

PSE

PROMOTION DE LA SANTÉ À L'ÉCOLE
VILLE DE LIÈGE

présente

PROJET "BIEN EN PARLER POUR MIEUX MANGER"

DOSSIER PÉDAGOGIQUE DESTINÉ AUX ENSEIGNANTS



INTRODUCTION

Objectifs du projet

Amélioration du **comportement alimentaire des enfants** des écoles primaires de la Ville de Liège sur base d'actions réalisées par le Service de promotion de la Santé à l'école de l'Echevinat de l'instruction publique en partenariat avec Rescolie.

Le projet s'articule autour d'un outil de promotion de la santé original : **une bande dessinée "La cantine contre-attaque"** qui met en scène les aventures de deux héros sympathiques Hugo et Leila.

Un guide pédagogique conçu en collaboration avec une spécialiste en éducation nutritionnelle a été adapté à la BD **"La cantine contre-attaque"** et permet aux enseignants d'exploiter les 10 conseils dans le cadre de leçons données en classe.

Les enseignants peuvent réaliser ces leçons grâce à une lecture approfondie de la BD et inviter les élèves à retrouver les 10 conseils illustrés dans le scénario.

En effet le scénario de la BD transmet à l'enfant des messages suggérés (en double lecture) qui font constamment référence aux 10 conseils alimentaires.

L'éducation nutritionnelle, un atout pour la vie

Fondamentalement, l'éducation nutritionnelle sert à promouvoir les comportements et les pratiques alimentaires qui ont à long terme des effets favorables sur la santé.

Or, dans le domaine des pratiques alimentaires, l'apprentissage joue un rôle capital : l'acquis prend toujours le pas sur "l'inné".

En effet, les habitudes de consommation sont soumises aux influences multiples et simultanées exercées par la famille, le milieu scolaire, les autres enfants, les spécialistes, les médias...

Ainsi, en définitive, le comportement alimentaire d'un adulte correspond à une véritable construction résultant de l'interaction de tous les éléments rencontrés... durant l'enfance essentiellement.

LE DOSSIER PÉDAGOGIQUE EXPLIQUÉ AUX ENSEIGNANTS

Le rôle primordial des enseignants

La période de l'enfance (entre 4-5 ans et le début de l'adolescence) est un moment où souvent les parents sont malheureusement moins vigilants sur les questions alimentaires, alors que les enfants de plus en plus indépendants décideront progressivement de ce qu'ils mangeront.

Naturellement curieux et désireux d'apprendre, les enfants du primaire sont habituellement ouverts et enthousiastes face à des apprentissages présentés de manière positive et ludique par leur enseignant.

Pourquoi envisager l'éducation nutritionnelle à l'école primaire ?

L'enfant à l'école primaire est particulièrement réceptif aux notions apprises. Il s'agit par ailleurs d'une époque décisive où il est temps de structurer le comportement alimentaire avant que n'intervienne la grande autonomisation que sont l'adolescence et le passage aux études secondaires.



Qu'en est-il des attentes des enfants ?

Les enfants vont tenter de satisfaire leurs besoins physiologiques (la faim et la soif) en recherchant des saveurs appréciées, principalement associées à l'image parentale : le sucré, le doux, le moelleux, le fondant.

C'est ainsi qu'ils manifesteront d'entrée une grande méfiance face aux propositions d'aliments inconnus voire un rejet sans appel des nouveautés (pour un petit pourcentage d'entre eux !).

Par ailleurs, dès l'entrée à l'école primaire, les enfants sont généralement soucieux de leur condition physique et de leur image ; il n'est pas rare en effet que des enfants même très jeunes aient intégré la relation entre l'alimentation et la forme...ou les formes.

Fort heureusement, les pratiques alimentaires et les croyances des enfants jusqu'à la fin du primaire sont encore fortement dominées par l'attachement au rythme, à la structure et au caractère émotionnel des repas, ainsi qu'à la crédulité vis-à-vis des messages d'éducation nutritionnelle délivrés par les enseignants et les intervenants de la santé (Médecine scolaire, médecin de famille).

