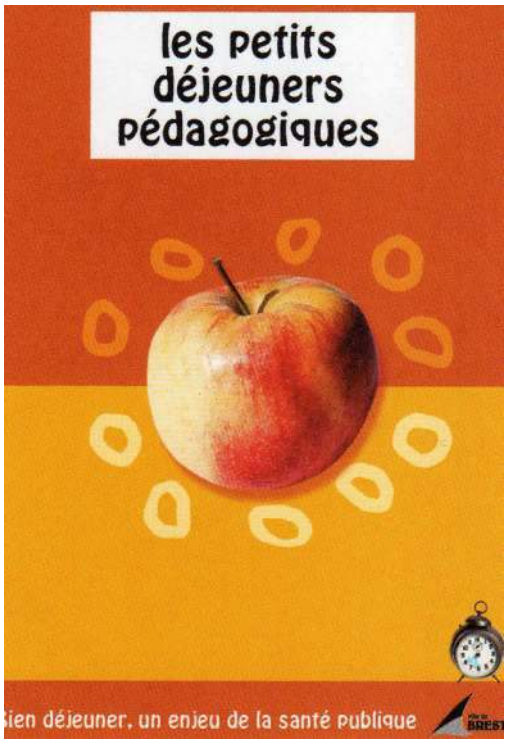
Livret pédagogique

Grande section

LES PETITS DEJEUNERS PEDAGOGIQUES



Pourquoi ce livret pédagogique ?

Cet outil pédagogique a été conçu pour accompagner les enseignants des classes de grande section maternelle à construire un projet pédagogique en complément de l'action « petit déjeuner pédagogique » proposé par le service de Santé Publique de la ville de Brest.

Contenu du livret :

- Trois fiches pédagogiques :
  - l'équilibre alimentaire,
  - le temps du petit déjeuner,
  - l'hygiène.
- Deux fiches ressources et en savoir plus.
- Et deux annexes :
  - la pyramide alimentaire,
  - une journée à construire.

Mode d'emplois du livret :

Chaque fiche pédagogique propose 4 thèmes :

- **Objectif** (demander à l'enseignant pour une meilleure animation des « petits déjeuners pédagogiques »).
- **Info pratique** (ce que l'enseignant doit savoir, afin d'éduquer les enfants sur les divers thèmes).
- **Ce que l'enfant doit savoir** (objectifs et moyens donné à l'enseignant).
- **Exemple de mise en pratique** (d'autres mises en pratiques sont possibles).

FICHE 1 : L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE

Objectif : faire découvrir aux enfants les différents groupes d'aliments et leurs codes couleurs.

Info pratique :

- Des aliments aux nutriments :
  - Les aliments sont des substances, qui, introduites dans l'organisme fournissent après les différentes étapes de la digestion, des éléments nutritifs essentiels : ce sont « les pièces détachées » de l'aliments. Ces éléments sont appelés nutriments. Ceux-ci vont passer dans le sang et être transportés jusqu'aux cellules de l'organisme qui les utiliseront afin de couvrir les besoins vitaux.

  - Des aliments aux nutriments

Féculents	⇨ *étapes de la digestion* ⇨	glucides lents ou « sucres lents »
Fruits et légumes	⇨ *étapes de la digestion* ⇨	vitamines, minéraux et fibres
Viandes, poissons et œufs	⇨ *étapes de la digestion* ⇨	protéines
Produits laitiers	⇨ *étapes de la digestion* ⇨	calcium
Matières grasses	⇨ *étapes de la digestion* ⇨	lipides ou « graisses »
Produits sucrés	⇨ *étapes de la digestion* ⇨	glucides rapides ou « sucres rapides »

- Manger équilibré ?
  - L'équilibre alimentaire consiste en **une répartition sur la journée**, **voire sur la semaine des aliments** appartenant aux différentes familles afin de compenser les dépenses énergétiques du corps.

