

Fiche d'accompagnement (parents, éducateurs...)

L'alimentation

L'alimentation

↳ PRÉSENTATION

Cette série peut aider l'enfant à mieux comprendre ce qu'est une alimentation variée et équilibrée.

Elle lui permet également de connaître les raisons et les enjeux d'une bonne hygiène de vie.

Cette série va aussi l'aider à s'interroger sur les produits importés ou consommés à contre-saison et les conséquences sur l'environnement.

↳ COMMENT ACCOMPAGNER L'ENFANT ?

Après un ou plusieurs visionnages d'un épisode, on peut lui demander de raconter ce qu'il a vu. Lors de cet échange essentiel et privilégié, il est nécessaire de revenir à l'animation (faire des arrêts sur image et/ou revoir un ou plusieurs passages afin d'en discuter).

Activités qui peuvent être proposées :

- Deviner l'origine (animale, végétale ou minérale) des aliments achetés, en les rangeant, par exemple. Faire la même chose avec des produits fabriqués.
- En revenant des courses, demander à l'enfant à quel groupe appartiennent les aliments et ce qu'ils nous apportent.
- Composer et élaborer des repas équilibrés.
- Lire et décrypter les étiquettes et comparer avec ce que nous dit la publicité de ces mêmes produits (par exemple, la pâte à tartiner).
- Faire découvrir des plats issus de pays étrangers, chercher des recettes et les réaliser.
- Emmener l'enfant dans d'autres structures que les supermarchés : une Amap, une ferme qui vend ses produits, un regroupement de producteurs locaux.
- Initier aux enjeux des produits issus du commerce équitable.
- S'intéresser à la provenance de certains produits.

↳ CE QU'IL EST UTILE DE SAVOIR

Cette sensibilisation à une bonne pratique alimentaire doit se comprendre comme une étape d'un processus qui se poursuivra tout au long de la vie de l'enfant, mais aussi tout au long de sa vie de citoyen. Il faut essayer de jouer sur les quelques points sur lesquels l'enfant pourra avoir une action propre, comme la consommation de fruits et de légumes, en lui expliquant les bienfaits sur sa santé, mais aussi la diminution de la consommation de graisses, sucres et sel en montrant leurs effets sur le surpoids, les caries et les maladies cardiovasculaires.

↳ NOMBRE D'ÉPISODES ET CLASSES CONCERNÉES

Du CP au CM2

- Épisode 1 : Que mange-t-on ?
- Épisode 2 : D'où proviennent les aliments ?
- Épisode 3 : À quoi servent les aliments ?
- Épisode 4 : Bien manger, oui, mais comment ?
- Épisode 5 : Les rôles des différents repas de la journée

Cycle 3

- Épisode 6 : La valeur nutritive des aliments
- Épisode 7 : Avons-nous tous les mêmes besoins ?
- Épisode 8 : Une alimentation spécifique pour faire du sport
- Épisode 9 : Mange-t-on partout de la même façon ?
- Épisode 10 : Éducation au développement durable, manger responsable