L'éducation nutritionnelle à l'école a pour objectifs :

- d'expliquer aux enfants les principes généraux de l'équilibre alimentaire en insistant sur l'intérêt de la diversité des aliments et de l'équilibre entre leurs apports
- de valoriser les produits de qualité, du terroir et de saison, dont la préparation et la présentation sont soignées dans un but d'éducation au goût
- et enfin de mettre en lumière les liens entre l'alimentation et la santé.

En deux mots, il s'agit à terme de responsabiliser l'enfant et de le rendre compétent dans ses choix alimentaires.

LE DOSSIER PÉDAGOGIQUE : LA CANTINE CONTRE-ATTAQUE

Le dossier pédagogique suit pas à pas les notions d'éducation nutritionnelle illustrées dans la bande dessinée "La cantine contre-attaque", sur base de **10 conseils pour une alimentation saine et équilibrée**.



I. Une alimentation saine et variée assure une bonne santé et favorise la croissance

L'alimentation est "**saine**" lorsqu'elle permet à l'enfant d'être en "bonne santé". En effet, l'alimentation sert à faire fonctionner correctement le corps tout comme un moteur a besoin de carburant pour tourner !

Ainsi, l'alimentation doit assurer :

- la croissance des organes, du squelette et des muscles ;
- le fonctionnement des organes et du cerveau ;
- la défense de l'organisme (appelée défenses immunitaires) ;
- l'approvisionnement en énergie pour le fonctionnement des organes (maintien des fonctions vitales et de la température corporelle) et l'activité physique (= les mouvements du corps).

L'alimentation est **variée** lorsque chaque jour les choix des aliments sont diversifiés afin d'apporter tous les éléments nutritifs (ou "nutriments") dont nous avons besoin.. En effet, les aliments ont des goûts et apparences différents (exemple : comparons l'aspect et le goût d'une fraise et d'un œuf), ils ont aussi un contenu différent en nutriments. Les éléments nutritifs sont ce que le corps va "retirer" des aliments lors de la digestion pour les utiliser ensuite.

Ces nutriments sont :

- les protéines** qui sont les "briques" ou constituants de l'organisme
- les lipides ou graisses** qui fournissent de l'énergie de stockage.
- les hydrates de carbone ou glucides** qui eux aussi apportent de l'énergie utilisable par les cellules du corps humain.
- les vitamines et les minéraux** appelés aussi "éléments protecteurs" qui assurent un fonctionnement correct de l'ensemble
- l'eau** qui permet le transport dans le corps et qui intervient dans de nombreuses réactions
- les fibres** qui collaborent au transport des déchets dans l'intestin.

Comme chaque aliment va contenir qui plus de vitamine C, qui plus de fer, qui plus de calcium, etc, nous devons donc pour bénéficier d'une alimentation complète **varier ("ou diversifier") les choix alimentaires** en choisissant chaque jour des aliments différents.

2. Quatre repas quotidiens sont nécessaires au bon fonctionnement de ton organisme



"Le corps est une mécanique complexe et subtile, imagine donc un peu toutes tes activités sur la journée : tu marches, tu cours, tu joues, tu réfléchis, tu ris, tu parles, tu chantes, tu mémorises... Que d'efforts accomplis ! De plus, ton corps maintient à longueur d'année une température agréable de 36,5° environ, tes os grandissent et tes muscles se fortifient, ton sang circule, tes poumons se remplissent d'air des milliers de fois chaque jour, ton tube digestif s'occupe de la digestion des aliments, etc. Bref, un vrai travail de titan !"

Pour accomplir toutes ces tâches, le corps a évidemment besoin **d'énergie et de matière première** que l'alimentation lui apportera à chaque repas.

L'enfance est un moment d'intense croissance et de nombreux apprentissages, pas étonnant donc que quatre repas soient nécessaires chaque jour pour assurer tous les apports en nutriments !

- a. **Le petit déjeuner** est un repas primordial.

A la sortie de la nuit, le corps n'a plus de réserves et pourtant sitôt levé, que d'activités en perspective ! C'est prouvé, les enfants et les grandes personnes qui ne mangent rien le matin sont bien moins efficaces dans leur travail : c'est dur de se concentrer alors que le ventre est désespérément vide.

- b. Au milieu de la matinée, **la collation** permet de donner un petit coup de pouce au corps qui a déjà réalisé bien des choses... et qui doit encore assurer quelques tâches jusqu'au repas de midi.