  - L'aliment supposé « parfait », « idéal » ou « complet » n'existe pas à l'exception du lait maternel pour le nourrisson et jusqu'à l'âge de 6 mois révolu. On ne peut donc obtenir un équilibre que dans la variété et en associant bien les aliments pour que les nutriments se complètent.

  - L'équilibre alimentaire peut donc se résumer à travers trois points essentiels :
    - En qualité, l'alimentation doit apporter des aliments **variés**.
    - En quantité, l'alimentation doit apporter une ration énergétique permettant de **compenser les dépenses**.
    - Dans la journée, plusieurs prises alimentaires sont conseillées variant de **3 à 4 repas**.

- Les familles d'aliments, qui sont-elles ?
  - Pour plus de facilité, les aliments ont été classés en fonction de leur composition nutritionnelle et non pas sur des critères de provenance ou

de mode de consommation. C'est pourquoi, les diététiciens considèrent la tomate comme un légume, la pomme de terre comme un féculent et le beurre comme une matière grasse.

- Cette classification présente des intérêts :
  - Chaque groupe a une spécificité nutritionnelle.
  - A l'intérieur d'un groupe, les aliments sont interchangeables selon les équivalences.
  - Le code des couleurs permet d'évaluer rapidement sur la journée la présence de chaque groupe d'aliments et sa fréquence.
- Mais aussi des limites :
  - Certains aliments comme les plats préparés ou à composition complexe ne peuvent pas figurer car ils appartiennent à plusieurs groupes.

- Famille par famille :

Couleurs	Groupes	Aliments	Principaux nutriments	Principaux rôles de ces nutriments
Marron (à chaque repas)	Féculents	Pain, pâtes, riz, semoule, pomme de terre, blé dur, légumes secs, …etc.	- Glucides complexes - Fibres, minéraux et vitamines	→ Energie pour l'activité musculaire et le cerveau
Vert (5 portions par jour)	Fruits et légumes (crus ou cuits, frais, en conserve ou surgelés)	Carottes, haricots verts, poireaux, tomates, pommes, abricots, fraises, poires, …etc.	- Vitamines et minéraux - Eau - Fibres	→ Protection de l'organisme → Régulation du transit intestinal
Rouge (1 portion par jour)	Viandes, poissons et œufs (ou VPO)	Steak, côtelette, poulet, thon, colin, saumon, sardine, raie, jambon, œufs, …etc.	- Protéines - Fer	→ Transport de l'oxygène dans le sang → Construction de la masse musculaire
Bleu (3 à 4 fois par jour)	Produits laitiers	Lait, yaourt, fromage, fromage blanc, petits suisse, …etc.	- Calcium - Protéines - Vitamines (A et B)	→ Formation du squelette et des dents → Construction et entretien des tissus du corps
Jaune (limiter la consommation)	Matières grasses	Beurre, crème fraîche, huile et margarine	- Lipides - Vitamines (A ou E)	→ Energie → Croissance des tissus
Rose (limiter la consommation)	Produits sucrés	Sucre, miel, bonbon, confiture, chocolat, sirop, soda, …etc.	- Glucides simples	→ Energie Rapide
Gris	Boissons	Eau (seule boisson indispensable pour notre corps).	Eau Minéraux	→ Hydratation

Ce que l'enfant doit retenir :

- ❑ les différents groupes d'aliments et les aliments qui les composent
- ❑ le code couleur de chaque groupe d'aliments

Pour cela, vous pouvez vous aider de l'outil suivant :

- ❑ la pyramide alimentaire (annexe 1)

Exemple pour mettre en pratique l'équilibre alimentaire :

1. En classe, demandez aux enfants de découper dans des publicités tous les aliments qu'ils souhaitent.

2. Vous demandez aux élèves de trouver une façon pratique de classer tous ces aliments. *Si vous donnez un exemple de classification, prenez un autre domaine que l'alimentation afin de ne pas orienter leur choix. Par exemple les vêtements : nous pouvons ranger les pulls, sweet-shirts et tee-shirts ensemble et d'un autre côté les pantalons, bermudas et shorts ensemble.*

3. Une fois les aliments classés, proposez leur une classification basée sur le rôle des aliments dans notre corps. Pour cela vous pouvez-vous aider de la pyramide alimentaire (facile d'utilisation et très visuelle avec ses couleurs).

