

# Cahier de ressources en éducation à la nutrition

De la maternelle au CM2





# Sommaire

	Pages
<i>Guides pédagogiques.....</i>	4
<i>Mallettes pédagogiques.....</i>	8
<i>L'exposition.....</i>	14
<i>Jeux.....</i>	18
<i>Espace régional de documentation.....</i>	24
<i>Bibliographie.....</i>	28



*Guides  
Pédagogiques*



# MANGER, BOUGER POUR MA SANTE

## Education à la nutrition à l'école, Association Passerelles.info



**NIVEAU** : de la maternelle au CE1

### **OBJECTIFS** :

- sensibiliser les enfants au bien boire, au bien manger, au bouger et à l'hygiène des mains et bucco-dentaire
- les initier à l'investigation active, à la démarche scientifique

### **DESCRIPTION** :

Support pédagogique conçu en partenariat avec la fondation *La main à la pâte* et proposant des activités transdisciplinaires autour du "manger-bouger", en accord avec les programmes\* et le socle commun de connaissances et de compétences. (Guide validé par le ministère de l'Education nationale).

Il est composé de 4 séquences :

- Bouger, à quoi ça sert ?
- L'hygiène, est-ce important ?
- Bien manger, mais comment ?
- Boire, mais pas n'importe quoi !
- Synthèse : devenir acteur de prévention

\* Programmes scolaires de 2008

### Où le trouver ?

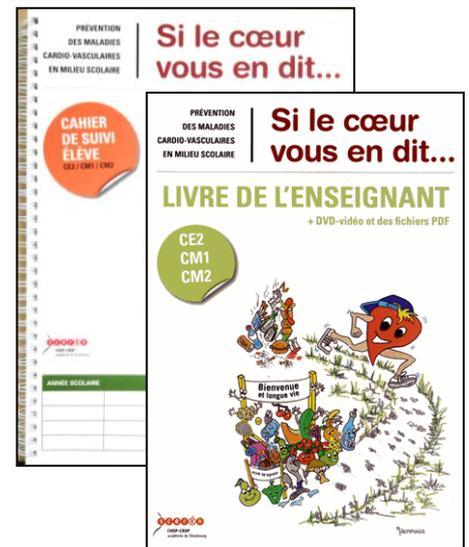
Version intégrale en ligne sur le lien suivant :

<http://mangerbouger.passerelles.info/ecole/guide-de-lenseignant/module-cycle-1-2/sequence-1>

**OU**

Inscrivez-vous sur <http://mangerbouger.passerelles.info> et recevez votre guide pédagogique gratuitement (seuls frais de port de l'ordre de 3,40 euros)

**SI LE CŒUR VOUS EN DIT...,**  
*Direction des services départementaux  
de l'Éducation nationale du Haut – Rhin*



**NIVEAU** : du CE2 au CM2

**OBJECTIF** :

Sensibiliser les enfants à l'importance d'une bonne hygiène de vie (alimentation, activité physique et tabagisme)

**DESCRIPTION** :

Support pédagogique d'éducation pour la santé proposant des activités transdisciplinaires axées sur la prévention des maladies cardio-vasculaires. Organisé en séquences basées sur les programmes\* et le socle commun.  
Cahier de l'élève en complément.

Aborde 3 grandes thématiques :

- L'alimentation
- L'activité physique et sportive
- La lutte contre le tabagisme

*\*Programmes scolaires de 2008*

**Où le trouver ?**

Gravure de la version numérique sur demande auprès de :

Khaly CISS, coordonnateur Caaps - Usep  
[Khaly.ciss@ac-strasbourg.fr](mailto:Khaly.ciss@ac-strasbourg.fr)



*Mallettes  
Pédagogiques*



## ATTITUDE SANTE, *Union sportive de l'enseignement du premier degré (USEP)*



**NIVEAU :** de la maternelle au CM2

**OBJECTIFS :**

- Promouvoir la santé par les activités physiques et sportives
- Former des enfants acteurs de leur santé tout au long de leur vie
- Promouvoir la vie associative par la réalisation de projets sport-santé
- Développer les compétences psychosociales de l'enfant

**DESCRIPTION :**

Outil pédagogique faisant la promotion de la pratique d'activités physiques et sportives au quotidien et proposant une réflexion avec l'élève autour des émotions liées à l'activité physique (effort, fatigue, plaisir ...). Un accompagnement par l'Usep est possible pour la mise en œuvre du programme (présentation de la mallette, co-animation de séance d'EPS...)