- c. **Le repas de midi** est une pause importante au milieu de ta journée. Grâce à un bon repas complet et un peu de détente, les batteries seront rechargées pour arriver en beauté à la fin de l'école.

- d. **Le repas du soir** enfin est nécessaire pour reconstituer quelques réserves avant le long repos de la nuit.



3. Il ne faut pas oublier de boire beaucoup d'eau. Au moins un litre par jour.



"Savez-vous que nos réserves en eau sont tellement peu importantes que nous ne survivons pas plus de deux jours sans boire ? Aussi est-il indispensable de boire suffisamment, **au moins 1 litre par jour**, pour compenser les pertes d'eau par les urines, la sueur, la respiration."

Dans le corps, l'eau est en effet absolument vitale : tous les transports de nutriments et la plupart des réactions qui se produisent pour que l'organisme fonctionne correctement ne sauraient pas se faire sans eau !

"Songez donc : nous produisons chaque jour plusieurs litres de salive et de sucs digestifs (= les substances qui participent à la digestion), dont une partie seulement sera recyclée. Quant au sang et à la lymphe (= c'est un liquide proche du sang qui circule à part), ils rempliraient un seau à eux deux !"



En définitive, notre corps est composé surtout de beaucoup... d'eau, environ 70 % de notre poids !

"Parfois, les pertes d'eau sont encore plus importantes : par exemple si tu as de la fièvre ou que tu te dépenses et que tu transpires beaucoup, lorsque tu es malade (diarrhée, vomissements) ; il est alors deux fois plus important de boire encore plus !"

L'eau est la seule boisson indispensable à notre survie ; sans nous surcharger en énergie, en sucre, en caféine, en colorants, en acides, elle nous apporte exactement ce dont nous avons besoin : du liquide pour renflouer nos réserves !

C'est pourquoi il est recommandé de préférer l'eau aux autres boissons qui pourront être consommées occasionnellement... et avec modération.

4. Les sucres lents couvrent les besoins en énergie.



Parmi les nutriments, les **sucres lents** sont tout à fait essentiels à notre survie ! Au cours de la digestion, les sucres lents qui ressemblent à de très, très longs trains seront découpés en petites unités de **glucose**, qui est notre principal fournisseur d'énergie. C'est en effet le glucose *et lui seul* qui permet le fonctionnement du cerveau. De plus, du glucose est maintenu en réserve dans les muscles pour le cas où tu aurais à fournir un effort physique.

Bref, le glucose, c'est notre essence à nous !

Les sucres lents proviennent essentiellement des aliments appartenant à la famille des **féculents** qui en contiennent tous beaucoup : le pain, les pâtes, le riz, les pommes de terre, la semoule mais aussi les céréales.

Comme leur nom l'indique, les sucres lents seront digérés progressivement entre deux repas, ils sont donc très utiles pour ne pas avoir une grosse fringale !

Naturellement, comme nous avons besoin d'énergie tout au long de la journée, à nous de consommer des féculents à *chaque repas et au moment de la collation* de façon à maintenir nos réserves bien fournies !

Certaines personnes pensent à tort que les féculents font grossir et qu'il faut donc les limiter (ou pire !) les supprimer de l'alimentation. C'est une bien mauvaise idée et surtout pour les enfants en pleine croissance : comment le corps pourrait-il fonctionner correctement si on ne l'approvisionne pas en énergie très régulièrement ?



5. Les protéines aident à construire le corps et à le maintenir en état.



Sans **protéines**, point de vie pourrait-on dire : les protéines sont comme les briques d'un immeuble, elles sont indispensables pour élever de solides étages les uns sur les autres.

Dans notre corps, les protéines ont réellement cette fonction de "briques". Les os, les muscles, les organes sont tous essentiellement constitués de protéines. De plus, bien des mécanismes vitaux en dépendent : nos défenses immunitaires (ce sont elles qui permettent de lutter contre les microbes) par exemple sont assurées par des protéines spécifiques qui circulent dans le sang (les anticorps) ! Quant aux travaux de "réparation" comme la cicatrisation, ils ne se feront naturellement que si des protéines sont disponibles. En deux mots, les protéines sont très utiles et en particulier au moment de la croissance des enfants.