4. Demandez aux enfants de reclasser les aliments selon les familles d'aliments de la pyramide alimentaire. Les enfants peuvent, au fur et à mesure, coller les images d'aliments sur des panneaux de couleur correspondant à chaque groupe (marron : féculents ; vert : fruits et légumes ; bleu : produits laitiers ; rouge : viandes, poissons et œufs ; jaune : matières grasses ; rose : produits sucrés ; gris : boisson).

5. Vous pouvez également demander aux enfants de colorier et compléter une pyramide alimentaire vierge.

FICHE 2 : LE TEMPS DU PETIT DEJEUNER

Objectifs :
- Rappeler les différents rythmes des repas en mettant l'accent sur le petit déjeuner.
- Rappeler que le petit déjeuner est un vrai repas et un moment de convivialité.

Info pratique :

❖ Le temps du petit déjeuner : la durée est d'environ 20 à 30 minutes.

❖ Cinq bonnes raisons de prendre un petit déjeuner :

- ❑ **Briser le jeûne de la nuit** et ainsi diminuer les sensations de faim dans la mâtiner et éviter les fringales au les grignotages.

- ❑ **Assurer un meilleur équilibre alimentaire.** Lorsque le petit déjeuner est sauté ou négligé, les nutriments qui auraient dû être absorbés le matin ne sont pas compensés au cours de la journée. Un petit déjeuner équilibré devrait couvrir le quart des besoins nutritionnels quotidiens de l'organisme.

- ❑ **Etre en forme toute la matinée :** la prise d'un petit déjeuner complet et équilibré favorise l'attention et l'efficacité en fin de matinée.

- ❑ **Maîtriser son poids :** ne pas manger le matin par crainte de grossir est une erreur. On a constaté que la valeur énergétique du petit déjeuner varie inversement avec le poids corporel. En prenant un petit déjeuner, les petites fringales, celles qui incitent à grignoter n'importe quoi, n'importe où et souvent au détriment de la ligne disparaissent.

- ❑ **Favoriser a convivialité et les relations parent enfant :** le petit déjeuner est un moment privilégié d'interaction entre l'enfant et sa famille, essentielle pour sa vie affective et émotionnelle. Et ce d'autant plus que le repas du midi est souvent pris hors du foyer familial.

❖ Les « indispensables » sur la table du petit déjeuner :

- ❑ Pour être équilibré et complet, un petit déjeuner doit comporter :
  - o **Un produits laitier** (lait ou yaourt ou fromage ou fromage blanc) pour son apport en calcium, essentiel à la croissance et la bonne minéralisation des os de l'enfant.

- **Un produit céréalier** (pain ou céréales peu sucrées, …) pour son apport en glucides complexes, sources d'énergie pour notre corps pour bien démarrer la journée.
  Evitez les céréales trop sucrées : certaines sont à classer plus dans le groupe des produits sucrés que dans celui des céréales par rapport à sa teneur en sucre. Limiter les gâteaux et viennoiseries.

- **Un fruit cru** pour son apport en vitamines C.

- **Une boisson chaude ou froide** (eau ou lait ou jus de fruit, …) pour réhydrater l'organisme.
  On évitera le café et le thé pour les enfants et il faudra faire attention à ne pas remplacer systématiquement le fruit par un jus de fruit du commerce car ils n'ont pas les mêmes valeurs nutritionnelles.

❑ On pourra rajouter :
- **Un peu de matières grasses** (beurre) et/ou **un peu de produits sucrés** (chocolat, miel ou confiture) pour la douceur et le plaisir !

❖ Trois trucs et astuces pour s'organiser et s'ouvrir l'appétit le matin :

❑ **« Mes minutes sont comptées le matin !... »**
Anticiper la veille au soir en dressant la table du petit déjeuner (bols, couverts, ingrédients non périssables).

