

Livret Formateurs.trices
Stage d'Approfondissement B.A.F.A
Brevet d'Aptitude aux Fonctions d'Animation
Alimentation Saine et Durable



Photo Catherine Philippe



Anis étoilé

Agriculture - Nutrition - Interculturel - Solidarité

PROGRAMME NATIONAL
POUR L'ALIMENTATION
TERRITOIRES
EN ACTION


**PRÉFÈTE
DE LA RÉGION
AUVERGNE-
RHÔNE-ALPES**
*Liberté
Égalité
Fraternité*



L'éducation à l'alimentation est plurielle. Elle vise à donner des clefs de compréhension pour permettre au mangeur de mieux comprendre ce qu'ils mangent, d'où cela vient, comment cela est produit et qu'est ce qu'il soutient comme type de développement pour sa santé et celle de la planète à travers ces choix alimentaires.

L'association A.N.I.S. Etoilé considère l'alimentation comme **un moyen d'éducation au choix, à la citoyenneté et au vivre ensemble.** Elle interroge les rapports que les êtres humains entretiennent avec le vivant, la terre et la nourriture. Elle a pour principale activité le développement d'une **compréhension globale et systémique** des rapports entre alimentation, santé, cultures, environnement, économie et sociétés. Elle agit également pour encourager l'adoption de systèmes et pratiques alimentaires plus sains, résilients, accessibles au plus grand nombre et solidaires.



Edition 2023

Coordination et rédaction du livret : Nathalie Grégoris, coordinatrice et responsable pédagogique de l'association ANIS Etoilé est membre du Jury régional (collège employeur) attribuant le BPJEPS Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Education Populaire et des Sports spécialité EEDD (Education à l'Environnement vers un Développement Durable) depuis 2014.

Relecture : Céline Porcheron, Ingénieure Alimentation, Responsable Projets et Formation Association A.N.I.S. Etoilé, et Amy Ferrari Chargée de Mission Pôle Politique Publique de l'Alimentation Service Régional de l'Alimentation de la D.R.A.A.F Auvergne Rhône Alpes

Crédits Photos et Dessins : ANIS Etoilé

Financement : DRAAF AuRA Service Régionale de l'Alimentation

Contact informations complémentaires : contact@anisettoile.org

Document en téléchargement libre sur www.anisettoile.org





SOMMAIRE



La sauce secrète...

- P4 Les organisations porteuses de l'expérience
- P5 Cadre de référence et objectifs de ce livret
- P7 Contexte dans lequel s'inscrit l'expérimentation stage approfondissement BAFA
« Alimentation Saine et Durable »
- P9 Méthodes et choix pédagogiques mis en œuvre dans le cadre de l'expérimentation
- P10 Grille de formation issue des résultats de l'expérimentation

Du pain sur la planche...

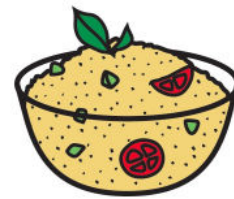
6 outils de formation reproductibles testés dans le cadre de l'expérimentation et **8 fiches d'apports de connaissances complémentaire** pour l'animation de ces outils (ces fiches sont encadrées en vert)

- P12 Outil Photo Expression Hungry Planet et
- P13 Fiche Postures de l'animateur.trice

- P16 Outil Fresque et
- P17 fiche Alimentation Durable

- P19 Outil Atelier Cuisine Pédagogique
- P21 Outil Atelier Dégustations et
- P22 Fiche Dégustations
- P23 fiche FAQ atelier cuisine,
- P28 Fiche « Faire de l'ACM un lieu où il fait bon manger »
- P30 Fiche « Exemple Auto Evaluation »
- P31 Fiche ODD13
- P32 Outil Fabuleuses Légumineuses
- P33 Outil Détectives A.U.T. et
- P34 Fiche « Alimentation Ultra Transformé»
- P38 Fiche ODD2 et 3

- P39 Retours en images sur les Temps d'Animations Stagiaires
- P41 Marmites des outils pédagogiques pour aller plus loin



Organisations porteuses de l'expérience

A.N.I.S. Etoilé – Education à l'Alimentation

L'alimentation est bien plus que l'acte de manger, c'est un acte quotidien, fondamental à la vie. C'est aussi ce qui nous relie aux autres, à la nature (sol, plantes, animaux) et au monde proche ou lointain.

L'association A.N.I.S. Etoilé, née en 2005, interroge les rapports que les êtres humains entretiennent avec le vivant, la terre et la nourriture. Elle propose d'explorer avec une approche systémique, les différentes composantes de l'acte de se nourrir afin de permettre à chacun·e de devenir un·e mangeur·se avisé·e, artisan·e de sa santé et de celle de la planète. A.N.I.S. Etoilé souhaite faire partager sans dogmes des clés de compréhension pour permettre à qui le souhaite d'évoluer progressivement dans ses choix alimentaires dans le respect de ses contraintes et besoins spécifiques.

