ill. en coul. ; 29 cm

ISBN 2-211-06899-5 (rel.) : 12,50 EUR

Résumé : Documentaire sur le thème de la cuisine et de l'alimentation, à la fois du point de vue des produits en eux-mêmes et de ce que l'acte de manger et les rites de repas représentent dans notre culture. Aborde également des thèmes comme la malnutrition, l'obésité, la famine, l'agriculture intensive...

Public : à partir de 6 ans.

Alimentation, Cuisine

Llewellyn, Claire

Manger équilibré [Texte imprimé] / écrit par Claire Llewellyn ; et ill. par Mike Gordon. - Bonneuil-les-Eaux : Gamma ; Esneux (Belgique) : [diff.] Context ; Montréal (Québec) : École active, 2003. - 32 p. : ill. en coul., couv. ill. en coul. ; 21 cm. - (Pourquoi je dois...)

Trad. de : «Why should I eat well ?»

Titre variant: Pourquoi je dois manger équilibré.

Glossaire. 9782713019906. 9782890697393.

ISBN 2-7130-1990-7 (Gamma). - ISBN2-89069-739-8 ((École active) (rel.)) : 9 EUR

Résumé : Cette collection aborde les thèmes forts du programme d'éducation à la citoyenneté, ici la notion d'équilibre alimentaire.

Public : à partir de 6 ans.

Alimentation, Diététique, Diététique, Education nutritionnelle, Nutrition

Manger bio

reportage : Lua, le génie du riz : conte vietnamien / ill. de Christian Maucler. - Mouans-Sartoux (Alpes-Maritimes) : PEMF, 2006. - 46 p. ; ill. en coul. ; 22 x 24 cm. - (Collection Côté pile côté face)

Présentation tête-bêche

ISBN 2-84526-515-8 (Cart.) : 11,00 EUR

Résumé : D'un côté, une lecture documentaire pour découvrir, connaître et comprendre le rôle de la nourriture sur la santé ; de l'autre, un conte traditionnel vietnamien sur l'influence de la nourriture sur le comportement des hommes.

Public : à partir de 6 ans.

Aliments

Mira Pons, Michèle

Les aliments à petits pas [Texte imprimé] / Michèle Mira Pons ; ill. de Volker Theinhardt. - Arles : Actes Sud junior, 2000. - 61 p. : ill. en coul., couv. ill. en coul. ; 25 cm. - (À petits pas)

ISBN 2-7427-2933-X (br.) : 59 F : 9 EUR

Résumé : Tout sur les aliments ou l'art et la manière de bien se nourrir.

Public : à partir de 6 ans.

Nutrition, Aliments, Alimentation, Éducation nutritionnelle

Neveu, Pauline

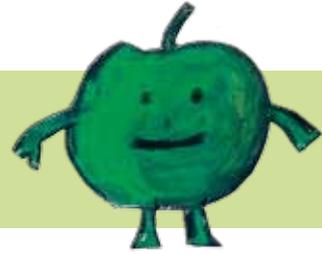
Ce qu'on fait de ce qu'on mange / Pauline Neveu ; ill. de Antoine Delautre. - Mertzig (Luxembourg) : Zoom éditions, 2004. - 40 p. ; ill. en coul. ; 20 x 16 cm. - (Atomes crochus : 2)

ISBN 2-919934-34-1 (Br.) : 7,00 EUR

Résumé : Aristote, l'orang-outang intelligent, explique les secrets de la digestion à Oscar et Zoé. Cette collection se présente sous forme de bande dessinée pour expliquer les sciences naturelles.

Public : à partir de 6 ans.

Digestion



Simon, Philippe

L'imagerie des petits gourmands / texte Philippe Simon, Marie-Laure Bouet : ill. de Colette Hus-David, Isabelle Rognoni. - Paris : Fleurus, 2004. - 124 p. ; ill. en coul. ; 23 x 19 cm. - (Imagerie).

ISBN 2-215-08078-7 (Cart.) : 11,50 EUR

Résumé : Historique de l'alimentation avec un panorama des différents aliments (matières premières, culture, préparation) et un chapitre sur l'importance de la nourriture destiné à donner aux enfants de bonnes habitudes alimentaires.

Public : à partir de 6 ans.

Alimentation

Zeitoun, Charline

Les aliments / texte Charline Zeitoun ; ill. de Peter Allen. - Paris : Mango-Jeunesse, 2007. - 25 p. : ill. en coul. ; 25 cm. - (Kézako ?)

