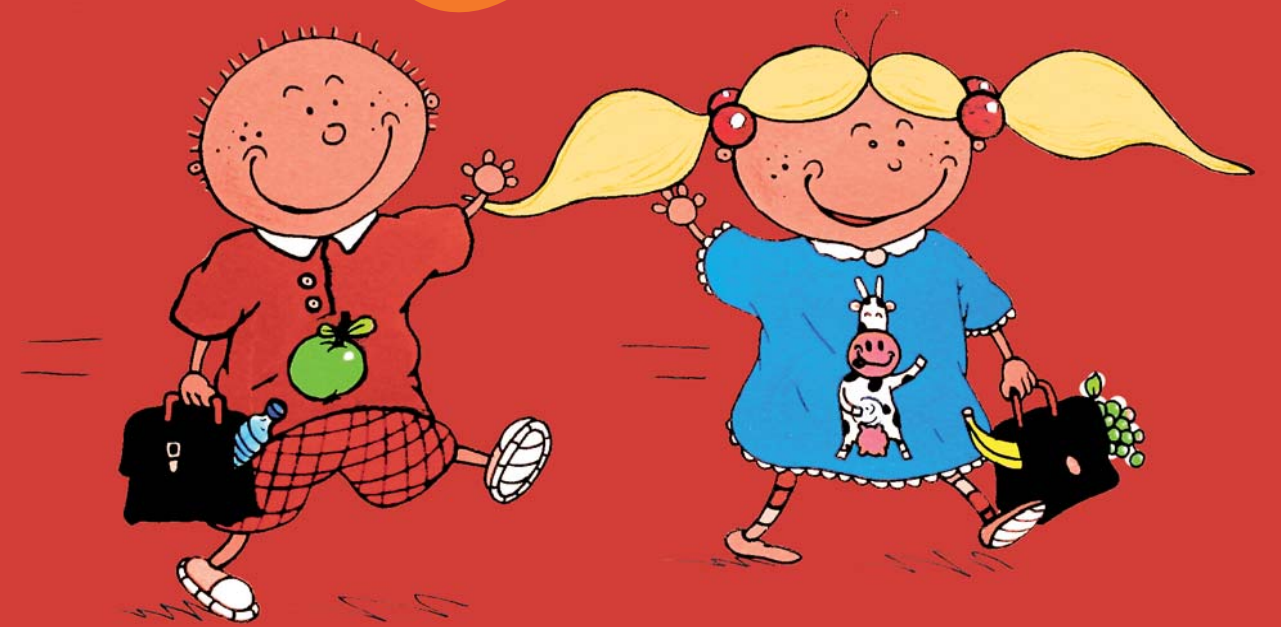


- CARNET PEDAGOGIQUE -

TOM & BABETTE



Qu'est-ce qu'une journée bien équilibrée?

TOM & BABETTE



Présentation du projet

Pourquoi aborder l'alimentation saine avec les enfants?

Ce n'est plus un secret que l'obésité ne cesse d'augmenter en Belgique. Elle touche actuellement 20% de nos enfants! Elle est la résultante d'une alimentation déséquilibrée et d'une sédentarité accrue. Cet excès de poids entraîne un risque accru de maladies cardio-vasculaires et de certains cancers mais altère aussi tous les autres systèmes de l'organisme, les articulations, les poumons, le système digestif, etc. Il est à l'origine aussi d'une diminution de qualité de vie et de problèmes psycho-sociaux majeurs. Demandez aux enfants lequel veut s'identifier à un obèse... la réponse est édifiante. Obésité signifie souffrance physique et morale. Les traitements sont difficiles, longs et parsemés d'échecs ou de rechutes. L'accent doit être mis sur la prévention précoce. Mais le contrôle du poids n'est qu'une conséquence visible de l'alimentation ; c'est le sommet de l'iceberg. Bien manger pour les enfants, c'est aussi assurer une croissance harmonieuse, se constituer un capital osseux solide; c'est assurer un bon fonctionnement de la thyroïde, éviter les carences en fer, optimiser les capacités sportives et intellectuelles, développer une immunité efficace, etc.

Qu'observe-t-on comme erreurs les plus fréquentes?

Les enfants bâclent de plus en plus le petit-déjeuner, phénomène qui augmente avec l'âge de l'enfant. Ils consomment trop peu de fruits et de légumes. Les produits laitiers sont sous-représentés chez les plus grands, alors que les besoins en Calcium augmentent et que la charpente osseuse se constitue entre 12 et 18 ans ! La consommation d'aliments gras et sucrés, biscuits, barres chocolatées,... est trop importante ; elle est source d'un excès de graisses saturées et d'énergie inutile pour l'enfant. Les aliments gras et salés sont eux aussi trop fréquents. Les boissons sucrées sont prises trop régulièrement.