A.N.I.S. Etoilé, association **agrée Jeunesse et Education Populaire depuis 2014**, considère l'alimentation comme **un moyen d'éducation aux choix, à la citoyenneté, au vivre ensemble**, comme une porte d'entrée pour rencontrer différentes cultures liées à des territoires et des êtres-humains.

Elle vise un **renforcement** :

- **des capacités des citoyens à faire des choix éclairés par rapport à leur alimentation**
- **du pouvoir d'agir des individus et des collectifs sur leur alimentation**



Les FRANCAS

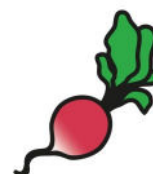
Fédération nationale laïque de structures et d'activités née en 1944, les Francas ont une vocation indissociablement éducative, sociale et culturelle. Ils agissent pour **l'accès de tous les enfants et les adolescents à des loisirs de qualité, en toute indépendance et selon le principe fondateur de laïcité.**

La Fédération nationale des Francas est reconnue d'utilité publique. Elle fait partie des associations complémentaires de l'Enseignement public, acteur incontournable pour l'animation des activités extra et périscolaires. Elle est agréée par le ministère de l'Éducation nationale (Direction de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et de la Vie Associative) à dispenser les formations au Brevet d'aptitude aux fonctions d'animateur (Bafa) et au Brevet d'aptitude aux fonctions de directeur (Bafd).

Les FRANCAS contribue à l'émancipation des enfants et des adolescents par l'éducation et l'action éducative. Les Francas sont rassemblés autour de valeurs : **l'humanisme, la liberté, l'égalité, la solidarité et la paix.** Ils s'engagent pour que se **développent des loisirs éducatifs valorisant la diversité des cultures au profit du « vivre ensemble ».**

Présents et actifs au niveau local, les Francas accompagnent 3 000 collectivités locales dans la mise en œuvre de leur projet éducatif et fédèrent près de 1 200 organisateurs de loisirs éducatifs et 5 000 centres d'activités adhérents accueillant plus d'un million d'enfants et d'adolescents.

Les Francas considèrent la formation comme un levier essentiel pour la mise en œuvre d'une action éducative de qualité, résolument ambitieuse. Ils forment chaque année 5 000 professionnels de l'animation (animateurs, directeurs et coordinateurs) et 11 000 animateurs et directeurs volontaires (Bafa-Bafd). Ils donnent ainsi à des jeunes la possibilité d'obtenir un diplôme ou un brevet reconnu qui leur permet d'exercer une fonction rémunérée dans un centre de loisirs et toute autre structure d'accueil collectifs de mineurs, ou dans le cadre des temps d'accueils périscolaires.



Cadre de référence et objectifs

du livret formateurs.trices

BAFA Alimentation Durable



Aux côtés des familles et de l'école, **l'accueil de loisirs joue un rôle essentiel dans l'éducation**. Au cours de l'année scolaire 2020-2021, **une commune sur trois** dispose d'un accueil de loisirs sur son territoire pour un total de **32 000 lieux d'accueil** (tous ne sont pas ouverts simultanément) et **2,75 millions de places ouvertes** (35 % d'entre elles sont destinées à des enfants âgés de moins de 6 ans, **60 % à des enfants âgés de 6 à 13 ans** et 5 % à des jeunes âgés de 14 à 17 ans). Par ailleurs, 376 communes proposent un accueil de jeunes (14-17ans) sur leur territoire pour 488 lieux d'accueil et 13 000 places. Source INJEP <https://injep.fr/publication/nature-et-niveau-de-frequentation-des-accueils-collectifs-de-mineurs/>

En 2021, 33 600 Brevets d'Aptitude aux Fonctions d'Animateur (BAFA) ont été délivrés. Le BAFA est le diplôme permettant d'encadrer à titre non professionnel, de façon occasionnelle, des enfants et des adolescents en accueils collectifs de mineurs (colonies de vacances ou accueils de loisirs principalement). Le secteur est très féminisé, 69% des diplômés 2021 était des femmes. Le BAFA, accessible dès 16 ans (depuis le 1er juillet 2022) et sans condition d'expérience, attire un public jeune : **l'âge médian à l'obtention de ce diplôme est de 19 ans** en 2021. Source INJEP <https://injep.fr/donnee/bafa-bafd-2011-2021/>

La formation BAFA se déroule en quatre étapes obligatoires :

- Étape 1 : le stage de formation générale permettant d'acquérir les éléments fondamentaux pour assurer les fonctions d'animation (8 jours).
- Étape 2 : le stage pratique permettant la mise en œuvre et l'expérimentation (14 jours minimum).
- **Étape 3 : le stage d'approfondissement (6 jours)** permettant d'approfondir, de compléter et d'analyser les acquis de formation en se **concentrant sur un sujet de réflexion précis**
- Etape 4: passage en jury (sur dossier uniquement) pour la validation du diplôme



La formation préparant à l'obtention de ce brevet a pour objectifs :



De préparer l'animateur à exercer **les fonctions suivantes** :