Les protéines que nous humains utilisons le mieux sont les protéines provenant des aliments d'origine animale : la viande, la volaille, le poisson, les œufs, le fromage, le lait et les produits laitiers.

Les denrées alimentaires (= les aliments) d'origine végétale comme les céréales, les légumineuses (la famille des pois, haricots, lentilles), les pâtes, le pain, le riz en contiennent aussi.

Pourtant, si les protéines d'origine animale nous sont indispensables, il ne faut surtout pas en abuser ! En effet, l'abus régulier de protéines favorise l'excès de poids chez l'enfant. Il n'est donc ni nécessaire ni recommandé de manger d'énormes portions de viande, volaille, poisson, œufs, fromage, etc. : une ration quotidienne raisonnable sera amplement suffisante pour assurer une croissance harmonieuse et une santé florissante.



6. Faire le plein de vitamines et de minéraux pour mieux résister aux maladies et maintenir les tissus en bon état.



Dans le mot "**vitamine**", il y a le mot "vie"... et ce n'est pas un hasard !

Nous avons besoin des précieuses vitamines en très petites quantités et pourtant sans elles rien ne fonctionnerait convenablement ! Nous pourrions les comparer à l'huile ajoutée au moteur pour qu'il tourne sans accrocs : grâce aux vitamines, tout fonctionne parfaitement dans l'organisme : du tonus aux défenses immunitaires, de la qualité de la vision à la cicatrisation, les vitamines interviennent partout, absolument partout !



Quant aux **minéraux**, ils agissent eux aussi pour un fonctionnement optimal de notre corps, et ce souvent en association avec les vitamines. Les uns sans les autres, c'est comme Dupont sans Dupond : autant dire qu'il manque l'essentiel.... Fort heureusement, la nature a généreusement pourvu les aliments de toutes les familles alimentaires des précieuses vitamines et des rares minéraux.

"Ainsi, si je choisis des denrées de bonne qualité et que je varie souvent mes choix, j'aurai mon quota de ces éléments irremplaçables.

Dans le cas contraire, si j'écarte les aliments de telle famille ou de telle autre (par exemple si je ne consomme jamais de produits laitiers, ou que je ne mange pas de légumes), les carences (ou manques) me guettent, c'est une évidence..."



7. Les produits laitiers sont les meilleurs alliés pour des os solides.



Les produits laitiers contiennent en effet beaucoup de précieux calcium qui, en s'accumulant dans les os et les dents, va en renforcer la solidité. Sans calcium, les os seraient tout mous, et lorsqu'ils en contiennent trop peu, ils sont fragiles... donc cassants. Si l'émail des dents n'est pas assez solide, les caries se forment plus rapidement.

Or, le calcium provenant des produits laitiers est celui que nous utilisons le mieux. Autrement dit : le lait et les produits laitiers sont véritablement LA principale source de calcium que nous pouvons utiliser. Il est d'ailleurs prouvé que les enfants qui mangent trop peu de produits laitiers sont beaucoup plus petits de taille, que ceux qui consomment régulièrement !

Il est indispensable de prévoir un produit laitier au moins 3 fois par jour au moment des repas et de la collation.

L'avantage du lait et des produits laitiers, c'est que l'on peut facilement les intégrer au menu quotidien, du petit déjeuner au souper, en préparations sucrées ou salées : lait nature, chocolaté, à la grenadine et en milk shake ; yaourt aux fruits, à la cassonade ; crèmes et flans, riz au lait ; sauce blanche, fromages et gratins... il y en a décidément pour tous les goûts ! Alors un peu d'imagination, et le tour est joué.



8. Il faut se méfier des friandises et des boissons sucrées et ne pas manger trop gras.



Les friandises et les boissons sucrées, les enfants (et les adultes aussi !) les aiment beaucoup. Et c'est vrai que c'est agréable de manger de temps à autre une petite gâterie : un bon biscuit, une couque ou une part de gâteau, un goûter crêpes, une glace en dessert, un carré de chocolat... que de bonnes choses tentantes ! Pourtant, il n'est pas très sain d'en consommer trop souvent, ni en trop grandes quantités: les friandises apportent énormément d'énergie, de la graisse et du sucre mais très peu de précieux nutriments dont les enfants ont besoin comme les protéines, les sucres lents, les vitamines, les minéraux, le calcium.