Votre rôle d'enseignant est primordial.

Votre enseignement leur donnera l'information qui leur manque et que l'enfant croit parfois trouver dans les publicités. Vos projets leur permettront d'expérimenter ces connaissances, de les intégrer et leur serviront de base quotidienne dans leur vie adulte.

Une alimentation saine doit être variée.

Le but de cette exposition est de prouver que tous les aliments peuvent être intéressants et source de plaisir. Souvent, quand l'enfant dit « je n'aime pas » cela signifie « je ne connais pas et j'ai peur d'essayer ». L'exposition invite à la découverte des aliments sous un aspect différent pour aider l'enfant à élargir sa palette de choix alimentaires. Nous avons choisi de revenir à notre premier contact avec la nourriture, un contact sensoriel.

C'est donc par les 5 sens que nous allons inviter les enfants à expérimenter les aliments.

Nous avons volontairement simplifié le discours et évité les termes trop scientifiques car manger doit rester un acte naturel et non une expérience de laboratoire. Manger sainement est à la portée de tous, mais nécessite de faire certains choix. Associer plaisir, alimentation et santé, tout simplement.

Docteur Anne Boucquiau
Médecin nutritionniste

Responsable scientifique de l'expo « Tom & Babette, explorateurs du goût »

Leçon avant l'exposition

Comment préparer les enfants à l'exposition ?

Partons de la question qui sera posée par Tom et Babette, c'est-à-dire " qu'est-ce qu'une journée bien équilibrée? "

Demandez aux enfants de répondre à cette question en créant une journée bien équilibrée. But: partir des prérequis de l'enfant. Il est donc conseillé de laisser les enfants travailler seuls en partant de ce qu'ils connaissent, que ce soit vrai ou faux.

Préparation pour le concours: nous vous proposons de participer à un grand concours d'affiches.

Vos travaux seront affichés tout au long du salon.

Règle: créer Monsieur Légume et Madame Fruit.

Comment?

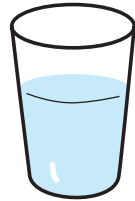
Toutes les techniques sont permises. Il suffit d'avoir un peu d'imagination et c'est parti. Cela peut être un dessin, une peinture, des collages, des personnages en 3D, etc. mais pensez que ces travaux devront être suspendus et décoreront le stand. La taille maximum des personnages doit être de 40 x 60 cm.

Le jury récompensera les personnages les plus originaux et qui incitent le plus les enfants à consommer des fruits et des légumes. A vous de jouer et emmener vos deux personnages avec vous à l'exposition.

Exploration en classe de l'exposition

Nous vous proposons quelques situations - problèmes se rapportant aux six familles d'aliments vues à l'exposition. A vous d'en choisir une ou plusieurs afin d'exploiter au mieux cette matière et de la façon qui convient le mieux à votre classe.

L'EAU



5 à 6 verres.

Pourquoi doit-on boire beaucoup d'eau ?

L'eau occupe une grande partie de notre corps. Tout au long de la journée, nous perdons de l'eau: quand nous transpirons, quand nous respirons et aussi quand nous faisons pipi bien sûr...

Il faut donc boire beaucoup d'eau pour récupérer tout ce que nous avons perdu, et encore plus quand il fait chaud ou quand nous faisons du sport. L'eau est la seule boisson indispensable. Garde les boissons sucrées seulement pour la fête...

Situation - problème sur l'eau

Manger, c'est boire aussi?

Colorie l'homme en respectant la quantité d'eau que contient son corps.

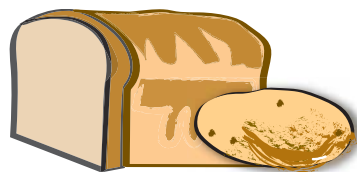
Quels sont les différents états de l'eau?

L'eau potable, c'est quoi: eau de source ou eau de captage?

Qu'est-ce que le cycle de l'eau?

Analyse différentes étiquettes de bouteilles d'eau; d'où viennent ces différences? D'où proviennent les bulles de l'eau gazeuse? Et l'eau de mon robinet, qu'y a-t-il dedans?

LES FÉCULENTS



5 à 6 verres.

Quels sont-ils? Que nous apportent-ils?