❑ **« Je n'arrive pas à me réveiller le matin… »**
Se précipiter sur la nourriture sitôt levé n'est pas la solution. En revanche, prendre le temps d'émerger, de faire sa toilette, voire quelques exercices physiques, permet de réveiller aussi son appétit.

❑ **« Je n'ai pas faim le matin… »**
Manger sans « avoir faim » n'est pas très agréable et peu apparaître très contraignant. Boire un grand verre d'eau, le matin au réveil ou un jus de fruit, peu permettre d'enclencher le processus de faim. Comme dit le veille adage : « l'appétit vient en mangeant ».

<u>Ce que l'enfant doit retenir</u> :

❑ Le rythme des repas sur la journée

Pour cela, vous pouvez vous aider de l'outil suivant :

❑ Une journée à construire (annexe 2)

Exemple pour mettre en pratique le temps du petit déjeuner :

1. Présentez aux enfants, les groupes d'aliments nécessaires à chaque repas.

- ***petit déjeuner :*** *féculents, fruits, produits laitiers et eau.*
- ***Déjeuner et dîner :*** *féculents, fruits et légumes, VPO et produits laitiers et eau.*
- ***Goûter :*** *Fruits et/ou : produits laitiers ou féculents (1 ou 2 de ces éléments).*

Note : *la collation du matin n'est pas nécessaire chez l'enfant ayant prit un petit déjeuner. En revanche le goûter est un moment important pour l'enfant, c'est la coupure entre l'école et la maison. C'est pourquoi, il est important de se poser pour prendre le goûter et de ne pas le consommer sur le chemin de retour de l'école.*

2. Puis à l'aide d'images d'aliments, réaliser des plateaux repas (petit déjeuner, déjeuner, goûter et dîner) et mettant en évidence les groupes d'aliments de chaque plateau. Ce travail peut faire l'objet d'une exposition dans l'école.

FICHE 3 : L'HYGIENE

Objectif : aborder avec les enfants l'hygiène des mains et des dents autour du repas.

Info pratique :

- L'hygiène des mains :
  - Les mains touchent tous les points de contact de la maison et des lieux collectifs. La saleté qui ne se voit pas est d'autant plus dangereuse : 1 seule bactérie donne naissance à 10 millions de bactéries en 12 heures à une température ambiante de 20°C.

  - Les « maladies des mains sales » sont beaucoup plus fréquentes qu'on ne croit : Oxyures (vers, touchent près de 90% des enfants des écoles), toxi-infections alimentaires (diarrhée, nausée, quelquefois vomissement), impétigo et autres maladies qui sont beaucoup plus graves et qui peuvent se déclencher « à retardement » (salmonelloses, staphylococcies, poliomyélites, hépatites virales A).

  - Les mains doivent toujours être lavées…
    - **Avant** : de cuisiner, de manger, de dormir, de s'occuper d'un bébé, …
    - **Après** : être allé aux toilettes, avoir toucher un animal, avoir été au contact avec une personne malade, …
    - **Sous le robinet d'eau** courante pendant au moins **30 secondes** après les avoir **soigneusement savonnées**.

  - Les essuie-mains sont aussi des nids à microbes :
    - Les changer très souvent.
    - Les laver correctement (à l'eau javellisée ou à 90 °C).

  - Un « truc » pour éviter les contaminations en chaîne par les robinets : les savonner quand on à les mains pleines de savon, les rincer en rinçant ses mains.

- Hygiène des dents :

« 40 kg de sucre par an et pas français et à peine une brosse à dents par an… »

  - La bouche humide et chaude, est un milieu privilégié pour le développement des microbes et de la plaque dentaire (enduit mou, collant, constitué de débris alimentaires microscopiques, de produits salivaires et de millions de bactéries).

- Quand on ne souhaite pas « cultiver » la plaque dentaire, un seul moyen d'élimination : le brossage !
    - Pour être utile, il doit durer 2 à 3 minutes (« le temps d'une chanson »).
    - Les dents ont 5 faces !
    - La brosse à dent est personnelle. Penser à la changer dès que le poils se cassent, se ramollissent ou se déforment (environ tous les 3 ou 4 mois). Le dentifrice complète son action de polissage et il procure une agréable sensation de propreté et de fraîcheur.
    - Pour terminer, un bon rinçage à grande eau.