- assurer la **sécurité physique et morale des mineurs** et en particulier les **sensibiliser, dans le cadre de la mise en œuvre d'un projet pédagogique, aux risques liés aux conduites addictives**
- participer à l'accueil, à la communication et au **développement des relations entre les différents acteurs** ;
- participer, au sein d'une équipe, à la **mise en œuvre d'un projet pédagogique en cohérence avec le projet éducatif** dans le respect du cadre réglementaire des accueils collectifs de mineurs (ACM);
- encadrer et **animer la vie quotidienne et les activités** ;
- **accompagner les mineurs dans la réalisation de leurs projets.**

D'accompagner l'animateur vers le développement d'aptitudes lui permettant de :

- transmettre et faire partager les valeurs de la République, notamment la **laïcité** ;
- **situer son engagement dans le contexte** social, culturel et éducatif ;
- construire une relation de qualité avec les membres de l'équipe pédagogique et les mineurs, qu'elle soit individuelle ou collective, et veiller notamment à **prévenir toute forme de discrimination** ;
- apporter, le cas échéant, une réponse adaptée aux situations auxquelles les mineurs sont confrontés.

Ce Livret Formateur a pour objectifs :



Ce livret à destination des formateurs.trices pour la partie stage approfondissement BAFA, est issu des **résultats d'une expérimentation menée par l'association A.N.I.S. Etoilé** dans le cadre des formations BAFA des FRANCAS de l'Isère et du Puy de Dôme en 2022.

En partant des enseignements de cette expérimentation, ce livret a pour vocation **de soutenir les formateurs.trices dans l'animation de futurs stages BAFA Approfondissement sur le thème Alimentation Saine et Durable**. Il est accompagné d'un livret stagiaire complémentaire avec quelques exemples de fiches d'activités pour mettre en œuvre des actions pédagogiques sur le thème alimentation durable. Ces deux livrets peuvent être utilisés tels que présentés ou modifiés en fonction des besoins et réalités des structures utilisatrices.

L'enjeu plus globale est de permettre un **déploiement à plus grande échelle des « projets et/ou actions pédagogiques alimentation saine et durable, portées par les animateurs jeunesse en milieu de loisirs** (temps périscolaire : pauses méridiennes et goûters ; accueil collectif de mineurs le mercredi et petites vacances scolaires ; séjours en centres de vacances pendant l'été).





Contexte dans lequel s'inscrit le stage approfondissement BAFA Alimentation Durable ?

La Loi « Climat et Résilience » du 22 août 2021 portant sur la lutte contre le dérèglement climatique ancre l'écologie au cœur de notre société française. La loi accélère la **transition de notre modèle de développement vers une société neutre en carbone, plus résiliente, plus juste et plus solidaire**. Elle concerne un grand nombre de domaines dont **l'alimentation dans les Accueil Collectif de Mineurs (ACM) :**

- **Obligation pour tous les ACM** servant plus de 200 couverts par jour en moyenne, d'effectuer des démarches visant à **diversifier les apports en protéines, à compter du 1er janvier 2024**
- **Obligation pour tous les ACM, de proposer des repas comptant 50% de produits de qualité et durables, dont au moins 20% de produits biologiques, à compter du 1er janvier 2024**
- Obligation, pour tous les acteurs de la restauration collective, **d'informer** par voie d'affichage à l'entrée de l'établissement et par voie électronique annuelle, de la **part de produits de qualité, durables et bio, ainsi que de la part des produits issus de projets alimentaires territoriaux** entrant dans la composition des repas servis.
- **Obligation pour tous les acteurs de la restauration collective**, de proposer, au plus tard au 1er janvier 2024, qu'au moins **60% des viandes bovine, porcine, ovine, des volailles et de produits de pêche soient de qualité, durables et bio**
- L'obligation, pour tous les restaurants collectifs scolaires, de proposer **un menu végétarien hebdomadaire**.

En cohérence avec cette nouvelle loi, et avec la mise en place d'un grand nombre de **Projets Alimentaires de Territoires** (430 PAT en France reconnu par le Ministère au 1er avril 2023), un grand nombre de **collectivités** ont inscrit dans leur **Projet Educatif de Territoire un objectif d'actions pour l'accès et l'éducation à une alimentation plus saine et durable**.

Les animateurs.trices ont par conséquent aujourd'hui un cadre **de référence favorable** et la **légitimité de conduire des actions, des projets pédagogiques sur la thématique alimentation durable**.

L'objectif du stage approfondissement n'est pas de faire de l'animateur.trice un « technicien.ne » de cette thématique mais de **partager des connaissances, d'utiliser ou de créer des outils et des méthodes pour qu'il ou elle puisse accompagner au mieux des enfants, des jeunes dans la réalisation de leur projet**.



Les **Projet Alimentaires Territoriaux (PAT)** peuvent être un des partenaires des ACM pour appuyer ces projets. Pour découvrir si vous faites partie de l'un de ces territoires consulter la carte des PAT <https://rnp.at.fr/le-reseau/les-reseaux-de-pat-en-region/>

Les Labels qui définissent les produits de qualité et durable rentrant dans le cadre de la Loi Climat et Résilience



Cinq signes de qualité ou d'origine (dénommés aussi « SIQO ») peuvent qualifier les produits d'une exploitation agricole. L'Europe régleme la plupart de ces certifications. Seul le label rouge est spécifiquement français.