Le pain, les pommes de terre, les pâtes, le riz, les céréales, etc. appartiennent à ce groupe alimentaire.

Les féculents nous apportent:

o de l'énergie pour être en forme,

o des fibres pour que nos intestins fonctionnent bien,

o des petits éléments indispensables (des glucides par exemple) pour que notre système nerveux fonctionne bien.

Situation - problème sur les féculents

D'où viennent les féculents?

Comment poussent-ils?

Quelle est l'origine des céréales? De quels pays viennent-ils?

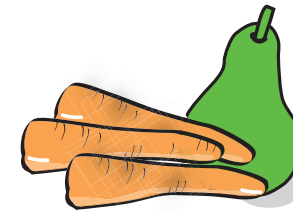
Le pain à travers le monde?

Le chemin de la semence à ma tartine? Le travail des agriculteurs?

Comment fabrique-t-on des corn flakes et dérivés; comment fabrique-t-on du pain?

Quels féculents pour quels pays? Exemples: Asie: riz; Italie: pâtes; USA: maïs; Europe: blé,...., Afrique: manioc, riz,...

FRUITS & LÉGUMES



5 parts minimum.

Quels sont-ils? Que nous apportent-ils?

Les fruits et légumes sont très nombreux: les légumes à feuilles (chou vert, épinards), les courgettes, le céleri, les haricots, les carottes, les champignons, les poivrons,... les pommes, le raisin, les fruits exotiques (kiwi, ananas, banane), les agrumes (orange, citron, pamplemousse),...

Pourquoi doit-on manger beaucoup de fruits et de légumes?

Les fruits et les légumes nous apportent

o de l'énergie,

o des armes (des vitamines A, C, E,... et des minéraux par exemple) pour lutter contre les maladies,

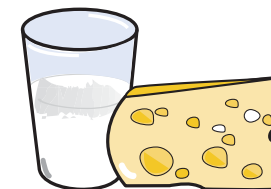
o des fibres pour que nos intestins fonctionnent bien,

o de l'eau.

Situation - problème sur les fruits et les légumes

La tomate, est-ce un fruit ou un légume? (Différence entre fruit au niveau botanique et au niveau alimentation) - Quelles parties de la plante mange-t-on? D'où viennent les fruits et les légumes? De quels pays? - Associe chaque arbre à son fruit. - 5 par jour, fruit ou légume, comment les répartir en une journée? - Quel fruit ou quel légume pour quelle saison? - Qu'y a-t-il dans les fruits et les légumes qui n'aiment pas la lumière, ni l'air? (La vitamine C, présente seulement dans les fruits et les légumes. On peut expliquer l'histoire des caravelles de Christophe Colomb parties de longs mois et dont les marins ont souffert de scorbut).

LES PRODUITS LAITIERS



3 à 4 parts.

Quels sont-ils? Que nous apportent-ils?

Le lait, le fromage à pâte dure ou à pâte molle, le fromage blanc, le yoghourt,... constituent le groupe des produits laitiers.

Pourquoi doit-on manger des produits laitiers?

Les produits laitiers nous apportent:

o des éléments (des protéines par exemple) pour nous construire et nous entretenir,

o du calcium pour rendre nos os solides,

o des petits éléments indispensables (des vitamines A et D par exemple) pour avoir une bonne vue et de bons os.

Situation - problème sur les produits laitiers

De la vache à la bouteille de lait?

Le lait vient-il toujours de la vache?

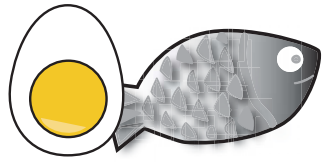
Comment fabrique-t-on le fromage?

Le trajet du lait au squelette?

Quels sont les dérivés du lait?

Les bactéries: toujours mauvaises? Dans quoi trouve-t-on de bonnes bactéries et à quoi servent-elles dans notre organisme?

VIANDES, POISSONS & OEUFS



1 à 2 parts.

Quels sont-ils ? Que nous apportent-ils ?

Les viandes rouges et blanches (bœuf, agneau, veau), la volaille (poulet, dinde), le poisson (cabillaud, saumon), les œufs appartiennent à ce groupe.

Ils nous apportent:

o des éléments (des protéines par exemple) pour nous construire et nous entretenir,

o du fer pour transporter l'oxygène.

C'est important de varier tes apports sur une semaine, notamment, pense à prendre du poisson deux fois par semaine.

Situation - problème sur les viandes, les poissons et les œufs

Associe les viandes aux animaux.