- Les caries pourquoi ?
    - La plaque dentaire
    - L'alimentation
    - Le terrain

- 4 amis pour vos dents
    - Le brossage
    - L'hygiène alimentaire
    - Le fluor
    - La surveillance systématique

<u>Ce que l'enfant doit retenir</u> :

- Quand et comment se brosser les dents.
- Quand et comment se laver les mains.

<u>Exemple pour mettre en pratique l'hygiène des mains et des dents</u> :

1. Passage obligatoire aux toilettes pour se laver les mains avant et après l'intervention « petit déjeuner pédagogique ».

2. Demandez aux enfants d'apporter leur brossage à dent, pour un brossage des dents après le petit déjeuner pédagogique.

FICHE 4 : RESSOURCES

- Des plaquettes et guides :
  - **« Bon appétit les enfants »** : Eveiller la curiosité de l'enfant autour des plaisir de la table. La journée alimentaire c'est 4 repas variés.
  - **« Petit déjeuner et goûter ; des repas vitalité »** : Le petit déjeuner, premier repas de la journée. Pour rompre avec le jeûne de la nuit, il doit contenir 3 aliments indispensables : une boisson, un produit laitier et un produit céréalier. Le goûter ce n'est pas que pour les enfants…..
  - **« Prévenir l'obésité de l'enfant »** : la prévention s'impose.
  - **Carte clown** : pour un enfant, un légume sera toujours plus intéressant avec un féculent.
  - **« Le pense bête nutrition »** : à scotcher sur le réfrigérateur.
  - **« la santé vient en mangeant et en bougeant »** : Guide PNNS orange.

- Une exposition :
  - **« L'équilibre alimentaire, n'en faites pas tout un plat »**, source le CERIN

- Des affiches :
  - **Affiche repères nutritionnels** à destination des enfants (marelle).
  - **« La santé vient en mangeant »** : tableau des repères nutritionnels.
  - **Affiche fruits et légumes** (l'orange et la courgette).

- Kit :
  - **Kit de promotion de l'activité physique** : Conseils et informations pour aider à bouger plus chaque jour. Il est constitué d'1 affiche, d'un dépliant et d'autocollants.

- Coffrets pédagogiques : Ces coffrets d'éducation pour la santé sont destinés aux classes du cycle 3 de l'école primaire.
  - Mallette : **« Léo et l'eau »**.
  - Mallette : **« Léo et la terre »**.

Tous les documents précités peuvent être commandés gratuitement au

CODES 29, antenne de Brest
16, rue Alexandre Ribot
29200 Brest
Tel :02.98.43.02.64

Les commander trois semaines à l'avance.

FICHE 5 : EN SAVOIR PLUS

❖ Site Internet :

- www.codes29.org : Site du Comité Départementale d'Education pour la Santé du Finistère. Vous y trouverez la liste du matériel pédagogique avec tous les outils disponibles en éducation nutritionnelle, ainsi que sur les sujets d'éducation à la santé (environ 3000 références).

- www.inpes.sante.fr : Site de l'Institut National de prévention et d'éducation à la santé.

- www.mangerbouger.fr

- www.cerin.org : Site de l'association loi 1901. Il s'agit d'un organisme scientifique qui a pour but de favoriser le développement et la diffusion des connaissances sur les relations entre alimentation et santé.

ANNEXES

La pyramide alimentaire

D'après les recommandations du Programme National Nutrition Santé, 2001-2005. Direction Générale de la Santé. 2001 et le Guide alimentaire pour tous « la santé vient en mangeant ».