Agriculture biologique garantit un mode de production respectueux de l'environnement et un niveau élevé de bien-être animal.



L'AOP désigne un produit dont toutes les étapes de production sont réalisées selon un savoir-faire reconnu dans une même aire géographique.



L'IGP identifie un produit agricole, brut ou transformé, dont les caractéristiques sont liées au lieu géographique dans lequel se déroule au moins sa production ou sa transformation selon des conditions bien déterminées.



Le label rouge désigne des produits qui, par leurs conditions de production ou de fabrication, ont un niveau de qualité supérieur par rapport aux produits standards.



STG reconnaît une composition, une pratique ou un savoir-faire qui sont traditionnels. Ce signe est réservé aux produits alimentaires.

AOP et IGP relèvent d'une géographie, d'un terroir, leur cartographie évolue donc peu. Les trois autres signes (AB, label rouge et STG) ne sont pas liés à une localisation spécifique.

Précision par rapport aux circuits courts : Un agriculteur engagé dans un circuit court vend tout ou partie de ses produits directement au consommateur (vente directe), ou alors passe par un seul intermédiaire. Dans un circuit court, le consommateur connaît plus facilement l'origine des produits qu'il achète.

Exemples de circuit en vente direct :

- A la ferme
- En vente collective ou magasin de producteurs
- Sur les marchés, en tournée à domicile
- Par correspondance, via Internet
- En AMAP

Exemple de circuits avec un seul intermédiaire :

- Restauration traditionnelle ou collective
- Commerçants détaillants



Selon cette définition qui inclut la vente à distance, l'acheteur final ne consomme pas forcément « local ». **Circuits courts et circuits de proximité sont deux notions différentes.**



Méthodes et choix pédagogiques mis en œuvre dans le cadre de l'expérimentation

Méthode des FRANCAS pour tous les stages BAFA : « Mise en place de situations de formation qui permettent à chacun.e de :

- *Vivre des moments collectifs au travers d'apports offrant des temps de **débats et d'échanges***
- *Partager des **temps de travail en groupes restreints** (3-4 personnes) afin de réinvestir des contenus dans un **esprit de coopération et de co-construction**.*
- *Se confronter à la **mise en place seul d'une activité pour un groupe**, comprenant des temps de **préparation, d'animation et d'évaluation individuelle tout en étant accompagné par les autres stagiaires et les formateurs**.*
- *De **s'essayer à l'animation d'activités et de temps collectifs** afin de réinvestir des contenus de formation et des acquis personnels dans le cadre de gestion de séquences, seul ou en groupe.*
- *D'analyser les situations de formation par des **temps d'auto-évaluation croisés avec des retours des stagiaires et de l'équipe de formateurs**. Ceci dans un **aller-retour constant entre la théorie et l'expérimentation**. Les stagiaires sont fortement incités à **essayer, expérimenter, s'impliquer et évaluer leur action**.*

L'OMS Organisation Mondiale de la Santé définit une **compétence psychosociale CPS** comme « la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement. »

Voici quelques compétences psychosociales selon l'OMS :

- **Savoir résoudre les problèmes, savoir prendre des décisions.**
- **Avoir une pensée créatrice, avoir une pensée critique.**
- **Savoir communiquer efficacement, être habile dans les relations interpersonnelles.**
- **Avoir conscience de soi, avoir de l'empathie pour les autres.**
- **Savoir gérer son stress, savoir gérer ses émotions. ..**

Ce sont ces compétences, qu'ANIS Etoilé a souhaité développer chez les stagiaires BAFA, pour qu'ils puissent s'appuyer sur ces ressources pour faire des choix éclairés par rapport à leur alimentation personnelle et dans leurs fonctions professionnelles .











Choix pédagogiques d'ANIS Etoilé pour traiter le thème :

Le thème « Alimentation Saine et Durable » étant complexe et vaste, il était impossible de tout aborder dans le temps consacré à la partie thématique de la formation. Nous avons fait le choix de présenter les principes généraux et de nous focaliser ensuite sur certains Objectifs du Développement Durable (ODD) en lien avec la mise en œuvre de la loi Climat et Résilience. Nous nous sommes donc attachés plus particulièrement aux ODD en lien avec le Climat (ODD13) et la Santé (ODD 2 et 3).