ISBN 978-2-7404-2222-9 (Cart.) : 10,00 EUR

Résumé : Livre pour comprendre les bases de l'alimentation : savoir pourquoi il vaut mieux manger des pâtes que des gâteaux, à quoi servent les vitamines et le calcium, ce que sont les calories, où se cachent les graisses.

Public : à partir de 6 ans.

Alimentation

Romans

Cahour, Chantal

Vivement le dessert ! [Texte imprimé] / Chantal Cahour ; ill. de Anne Bozellec. - Paris : Rageot, 2003. - 120 p. : ill., couv. ill. en coul. ; 19 cm. - (Cascade, ISSN 1142-8252 : 7-9)

ISBN 2-7002-2833-2 (rel.) : 6,70 EUR

Résumé : Lucie n'aime pas la cantine. Comment se réconcilier avec ses menus ?

Public : à partir de 6 ans.

Ecoles, Services de restauration

Lamblin, Christian

Louise ne veut pas manger à la cantine [Texte imprimé] / texte de Christian Lamblin ; ill. de Régis Fallier et Charlotte Roederer. - Paris : Nathan, 2001. - 20 p. : ill. en coul., couv. ill. en coul. ; 20 cm. - (Croque la vie ! ; 12)

Contient un livret parents par Edwige Antier. 9782092109557.

ISBN 2-09-210955-3 (rel.) : 4,4 F

Résumé : C'est la fûtée de la bande, Louise, qui a décidé de ne plus manger à la cantine.

Public : à partir de 3 ans.

Ecoles, Services de restauration

Lévy, Didier

Repas magique à la cantine [Texte imprimé] / Didier Lévy, Mérel. - Paris : Nathan, 2005. - 31 p. : ill. en coul., couv. ill. en coul. ; 18 cm. - (Gafi raconte : je lis tout seul ; 12)

ISBN 2-09-250620-X (br.) : 3,80 EUR

Résumé : A la cantine, Arthur refuse de manger ce qu'on lui sert. Gafi réussit à lui faire avaler le contenu de son assiette grâce à la magie. Mais quand vient le dessert, plus besoin de formules. Contient des jeux sur l'histoire en fin d'ouvrage.

Public : à partir de 6 ans.

Ecoles, Services de restauration, Repas

Mathuisieulx, Sylvie de

Beurk ! Encore des légumes ! / Sylvie de Mathuisieulx ; ill. de Laurent Richard. - Toulouse : Éd. Milan, 2001. - 23 p. : ill. en coul., couv. ill. en coul. ; 18 cm. - (Milan poche benjamin : quelle vie ! ; 30)

ISBN 2-7459-0341-1 (br.) : 24 F

Résumé : Eve-Anne n'aime que les pâtes. Elle ne voudrait rien manger d'autre mais sa mère n'est pas d'accord et l'oblige à manger aussi de la viande et des légumes. Eve-Anne arrive bien à glisser quelques morceaux sous la table, ce qui fait le régal du chat mais maman insiste vraiment. La petite fille en fait même des cauchemars la nuit et décide que cela ne peut plus durer.

Public : à partir de 6 ans.

Aliments, Légumes

Pakita

Maxime a toujours faim / Pakita ; ill. de J.-P. Chabot. - Paris : Rageot, 2006. - 28 p. ; ill. en coul. ; 19 x 13 cm. - (L'école d'Agathe ; 43). -

ISBN 2-7002-3179-1 (Br.) : 4,80 EUR

Résumé : Maxime adore manger et ce jour-là encore plus car le menu est steak haché avec frites et crème au chocolat. Mais un camarade lui vole deux frites et une bagarre générale avec des aliments s'ensuit...

Public : à partir de 6 ans.

Gourmandise, Repas

Saint-Mars, Dominique de

Lili n'aime que les frites [Texte imprimé] / [texte] Dominique de Saint-Mars ; [ill.] Serge Bloch. - [Paris] : Calligram, 1997. - 45 p. : ill. en coul., couv. ill. en coul. ; 14 cm. - (Ainsi va la vie ; 11)

ISBN 2-88445-107-2

Résumé : Lili n'aime que les frites et cela commence à énerver ses parents. Un jour, Lili est obligée de faire le repas toute seule.

Public : à partir de 6 ans.