**Elle contient :**

- Réglette des émotions,
- Compteurs d'activités physiques
- Cahier témoin de l'élève
- Fiches débats « santé »

**Où les trouver ?**

Lien pour accéder à la version numérique :

<http://www.usep-sport-sante.org/>

**Contact pour plus d'informations :**

Elodie Wipf, éducatrice sportive *Attitude santé 67* : [attitudesante.usep67@gmail.com](mailto:attitudesante.usep67@gmail.com)

## LEGUMADY, Unilet et Interfel Alsace



**NIVEAU**: de la maternelle au CM2

**OBJECTIFS** :

- faire découvrir les légumes à l'aide d'une approche sensorielle
- développer le langage des enfants

**DESCRIPTION** :

Mallette permettant de travailler sur les représentations et le rôle des 5 sens dans notre alimentation, à travers l'analyse sensorielle des légumes.

Originalité : se concentre sur les évocations plutôt que sur la simple reconnaissance des aliments.

**Où la trouver ?**

Emprunt sur demande auprès de :

Khaly CISS, coordonnateur Caaps - Usep  
[Khaly.ciss@ac-strasbourg.fr](mailto:Khaly.ciss@ac-strasbourg.fr)

# UN FRUIT POUR LA RECRE, Direction régionale de l'alimentation, de l'agriculture et de la forêt d'Alsace



**ACTEURS**

- Responsables de collectivités territoriales
- Chefs d'établissements scolaires ou établissements scolaires agréés de l'éducation nationale ou personnes agréées pour le temps d'un établissement scolaire
- Responsables des Centres de loisirs attachés à l'école (CLAE)
- Responsables et gestionnaires de restaurants scolaires
- Fournisseurs de la restauration scolaire ou locaux (personnel sous tutelle de la commune)
- Tous personnels matériels appelés à gérer la distribution de fruits (associations)

## “Un fruit pour la récré”

Le programme “un fruit pour la récré” favorise la découverte et initie au plaisir de consommer des fruits, initialement prévue pour les enfants en école maternelle et élémentaire et en centres de loisirs attachés à l'école (CLAE), l'action s'est élargie à tous les enfants et adolescents (de la maternelle au lycée).

**Pour qui ?**  
Les enfants et les adolescents scolarisés du primaire jusqu'au lycée et/ou fréquentant les Centres de loisirs attachés à l'école (CLAE).

**Pour quoi ?**

- Inciter les élèves à consommer davantage de fruits et en faire une habitude quotidienne.
- Faire connaître les variétés de fruits, leurs saveurs, leurs bénéfices pour la santé. Faire le lien avec le territoire. Faire découvrir la diversité des filières de production et de distribution des fruits.

**CHIFFRES CLÉS**

57,96 des enfants consomment moins de 5 fruits/légumes par jour et seulement 24 des parents propose un fruit au goûter à leurs enfants.

**NIVEAU** : de la maternelle au CM2 (et jusqu'au lycée)

## **OBJECTIF** :

- Promouvoir la consommation des fruits et légumes
- Mener des activités pédagogiques autour des fruits et légumes

## **DESCRIPTION** :

Dispositif européen de cofinancement de fruits et légumes (76%) distribués aux enfants. La distribution est accompagnée de temps pédagogiques (une animation par trimestre auprès des élèves au minimum) pouvant s'appuyer sur la mallette pédagogique fournie aux adhérents. Voir conditions sur le site (cf. flyer). Cette mallette contient diverses ressources autour des fruits et légumes adaptés selon le cycle (jeux tels que des mots croisés, des rébus, affiches, pistes d'activités, guides pour la visite de lieux de production...). Elle permet notamment d'aborder des sujets tels que les modes de culture, la saisonnalité, les intérêts pour la santé, la sensorialité...