Nous avons considéré les **temps de repas comme des temps pédagogiques et avons privilégié l'outil Atelier Cuisine Pédagogique** pour permettre aux stagiaires :

- De **s'immerger dans le thème de l'alimentation par le vécu** pour s'ouvrir sur les enjeux éducatifs que cela pose
- D'**avoir une participation active à leur propre formation (le stagiaire détient des savoirs, le partage de ces savoirs enrichit le groupe),**
- et de **se poser des questions sur leurs choix alimentaires, individuels puis collectifs, dans le cadre de leur fonction d'animation.**

Grille de Formation issue des résultats de l'expérimentation

	Jour 1	Jour 2	Jour 3
Matin	Accueil	Café blabla sur un sujet d'actualité	Café blabla
	Jeux d'inter-connaissances Bilans du stage pratique Attentes-besoins par rapport à la formation Présentation de la formation et du contexte dans lequel elle s'inscrit	Echange débat sur le handicap <u>Groupe divisé en deux :</u> Groupe 1 en Atelier cuisine pédagogique  Groupe 2 : mises en situation par rapport à la réglementation, les relations aux parents...	Retransmission des activités d'animation courte menés individuellement par les stagiaires
Repas	Auberge Espagnol : découverte des plats apportés par les stagiaires	Atelier Dégustation et Repas pédagogique 	Repas pédagogique : découverte de la cuisine africaine préparée et présentée par une cuisinière de Mauritanie
Après-midi	Introduction de la thématique Alimentation avec l'outil photo expression Hungry Planet 	Travail sur la démarche de projet	Alimentation Durable à travers l'ODD n°2 et 3 Atelier Dégustations 
Après-midi	Introduction du concept Alimentation Durable Fresque « la face cachée de la pâte à tartiner industrielle »  Installation matériel du stage (inventaires) Inscription des stagiaires sur les différentes tâches quotidiennes Installation vie collective	Alimentation Durable à travers l'ODD 13 : Jeu Fabuleuses légumineuses  Formation des équipes par projet pour les Temps d'Animation Stagiaires T.A.S Travail individuel des stagiaires sur l'animation d'activités courtes à mener	Jeu A la découverte des Aliments Ultra transformés  Suivi travaux de groupes sur la démarche projet sur le thème de l'alimentation durable à mettre en œuvre dans les T.A.S. Evaluations à mi-parcours de la formation Veillée Jeux de Sociétés
Soirée - Veillée			

Légende pour lire ce tableau : la







indique que l'outil utilisé pour ce temps de formation se trouve dans ce livret

Les écrits en verts indiquent les temps consacrés au thème Alimentation Durable

Grille de Formation Suite

Cette grille est un exemple d'articulation pédagogique pour traiter le thème.

Jour 4	Jour 5	Jour 6
Café blabla	Café blabla	Alimentation Durable à travers l'ODD 2 Projection-débat à partir du film « Je mange donc je suis »
<p>Travail en groupe sur les T.A.S</p> <p><u>Groupe divisé en deux :</u></p> <p>Alimentation Durable à travers l'ODD 12 et 13 Groupe 2 en Atelier cuisine pédagogique</p> <p>Groupe 1 : mises en situation par rapport à la réglementation, les relations aux parents...</p>	<p>Retransmission des projets T.A.S. et bilan avec chaque groupe</p> <p>Groupe 1 : Jardin</p> <p>Groupe 2 : Dégustations</p> 	<p>Temps stagiaires pour répondre à ce qui n'auraient pas été vu</p> <p>Retransmission projets T.A.S.</p> <p>Groupe 5 : Atelier Cuisine Pédagogique</p> 
Repas pédagogique	Repas pédagogique	Repas pédagogique
Suivi travaux de groupes sur la démarche projet sur le thème de l'alimentation durable à mettre en œuvre dans les T.A.S.	<p>Retransmission projets T.A.S. :</p> <p>Groupe 3 : Compost</p>	<p>Evaluation finale</p> <p>Rangement</p>
Suivi travaux de groupes sur la démarche projet sur le thème de l'alimentation durable à mettre en œuvre dans les T.A.S.	<p>Groupe 4 : légumes et aromates</p> 	

Outils de formation : Photos Expressions Hungry Planet

CPS : « Avoir conscience de soi, avoir de l'empathie pour les autres. »

Objectifs pédagogiques :

Permettre aux stagiaires de prendre conscience des déterminants de leur propre modèle alimentaire

Faciliter la mise en mots des représentations liées à l'alimentation et permettre de prendre conscience de quelle manière notre propre rapport à l'alimentation influence notre pratique éducative.

Déroulement :

Imprimez les photos à partir du site Internet

Demander aux stagiaires de se mettre par groupe de deux et distribuer deux photos par groupe.

Demandez à chaque groupe : d'imaginer où a été prise la photo ? De décrire la famille et l'alimentation présentée pour une semaine de consommation et de réfléchir à ce qui selon eux peut influencer le comportement alimentaire de cette famille ?

Projetez chacune des photos (grâce au diaporama) en demandant à chaque groupe d'annoncer les réponses choisies aux questions posées. Lancer le débat en vous appuyant sur la fiche d'apport de connaissances complémentaires « Postures de l'animateur » ci-après (encadré vert)

Propositions de questions pour lancer les débats :

- Quels modèles alimentaires sont les plus sains ? les plus durables ?
- A – t – on le choix de son alimentation ?
- La culture, la situation géographique, les revenus imposent – ils des modèles alimentaires ?
- Quels points communs entre ces pratiques ? Quelles différences ? Pourquoi ?
- La mondialisation des échanges est – elle perceptible dans ces photos ?
- Les pratiques alimentaires évoluent – elles ?
- De quels modèles vous sentez vous le plus proche ? Pourquoi ?
- Peut – on parler de circuits courts et de productions locales pour certains modèles ?