Produits Sucrés

Matières Grasses

Viandes, Poissons, Oeufs

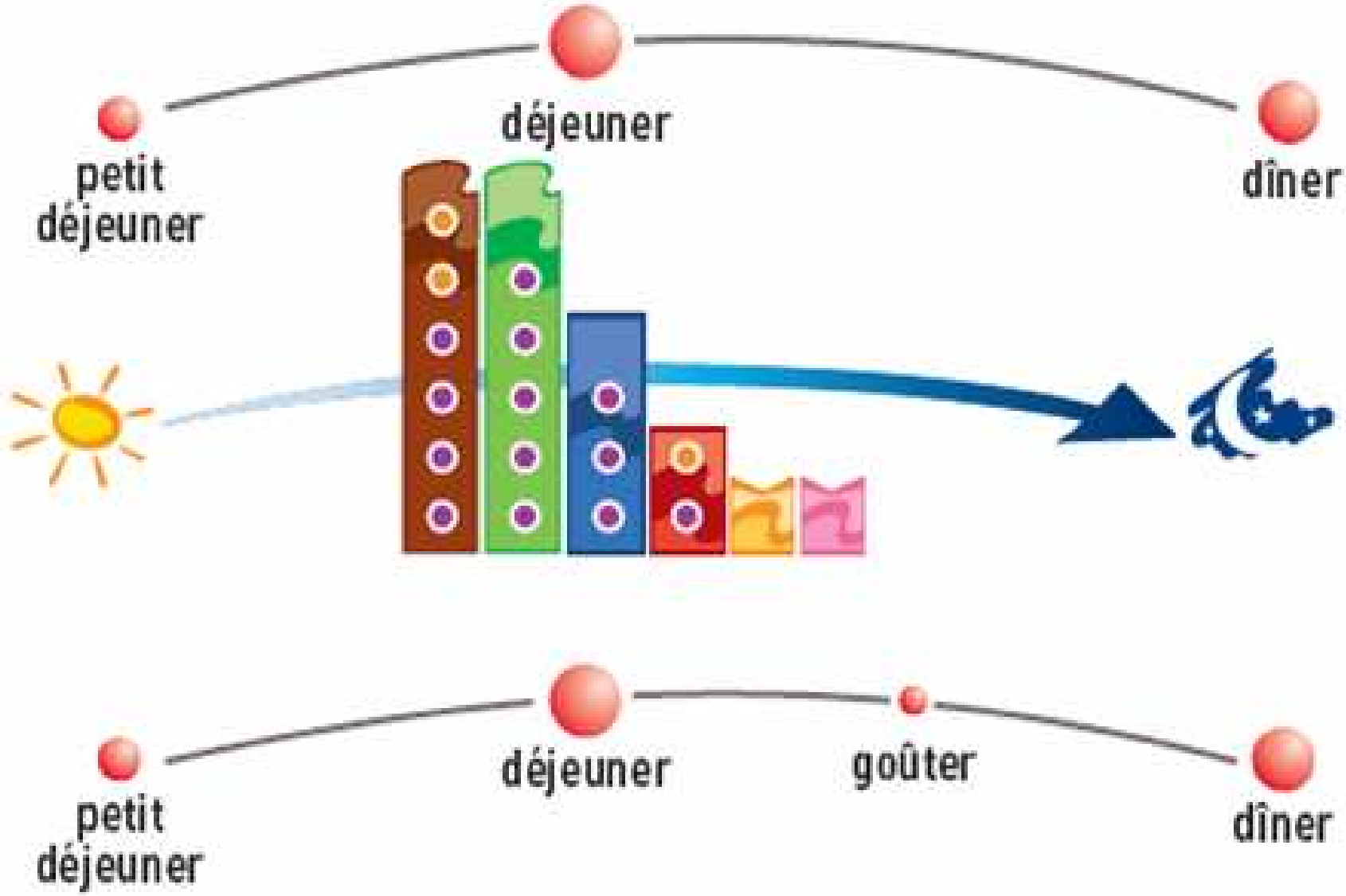
Produits Laitiers

Fruits et Légumes

Pains, Céréales, Pommes de terre et Légumes secs

Boisson : eau (seule boisson indispensable à notre corps)

L'activité physique

Le sel

Une journée à construire