## **Pour plus d'informations**

Direction régionale de l'alimentation, de l'agriculture et de la forêt d'Alsace.  
<http://draaf.alsace.agriculture.gouv.fr/programme-un-fruit-pour-la-recre>

### **Contact :**

Marie José AMARA, chef de projets alimentation :  
[marie-jose.amara@agriculture.gouv.fr](mailto:marie-jose.amara@agriculture.gouv.fr)



*L'exposition*



**AFFICHONS LA FORME : SOYONS BIEN  
DANS NOS ASSIETTES ET NOS BASKETS !  
Equipe Caaps (Comportements  
alimentaires des adolescents : le pari de la  
santé !)**



**NIVEAU**: du CP au CM2 (selon affiches)

**OBJECTIF** :

Echanger / répondre à des idées reçues et partager des astuces à partir de l'image, sur des thématiques telles que la culture, les goûts et dégoûts ...

**DESCRIPTION** :

*Exposition de 9 affiches + guide pour l'animateur. Un thème par affiche :*

- *Pourquoi est-ce que je mange ?*
- *Soif ou pas soif ?*
- *Comment je me bouge ?*
- *Ma culture, ma famille et moi*
- *Idées reçues*
- *La publicité parlons-en*
- *Je mange où, quand, comment, avec qui ?*
- *J'aime, j'aime pas*
- *Aujourd'hui je fais les courses*

Propositions d'ouvertures « après l'expo » (ateliers sensoriels, dégustations ...)

**Où la trouver ?**

Emprunt sur demande auprès de :

Khaly CISS, coordonnateur Caaps – Usep  
[Khaly.ciss@ac-strasbourg.fr](mailto:Khaly.ciss@ac-strasbourg.fr)



*Jeux*



## TETE ET JAMBES, *Mutualité française Alsace*



**NIVEAU** : du CE1 au CM2

**OBJECTIFS** :

- (re) travailler la composition d'un repas équilibré
- (re) travailler l'identification et la constitution des familles d'aliments.
- proposer aux enfants une activité créative et ludique (si conception en classe)

**DESCRIPTION** :

Course relais liant l'alimentation et l'activité physique.

Le principe, composer en équipe un plateau de déjeuner équilibré à l'aide des images du panneau. Consigne adaptable en fonction du niveau (travail sur les familles d'aliments par exemple). Une fiche activité est proposée à l'animateur pour donner les règles du jeu.

**Où le trouver ?**

Emprunt sur demande auprès de :

Khaly CISS, coordonnateur Caaps - Usep  
[Khaly.ciss@ac-strasbourg.fr](mailto:Khaly.ciss@ac-strasbourg.fr)



## **PYRAMIDE CHAMBOULE – TOUT, Equipe Caaps (Comportements alimentaires des adolescents : le pari de la santé !)**



*Pyramide Chamboule - tout montée selon modèle de la pyramide alimentaire*

**NIVEAU** : du CE1 au CM2

### **OBJECTIFS** :

- re-travailler l'identification et la constitution des familles d'aliments
- introduire ou réviser les repères journaliers de consommation
- proposer une activité créative et ludique (si conception en classe)

### **DESCRIPTION** :

Jeu du chamboule-tout revisité construit à l'aide de boîtes de conserves, d'images et de petites balles. Le jeu, constitué de 7 strates, représente la pyramide alimentaire que les enfants doivent reconstituer en respectant la composition et la place des familles d'aliments dans cette pyramide. A chaque strate, une famille d'aliments. Mais attention aux pièges... Une fiche activité est proposée pour donner les règles du jeu.

### **Où le trouver ?**

Emprunt sur demande auprès de :

Khaly CISS, coordonnateur Caaps - Usep  
[Khaly.ciss@ac-strasbourg.fr](mailto:Khaly.ciss@ac-strasbourg.fr)



*Espace régional de  
documentation*



## L'ESPACE REGIONAL DE DOCUMENTATION EN EDUCATION ET PROMOTION DE LA SANTE



### **OBJECTIF :**

Mettre à disposition des ressources documentaires en santé publique en garantissant une couverture géographique équitable et en veillant à la qualité des ouvrages et outils proposés

### **DESCRIPTION :**

Vous trouverez à l'ERD tout type de ressources en lien avec la santé (ouvrages, brochures, affiches, mallettes pédagogiques, jeux, expositions...) sur des thèmes variés tels que : l'alimentation et l'activité physique mais aussi, le sommeil, la vaccination, l'éducation à la citoyenneté, l'estime de soi, les addictions ....

Les documents et outils sont mis à disposition ou prêtés gratuitement pour des périodes définies. Aussi, les services d'un documentaliste sont proposés pour des recherches documentaires.