MATÉRIEL REQUIS :

Ordinateur et video projecteur pour diffuser le diaporama :

https://www.menzelphoto.com/gallery-image/Hungry-Planet-Family-Food-Portraits/G0000zmgWvU6SiKM/I0000I_9UZX9pdcY/C0000k7JgEHhEq0w

Imprimer les photos et les plastifier

Fiche Posture de l'animateur





Postures de l'animateur.trice par rapport au thème de l'alimentation

L'**environnement alimentaire** est l'ensemble des conditions dans lesquelles une personne a accès aux aliments, les achète et les consomme. En observant l'environnement alimentaire des Français, on constate que l'offre est tellement diversifiée et omniprésente qu'il est possible de s'alimenter à peu près n'importe où, n'importe quand, n'importe comment.

Comment se prennent les décisions alimentaires ? Quels sont les facteurs qui influencent les choix alimentaires des familles et donc des enfants ?

Les choix alimentaires sont complexes et influencés par une combinaison de divers facteurs qui vont interagir entre eux. Parmi ces facteurs d'influence, on retrouve :

- les déterminants **biologiques /physiologiques** (ex : faim, besoins, problème de santé),
- les déterminants **psychologiques** (ex : stress, estime de soi, besoin de reconnaissance, d'appartenance à un groupe)
- les déterminants **sociaux-culturels** (ex : la culture, la famille, les pairs),
- les déterminants **environnementaux et économiques** (ex : le cadre de prise des repas, coût, disponibilité, marketing, médias, réseaux sociaux)
- On retrouve aussi des facteurs « plus intime » comme les **préférences alimentaires** personnelles, les attitudes, les croyances (caractère sacré, interdits alimentaires), le **niveau de connaissances** en lien avec la santé et l'écologie, le **niveau de compétence** socialement et culturellement construit.

Le comportement alimentaire se construit dans la rencontre de ces différents déterminants. Nous sommes tous et toutes des **mangeurs pluriels**. **Le comportement alimentaire est complexe, il n'est pas figé et se construit tout au long de la vie.** Voici quelques **facteurs d'influences qui peuvent agir sur le répertoire alimentaire des enfants ou des adolescents :**

- l'**âge** (néophobie alimentaire), le niveau d'activités physiques, leurs **besoins spécifiques** par rapport à des problèmes de santé (intolérance ou allergie alimentaire, hyper activité, prise de médicament...)
- **avec qui les enfants, ados mangent-ils le plus souvent ?** (assistante Maternelle ? parents ? grands parents ? école, collège ? ACM ? groupes de Pairs ? club sportif...)
- la **catégorie socio-professionnelle de leurs parents** : plus les parents sont issus d'une catégorie socio-professionnelle élevée, plus ils exercent un contrôle sur l'alimentation de leurs enfants ; le **niveau de revenus des parents** et la place du budget alimentation à l'intérieur du revenu (prioritaire ou pas)
- la **position du lieu d'habitation par rapport à l'offre alimentaire** du territoire (loin ou proche des commerces), le **niveau d'équipement culinaire des parents** au sein du logement
- le **rythmes de vie des parents**, passent-ils du temps avec leurs enfants pour préparer et manger avec lui ou elle ?
- **nombre de prises alimentaires** par jour ? **quand ? où ? comment ?** Devant un écran, seul, en famille...
- **origines, identités, croyances, traditions familiales**
- **imaginaire alimentaire construit dans les différents cercles de socialisation de l'enfant, de l'adolescent** : famille, école, sport, amis groupe de pairs, loisirs, réseaux sociaux (niveau de culture digitale)
- Accès à l'information, **niveau de connaissances et compétences alimentaires** des enfants et/ou adolescents

L'enfants, l'adolescent sont des **mangeurs pluriels**. Il n'y a donc pas un seul et unique modèle alimentaire mais des modèles alimentaires différents. Il est important de **rester humble par rapport aux évolutions des pratiques alimentaires ...**



Postures de l'animateur.trice par rapport au thème de l'alimentation



En tant qu'animateurs.trices, il est important de **s'interroger sur son propre modèle alimentaire** avant de mener des actions pédagogiques sur le thème de l'alimentation. Plus les enfants sont jeunes, plus ils apprennent par mimétisme, ils vont donc copier en priorité votre savoir-être vis-à-vis de l'alimentation, ensuite vos savoirs faire et enfin vos savoirs.

L'écoute, le non jugement, la non culpabilisation et l'utilisation d'informations exactes et vérifiables sont des postures fondamentales en éducation à l'alimentation afin que tout le monde puisse s'enrichir des différences des uns et des autres.