Famille des animaux (classification) ? Comestible ou pas comestible ?

Animaux sauvages et animaux de la ferme ?

De l'œuf à la poule ?

D'où vient le poisson ? (Pêche et pisciculture)

Du poisson au fish stick.

LES GRAISSES



1 à 2 parts.

Quelles sont-elles ? Que nous apportent-elles ?

Les graisses mono ou poly insaturées, les différentes huiles (olive, noix, colza, maïs,...), le beurre, la margarine sont qualifiées de graisse.

Les graisses nous apportent:

o de grandes quantités d'énergie,

o des petits éléments indispensables (des lipides, des acides gras, des vitamines par exemple) pour avoir une bonne vue et de bons os.

Il y a des graisses provenant des végétaux et des graisses provenant des animaux. Ce qu'il nous faut ? Un peu des deux....

En plus, il y a aussi les graisses qui sont cachées dans les aliments...

A toi de les trouver.

Situation - problème sur les graisses

L'huile est-elle plus légère ou plus lourde que l'eau ?

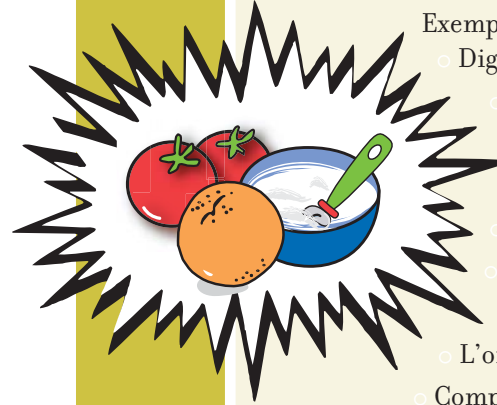
De quelles origines proviennent ces différentes huiles ?

Que me renseigne l'étiquette sur l'emballage ?

Décoder la composition des aliments et la présence des graisses cachées ?

Graisses animales et végétales, liquides et solides ?

Nous vous proposons des situations - problèmes sur l'alimentation en général.



Exemples:

- o Digestion : où va ma tartine?
- o Est-ce que je pourrais vivre si je ne mangeais pas?
- o J'ai une indigestion: que se passe-t-il?
- o Je dois manger de tout : qu'est-ce que cela signifie?
- o Mâche bien avant d'avaler : pourquoi?
- o Comment prendre soin de ses dents?
- o Le corps a besoin d'énergie : pourquoi, comment ?
- o L'origine des aliments : animale ou végétale?
- o Comparons notre alimentation avec celle d'un autre pays.
- o Comparons notre alimentation avec celle d'une autre époque.
- o Tout le monde mange-t-il à sa faim?
- o Comparons les différents régimes alimentaires des enfants de la classe. Exemples: allergie au lait, allergie au gluten.
- o Quels sont nos cinq sens?
- o Pour l'école, j'emporte une collation saine, qu'est-ce que cela signifie?
- o Prendre un bon petit déjeuner, c'est quoi? Pourquoi?
- o J'analyse des messages publicitaires.

Projet: voici quelques idées de projet à mettre sur pied à la suite des différentes situations problèmes.

- o Ouvrons un magasin de collations saines.
- o Préparons un petit déjeuner équilibré à l'école.
- o Créons un livre de recettes.
- o Instaurons des collations saines à l'école.
- o Créons un fascicule sur l'alimentation saine pour les autres classes.
- o Créons des jeux ou une bibliothèque sur l'alimentation.
- o Aménageons le réfectoire afin de mieux manger : agencement des tables, ambiance musicale, coin plantes.
- o Fabriquons du jus de pommes.
- o Allons récolter des fruits ou des légumes.
- o Créons un petit potager.
- o Créons un petit bac avec des plantes aromatiques.
- o Visite d'une usine de transformation et de conditionnement de produits.
- o Visite d'un verger intégré.
- o Visite d'une ferme pédagogique
- o Fabriquons du yaourt en classe.

Références bibliographiques qui vous permettront de trouver les réponses à ces questions.

Glossaire

Acide gras: constituants de la plupart des graisses. On distingue les acides gras saturés, mono insaturés et poly insaturés. Certains poly insaturés sont indispensables pour l'organisme, ne peuvent être fabriqués par notre corps et doivent donc être apportés par les aliments.

Anti-oxydants: substances indispensables qui protègent toutes les cellules de notre organisme des agressions extérieures. Par exemple, la vitamine C contenue dans les fruits et légumes, la vitamine A contenue dans les fruits et les légumes très colorés et dans la partie grasse des produits laitiers, la vitamine E présente dans les huiles, les noix,...