Alimentation, Diététique, Hygiène alimentaire

Saint Mars, Dominique de

Marlène grignote tout le temps [Texte imprimé] / Dominique de Saint Mars ; [ill. par] Serge Bloch. - [Fribourg (Suisse)] : Calligram, 2003. - 45 p. : ill. en coul., couv. ill. en coul. ; 16 cm. - (Ainsi va la vie ; 64)

ISBN 2-88480-041-7

Résumé : Marlène passe ses vacances avec Lili mais elle est complexée par son poids.

La famille de Lili et Max va tenter de l'aider dans ses rapports avec la nourriture et de comprendre les raisons personnelles qui la poussent à manger trop et mal.

Public : à partir de 6 ans.

Boulimie

Poésies et comptines

Boucher, Michel

Manger comme un ogre [Texte imprimé] / comptines cuisinées par Michel Boucher ; et croquées en coul. par Olivier Latyk. - Arles : Actes Sud junior, 2000. - 60 p. : ill. en coul., couv. ill. en coul. ; 22 cm. - (Les bonheurs d'expression)

ISBN 2-7427-2787-6 (br.) : 49 F ; 7,47 EUR

Comptines, Français (langue), Mots et locutions, Cuisine

Mots...

Les mots à la bouche [texte imprimé] / Aurélia Fronty. - Paris : Gautier-Languereau, 2006. - 48 p. : ill. en coul., couv. ill. en coul. ; 25 cm

ISBN 2-01-391181-5

Résumé : Une anthologie de poésies de grandes plumes de la littérature (Obaldia, Hugo, Maupassant, Topor, Carême,...) qui célèbre la gourmandise.

Public : à partir de 6 ans.

Gourmandise

Théâtre

Qu'est-ce qu'on mange ?

20 sketches de 14 auteurs / Eric Beauvillain, Nadine Bruchon, Michelle Chevrot et al. ; préf. de Evelyne Jean. - Belfort-du-Quercy (Lot) : Editeur ABS éd., 2005. - 159 p. ; 21 x 15 cm. -

ISBN 2-915839-12-3 (Br.) : 12,00 EUR

Résumé : Recueil de textes composé de 18 sketches de 14 auteurs traitant de l'alimentation, de la nourriture, des repas. Il ne s'agit pas d'un traité de diététique, il s'agit de courtes saynètes (10 à 15 minutes) qui permettent d'aborder un sujet de société important de manière ludique, voire décalée. Ces scènes courtes sont destinées à être jouées par des enfants de 6 à 10 ans.

Public : à partir de 6 ans.

Alimentation, Nourriture, Repas



13. ADRESSES UTILES

Service Promotion de la Santé à l'Ecole de la Province de Liège

Quai du Barbou, 4 à 4020 Liège – 04 344 78 87

<http://www.provincedeliege.be/pse/>

CLPS (Centre Liégeois de Promotion de la Santé)

Boulevard de la Constitution, 19 à 4020 Liège – 04 349 51 44

<http://www.clps.be>

CLPS Huy-Waremme (Centre Local de Promotion de la Santé)

Chaussée de Waremme, 139 à 4500 Huy – 085 25 34 74

<http://www.clps-hw.be>

Place Roi Albert 1^{er}, 16 (premier étage) à 4300 Waremme - 019 54 65 69

CVPS (Centre Verviétois de Promotion de la Santé)

Rue de la Station, 9 à 4800 Verviers – 087 35 15 03

<http://www.cvps.be>

Service Provincial de Promotion de la Santé

Boulevard de la constitution, 19 à 4020 Liège - 04 349 51 33

spps@provincedeliege.be

Bibliothèque Provinciale des Chiroux

Rue des Croisiers, 1 à 4000 Liège - 04 232 87 88

<http://www.provincedeliege.be/portail/fr/competences/culture>

Toujours bon à savoir...

- Les centres Psycho-Médico-Sociaux sont les partenaires premiers des services de Promotion de la Santé à l'Ecole. Ensemble, nous contribuons au bien-être global et à la santé des enfants et des adolescents scolarisés.
- Le site internet PIPSA propose une liste d'outils et de documentation en matière de promotion de la santé. Afin de guider votre choix, des experts dans le domaine de la santé ont, très souvent, analysé et donné leurs avis sur les outils pédagogiques proposés sur le site Internet : <http://www.pipsa.org>
- La médiathèque de la Communauté française a répertorié une série d'outils pédagogiques « santé » et de DVD « santé » disponibles : <http://www.lamediatheque.be>