Le rôle de l'animateur.trice n'est pas d'être un expert sur le sujet mais d'accompagner **les enfants dans leurs questionnements, de faire un bout de chemin avec eux pour leur permettre de devenir des mangeurs avisés par rapport à leurs choix alimentaires, et le plus autonome possible dans la construction de leur bien-être alimentaire.**

Il est important de **passer par la matière, le corps, le concret** car l'alimentation touche à l'identité et à l'intimité, elle s'ingère et s'incorpore. **L'expérimentation et l'utilisation des outils de jardin et de cuisine en cela sont idéal (faire par soi-même, mettre les mains dans la terre et la main à la pâte).**

Sortir des injonctions « *c'est bien, c'est mal de manger comme cela* » non accompagnée d'explications.

Sortir des jugements de valeurs sur les aliments « *c'est bon, c'est mauvais* » pour être d'avantage dans « *j'aime, je n'aime pas, je préfère car...* », **développer l'argumentation et le raisonnement** des enfants par rapport aux informations acquises.

Il ne s'agit pas de donner des leçons de morale, des conseils de santé ou des messages culpabilisants par rapport à l'état de la planète.

L'implication, la participation actives des enfants et des jeunes dans un projet « Alimentation Durable » est fondamentale pour leur permettre de se forger leur propre opinion et d'agir de manière citoyenne sur le monde qui les entoure.



Postures de l'animateur.trice par rapport au thème de l'alimentation saine et durable



L'animateur.trice en milieu de loisirs avec une mission éducative, peut contribuer à :

- **Mettre l'enfant ou le jeune au centre de l'action éducative et des projets Alimentation Durable pour développer leurs intérêts, leur autonomie par rapport à leur alimentation**
- **Développer les aptitudes des enfants ou des adolescents à se questionner vis-à-vis de leur choix alimentaire, les affirmer, les argumenter et pour cela développer :**
 - leur capacité à se poser des questions sur leur alimentation ex : D'où vient cet aliment ? Comment est-il produit ? Par qui ? Quand ? Pourquoi cet aliment peut avoir un effet positif sur ma santé et/ou la santé de la planète ?
 - leur capacité à reconnaître des plantes comestibles en milieu naturel ou cultivé, leur capacité à jardiner, à faire pousser, entretenir, récolter, valoriser dans l'assiette des fruits, légumes, plantes aromatiques...
 - leurs capacités à choisir des aliments, les cuisiner et les partager
 - leur sens critique par rapport au marketing publicitaire sur les réseaux sociaux, la foodtech...
 - leur capacité à prendre soin d'eux-mêmes et des autres
- **Créer des environnements favorables où il fait bon manger**, accompagner les repas de manière inclusive, **renforcer la curiosité alimentaire à table**, souligner la valeur collective, sociale et culturelle de l'alimentation en **assurant le plaisir, la convivialité dans lesquelles les enfants, les ados se nourrissent dans le respect des différences.**
- **Favoriser les échanges avec les parents**, les grands-parents autour du thème de l'alimentation, inviter les parents à faire connaître leurs plats maison...
- **Favoriser les liens au territoire**, intégrer l'enfant, l'adolescent à son territoire en allant à la **rencontre des professionnels de l'alimentation** du champs à l'assiette (visite de ferme, rencontre avec des producteurs, artisans, cuisiniers....)
- **Favoriser les liens des enfants, des ados avec les contenus de leur assiette en restauration collective** en renforçant les liens avec les employés du service de restauration collective, **en rencontrant le chef cuisinier et en visitant les coulisses de la restauration collective**
- **Intégrer les principes d'une alimentation durable aux pratiques de l'ACM** pour la préparation des **goûters, dégustations, ateliers cuisine, célébration des fêtes d'anniversaire...**
- Participer à de petites opérations de séquestration de carbone à l'échelle locale en **plantant des haies ou des arbres** à proximité de votre ACM
- **Encourager les pratiques d'activités sportives des enfants, jeunes**, cela peut être l'occasion d'approfondir au préalable certaines connaissances liées au corps humain exemple l'importance de l'appareil digestif en lien avec les autres organes.



CPS : « Avoir une pensée créatrice, avoir une pensée critique. »

Outils de formation : Fresque

« la Face cachée de la pâte à tartiner industrielle »

Objectifs pédagogiques :

Permettre aux stagiaires de se construire progressivement une citoyenneté consciente des effets positifs ou négatifs de certains types de consommations sur l'état de notre planète.

Découvrir à travers un atelier ludique et collaboratif les enjeux environnementaux, sociaux et sanitaires liés à un aliment de grande consommation.

Donner un exemple concret des impacts de la nourriture sur l'être humain et son environnement

Définir à partir d'un exemple les grands principes d'une alimentation saine et durable.



Déroulement

Imprimer 2 jeux. Demander aux stagiaires de faire 2 équipes. Le formateur dispose l'ensemble des photographies sur 2 tables. Il énonce le but du jeu : **reliées entre elles les 36 cartes selon des relations de causes à effets.**

1/ Les participants de chaque équipe **se concertent et se mettent d'accord** pour relier les cartes entre elles

2/ Une fois qu'ils ont fini, **chaque équipe présente sa fresque et expliquent aux autres les liens qu'ils ont fait et pourquoi.**

3/ Le formateur **complète les informations** par rapport aux liens entre les cartes et installe le débat pour échanger sur les différentes solutions et leviers existants à l'échelle individuelle et collective. Les participants échangent également sur leur ressentis et engagements citoyens.