BMI: Body Mass Index ou IMC Indice de Masse Corporelle: il permet d'estimer si quelqu'un est de corpulence normale, en surpoids ou trop maigre. On divise le poids (en kg) par la taille au carré (en m²). Il est préférable d'avoir un BMI compris entre 20 et 25 chez l'adulte. Il existe des courbes spécifiques pour les enfants

Fibres alimentaires: composants naturels des céréales complètes, des fruits et légumes, certaines non digérées par l'organisme, d'autres utilisées par les bactéries du colon mais indispensables à son bon fonctionnement. Elles participent à la régulation du transit intestinal, elles permettent de lutter contre l'excès de cholestérol, ont un rôle régulateur sur le taux de sucre,...

Glucides (appelés communément sucres): nutriments énergétiques nécessaires au bon fonctionnement des cellules, en particulier au niveau des muscles, du cerveau, du cœur et des globules rouges. Il existe des sucres (ou glucides) simples et des sucres (ou glucides) complexes, à favoriser.

Glucides complexes (ou féculents): sucres qui n'ont pas le goût sucré, constitués de plusieurs unités de glucides comme l'amidon. Ils apportent de l'énergie mais aussi des vitamines B, des fibres alimentaires et des sels minéraux.

Glucides simples (ou sucres simples): sucres de saveurs +/- sucrées constitués d'une ou de deux unités(s) de glucides, présents naturellement dans les aliments (fructose, lactose, glucose, saccharose). Dans les glucides simples, on distingue le sucre (ou saccharose ou sucre ajouté) provenant de la betterave sucrière ou dans la canne à sucre, qui n'apporte à l'organisme que de l'énergie; il convient donc d'en consommer peu.

Lipides: nutriments énergétiques importants qui apportent 2 fois plus d'énergie que les glucides et qui fournissent aussi des vitamines et des acides gras essentiels. Constituants majeurs des matières grasses comme les huiles, les margarines, le beurre, les graisses animales,...

Micronutriments: nutriments sans valeur énergétique mais vitaux pour notre organisme. On y trouve les

vitamines, les sels minéraux et les oligo-éléments.

Nutriments: éléments constituant des aliments. On y trouve les glucides, les lipides et les protéines.

Obésité: excès de poids dû à un excès de graisses. On parle d'obésité lorsque le BMI est > à 30.

Oligo-éléments: éléments minéraux indispensables à notre organisme à très petite dose. Il s'agit de l'iode, du zinc, du fluor, du cuivre, du sélénium,...

Omega 3: ensemble d'acides gras poly insaturés indispensables à l'organisme (particulièrement pour les cellules du cerveau) et contribuant à la prévention des maladies cardiovasculaires, de certains cancers, etc. On en trouve par exemple dans les huiles végétales (colza, noix,...), dans les graisses du poisson, etc.

Protéines (ou protides): nutriments constructeurs indispensables à la vie. Elles permettent la construction et la réparation des cellules, la fabrication d'anticorps, la formation des hormones,...

Saturé (graisse saturée): caractéristique chimique de certains constituants de la graisse. On en retrouve particulièrement dans les graisses du lait, du beurre, du fromage et dans la graisse de la viande (surtout les viandes rouges), les charcuteries et les fritures ainsi que dans certaines graisses végétales (grasses hydrogénées, coco). Une alimentation trop riche en graisses saturées augmente le risque de maladies cardio-vasculaires.

Sels minéraux: nutriments non énergétiques indispensables en petites quantités à l'activité cellulaire, hormonale et enzymatique. Il s'agit du calcium, du fer, du magnésium,...

Vitamines: nutriments indispensables en petites quantités pour le bon fonctionnement de notre organisme. Elles ont un rôle fondamental dans de nombreuses réactions chimiques. Ne pouvant être synthétisées dans notre organisme, elles doivent être apportées par les aliments. Seule une partie de la vitamine D peut être synthétisée par l'action des UV au niveau de la peau. Il en existe beaucoup: la vitamine A, les vitamines du groupe B, les vitamines C, D, E, K.

Vitamines B9 (ou acide folique): vitamine présente dans les feuilles des végétaux verts, dans le foie et la levure sèche. Elle sert au renouvellement de toutes les cellules de l'organisme. Sa carence augmente le risque cardio-vasculaire.