"Quant aux limonades, elles t'apporteront uniquement de grandes quantités de sucre... et absolument rien d'autre de sain. Sais-tu que dans une canette de limonade il y a l'équivalent de 7 morceaux de sucre ?

Et si tu essayais de te limiter à 1 portion par jour, juste pour en avoir le plaisir, sans en avoir les inconvénients : une prise de poids excessive, des caries dentaires, un manque d'appétit, un déséquilibre nutritionnel, des carences en vitamines et minéraux..."

Enfin, les aliments gras comme les chips, les frites, la mayonnaise, les cacahuètes, le beurre, la crème fraîche... sont réellement très gras, et nous savons à quel point c'est mauvais pour la santé et pour la ligne d'en manger en excès.

En résumé, les friandises, les limonades et les aliments très gras, c'est bon en bouche sans être bon du tout pour le corps.

Alors, parfois et en petite quantité c'est OK. Mais pas trop, ni trop souvent !



9. Il faut bouger le corps ! Il a besoin de sport et d'exercices.



Pour bien entretenir son corps, il ne suffit pas de bien le nourrir et de bien le soigner. Il faut en plus le **BOUGER**.

"Et oui, tes muscles et y compris le muscle cardiaque se renforceront uniquement s'ils travaillent régulièrement, tes os se solidifieront plus grâce au calcium lorsque tu les mets sous pression en faisant de l'exercice, tes poumons se développeront davantage s'ils ont l'occasion de se déployer complètement lors d'efforts, l'équilibre et la psychomotricité aussi s'acquièrent à force de pratique... Et puis faire du sport développe la confiance en soi, ça détend et ça délasse... bien plus que les activités passives devant la TV, un écran d'ordinateur ou une console de jeux !"



De plus, faire du sport est un moyen tout naturel de se développer harmonieusement, sans risque d'excès de poids ni de maigreur extrême.

"Le corps est une mécanique complexe qui est prévue pour bouger, ne l'oublie pas ! Alors à tes baskets et organise **un moment de sport chaque jour** : un mini foot à la récré, les trajets pour l'école à pied ou à vélo, sortir le chien au pas de course, les escaliers quatre à quatre, un rendez-vous piscine chaque semaine, une petite course en roller ou en trottinette, une balade en famille le week-end, etc."



10. Manger est un moment de détente. Ni disputes, ni télé pendant les repas.



"Sais-tu que seul l'homme mange par gourmandise ? Les animaux eux ne mangent que pour se nourrir. Pour nous humains, la notion de plaisir et de gastronomie est bien réelle. Puisque la nature nous a doté de cette capacité à savourer les aliments, il serait fort dommage de ne pas en profiter. D'ailleurs nous avons tous déjà constaté que lorsque le repas est "animé" par des disputes, une mauvaise nouvelle, trop d'agitations ou de bruit, nous n'en profitons pas bien. Parfois même, le repas "reste sur l'estomac", comme pour se venger de n'avoir pas été pris dans la sérénité !"

Le travail des dents (= la mastication) est fort utile à la digestion : il permet de réduire les aliments en bouillie et de les imbiber de salive qui contient déjà des substances digestives. Et lorsque cette étape est bâclée, c'est plus bas au niveau de l'estomac que devra se faire le travail...

Et puis ce qui se mange à la va-vite, sans prendre le temps de le savourer, c'est comme si le corps ne se rendait pas compte de ce qui a été réellement englouti. Résultat, on risque fort de dépasser les bornes, de manger de trop... et ainsi peut-être permettre l'installation d'un excès de poids.

"Alors, une seule consigne : **mange "en mangeant", sans rien faire d'autre !**"



Ce projet a été réalisé à l'initiative de :



ÉCHEVINAT
DE L'INSTRUCTION
PUBLIQUE

Si vous souhaitez de plus amples informations,
n'hésitez pas à contacter notre service au 04 223 59 60.



En collaboration avec :

RESCOLIÉ
LES REPAS SCOLAIRES DANS LA VILLE DE LIÈGE



Catherine MATHEN

Diététicienne
Consultante en Nutrition