→ L'ERD propose également des « *après-midis découvertes d'outils* » en lien avec des thématiques spécifiques.

**Adresses et contacts :**

18 rue Seyboth – 67000 STRASBOURG

T2I : 03.88.14.33.23

24 rue du Maire André Traband - 67500 HAGUENAU

Tél : 03 88 90 68 10

8 avenue Robert Schuman - 68100 MULHOUSE

Tél : 03 89 46 59 06

**Pour plus d'infos :**

Site internet

<http://www.irepsalsace.org/documentation/erd/>

Base de données documentaires en ligne :

<http://bldr.pepsal.org/>

# Bibliographie\*

**\*Source : La collation matinale en milieu scolaire**

*Recueil de fiches d'accompagnement de la circulaire départementale du 12 avril*

*Direction académique des services départementaux de l'éducation nationale du Haut-Rhin*



## Petits albums documentaires pour enfants

- ▶ **Pourquoi je dois manger équilibré** Ed Gamma  
2 copines s'encouragent à manger équilibré
  
- ▶ **Les fruits et légumes** Ed Milan Jeunesse  
Imagier sur les fruits et les légumes.(Dans la même série : **A table**)
  
- ▶ **Les fruits du soleil**  
Dominique Mwankumi Ecole des Loisirs  
Les fruits qui poussent dans les pays tropicaux.
  
- ▶ **A table**  
Katy Couprie et Antonin Louchard Ed Thierry Magnier  
Imagier autour de la table, des aliments....
  
- ▶ **La pomme**  
Mes premières découvertes Gallimard  
La graine, le pommier, tout sur la pomme..... (Dans la même série : **Le lait, Le pain**)
  
- ▶ **Le lait** Photimages PEMF  
De la vache aux produits laitiers... en photos, avec poster. (Dans la même série : **Le pain**)
  
- ▶ **Non, je n'ai jamais mangé ça !** EDL  
De la graine au pain.
  
- ▶ **Le p'tit Miam** Bayard Jeunesse  
Bien se nourrir mode d'emploi. (Plutôt cycle 2, à utiliser en extraits...)
  
- ▶ **Le musée des potagers** Ed Réunion des Musées Nationaux  
Imagier à partir de tableaux.

## Albums de la vie quotidienne

- ▶ **Et moi, Bob !** Alex Sanders EDL  
Partager ses gâteaux préférés....
  
- ▶ **Pas de bol** Susie Morgenstern, Theresa Brown Ed Thierry Magnier  
Dispute autour des bols du petit-déjeuner.....
  
- ▶ **Pompon a oublié son goûter** Ed Milan  
Vol de goûter à l'école....
  
- ▶ **Menu fille ou menu garçon ?** Thierry Lenain Ed. Nathan  
Echauffourée au fast-food....

- **Raoul Patapouf** L'école des loisirs  
Trop gros pour être aimé ?

### Albums comptines

- **Dame tartine** S. Devaux Ed Didier Jeunesse  
Comptine de friandises..... (Dans la même série : **J'aime la galette**)

### Pouvant être mis en relation : albums « Qui mange qui ? »

- **L'ogre, le loup, la petite fille et le gâteau** P. Corentin Ed Ecole des loisirs  
Un problème d'organisation..... pour manger tout le monde....
- **Marlaguette** Père Castor Flammarion  
Un loup peut-il manger de l'herbe ?
- **Bon appétit Monsieur Lapin** Claude Boujon EDL  
Monsieur Lapin n'aime plus les carottes, que mangent les voisins..... ?
- **Le géant de Zéralda** Tomi Ungerer EDL  
Un ogre change d'alimentation...





**Khaly CISS**  
Coordonnateur

**Fedoua SALIM et Valérie KLAUSS**  
Diététiciennes

✉ [khaly.ciss@ac-strasbourg.fr](mailto:khaly.ciss@ac-strasbourg.fr)

☎ **03.88.23.34.54**

**Elodie WIPF**  
Educatrice sportive *Attitude santé 67*

✉ [attitudesante.usep67@gmail.com](mailto:attitudesante.usep67@gmail.com)

☎ **03.90.40.63.81**

**Suivez-nous sur :**

<http://www.ac-strasbourg.fr/pedagogie/nutrition/>