Vitamine C: vitamine présente essentiellement dans les fruits et légumes frais. Elle sert à renforcer les défenses immunitaires, à cicatriser,... Elle permet de mieux absorber le fer, elle est aussi anti-oxydante.

Vitamines liposolubles: vitamines solubles dans les graisses. Elles sont au nombre de 4: la vitamine A, D, E, K.

Les partenaires de la campagne Tom & Babette

•L'asbl les explorateurs du goût : à venir

•La communauté française : à venir

Les Mutualités Libres

Etre, rester et se sentir en bonne santé est un bien inestimable. Cela n'équivaut pas nécessairement à ne pas être malade, c'est aussi se sentir bien, physiquement, mentalement et socialement. Le mode de vie y participe pour beaucoup.

*Votre santé, c'est aussi
notre affaire!*

Le service Promotion Santé des Mutualités Libres désire contribuer au bien-être des petits et grands à différents niveaux:

- informer sur divers thèmes santé et risques de maladie;
- stimuler l'apprentissage des attitudes/aptitudes nécessaires pour vivre plus sainement;
- établir des programmes de prévention incitant chacun à se responsabiliser, à adapter son comportement.

Quelques initiatives:

- publications: conseils pratiques et de prévention pour garder la forme;
- séances d'information et formations pour les particuliers, les écoles, les entreprises;
- projets spécifiques en collaboration avec des organisations partenaires.

En matière d'alimentation saine

Manger est le fondement de l'organisme. L'alimentation saine, associée à l'exercice physique, améliore le bien-être et prévient de nombreuses maladies aux lourdes conséquences. C'est une raison suffisante pour que les bonnes habitudes se prennent tôt!

Publications

Toutes les publications et affiches sont disponibles gratuitement.

L'alimentation saine: pourquoi et comment équilibrer et varier son alimentation? Quel est le poids idéal? Mille et un conseils pour adopter de bonnes habitudes alimentaires au quotidien.

L'obésité: l'obésité pèse sur de nombreuses personnes. Son drame? Elle touche de plus en plus d'enfants. Quelles en sont les principales causes? Quels sont les pièges à éviter? Un mot d'ordre valable pour tous: bouger quotidiennement et manger équilibré.

L'obésité chez l'enfant: que faire quand un enfant est rondet? Comment calculer son poids? Quel rôle jouent les parents? Comprendre les causes et appliquer les bonnes habitudes pour éviter les excès dès le plus jeune âge.

Le végétarisme: qu'entend-on par végétarisme? Quelles en sont les différentes formes? Quels sont les fondements nécessaires pour un régime équilibré? Quels sont les besoins de l'organisme au quotidien?

Le cholestérol: le cholestérol est indispensable pour assurer le bon fonctionnement du corps mais trop, c'est trop! Quels sont les différents types de cholestérol et leurs facteurs à risques? Quelle alimentation adopter? Que penser des régimes hypocaloriques?

Les allergies chez l'enfant: les allergies sont de plus en plus fréquentes dans les pays industrialisés. Quels sont les différents types d'allergies? Quels en sont les symptômes? Qu'en est-il du dépistage? Quelle prévention pour les familles à risque?

Autre Matériel

Livre: Allergique &... gourmand : Varier les menus devient parfois un véritable casse-tête pour une personne allergique. Ce livre permet d'adapter plus facilement sa façon de cuisiner aux allergies présentes dans la famille (œufs, lait, blé, soja, arachide,...), de retrouver le plaisir de manger, de combler les enfants de tous les délices dont ils rêvent. Ce livre est édité par l'asbl Prévention des allergies.

*Dossiers et tests en
ligne sur le site
Internet www.mloz.be*

Jeu de cartes sur l'alimentation saine pour l'enseignement primaire: développé sur base de la pyramide alimentaire, ce jeu offre la possibilité aux enfants de tester leurs connaissances, leur créativité et de prendre conscience de l'importance d'une alimentation saine... tout en s'amusant ! Un manuel pédagogique accompagne le jeu.

Plus d'info?

Service Promotion Santé des Mutualités Libres

Rue Saint-Hubert, 19 à 1150 Bruxelles

Tel.: +32 2 778 92 11

Fax: +32 2 778 94 04

e-mail: promotionsante@mloz.be

site web: www.mloz.be

L'Union nationale des mutualités libres regroupe 7 mutualités apolitiques et indépendantes

securex
Social Management®

euromut

PARTENA ozv

mfp
mutualité
professionnelle et libre

Freie
Krankenkasse

Onafhankelijk
Ziekenfonds

PARTENA
Mutualité Libre
www.partenamut.be