4/ Le formateur **demande aux stagiaires d'énoncer à partir de ce qu'ils ont vécu à travers le jeu , les grands principes selon eux d'une alimentation saine et durable.** Il complète si nécessaire avec les informations issues de la fiche ci-après.

L'objectif n'est pas d'obtenir un consensus mais de balayer l'ensemble des positionnements et/ou des points de vue.



MATÉRIEL REQUIS :

Outil libre de droit
Fresque téléchargeable
ici [www.anisetoile.org/
metiers/outils/](http://www.anisetoile.org/metiers/outils/)

Fiche « Alimentation
Durable » encadrée en
vert



Fiche « Alimentation Durable »

« Les alimentations durables sont les **systèmes alimentaires** à faibles impacts environnementaux, qui contribuent à la sécurité alimentaire et nutritionnelle des générations présentes et futures. Les alimentations durables sont protectrices et respectueuses de la biodiversité et des écosystèmes, sont acceptables culturellement, accessibles, économiquement équitables et abordables. Elles sont nutritionnellement correctes, sûres et saines, tout en optimisant les ressources naturelles et humaines. » Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), Biodiversité et régimes alimentaires durables, 2010

<https://resiliencealimentaire.org/quest-ce-quun-systeme-alimentaire/>

Le système alimentaire est donc un **ensemble complexe d'interactions qui permet à nos sociétés de s'alimenter**. L'alimentation durable dans ce contexte possède un **caractère multifonctionnel**, elle répond à différents critères dans une **approche globale et systémique** :

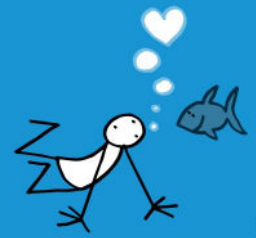
- une alimentation **accessible à tous, saine et équilibrée**, répondant aux besoins nutritionnels humains ;
- une alimentation qui **préserve à la fois la santé humaine, la diversité des modes de vie humain (cultures) et la santé, les ressources de notre planète** comme par exemple les paysage, le climat, la fertilité des sols, l'eau, l'air, la biodiversité sauvage et cultivée, le bien-être animal, les énergies (renouvellement des ressources pour l'ensemble des êtres vivants, générations actuelles et futures) ;
- une alimentation goûteuse à travers laquelle on prend du **plaisir**, qui s'appuie au niveau local, national, européen et international sur des filières alimentaires durables (cycle de vie de l'aliment de la terre à l'assiette), assurant un **revenu digne et équitable pour tous les acteurs du système alimentaire, et préservant le tissu rural et le développement local**.

L'éducation à l'alimentation durable permet de répondre plus particulièrement à 9 Objectifs du Développement Durable ODD n°1,2,3, 8,10, 12, 13, 14 et 15 (images ci-contre + cf. livret stagiaire)

OBJECTIFS
DE DEVELOPPEMENT
DURABLE

14

CONSERVER ET EXPLOITER DE MANIÈRE DURABLE LES OCÉANS, LES MERS ET LES RESSOURCES MARINES AUX FINS DE DÉVELOPPEMENT DURABLE



ELYX/FAO

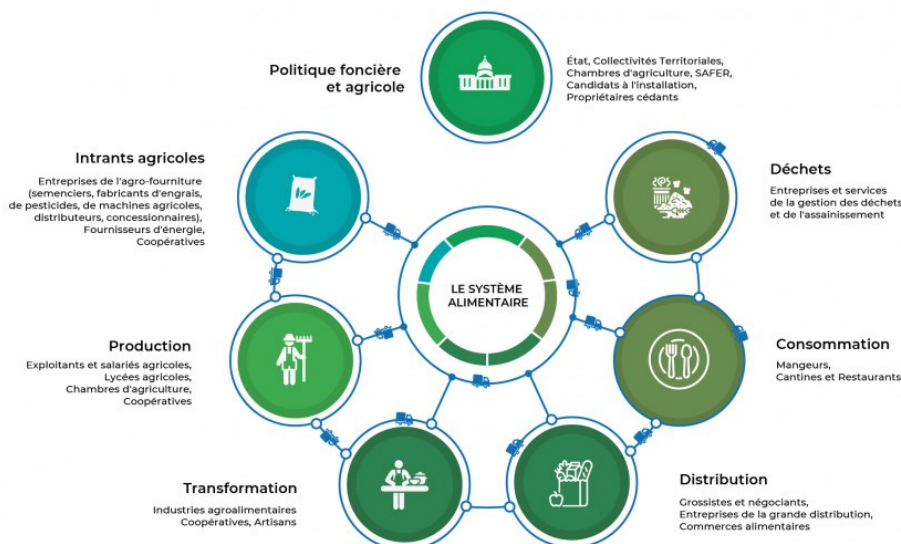
OBJECTIFS
DE DEVELOPPEMENT
DURABLE

1

ÉLIMINER LA PAUVRETÉ SOUS TOUTES SES FORMES ET PARTOUT DANS LE MONDE



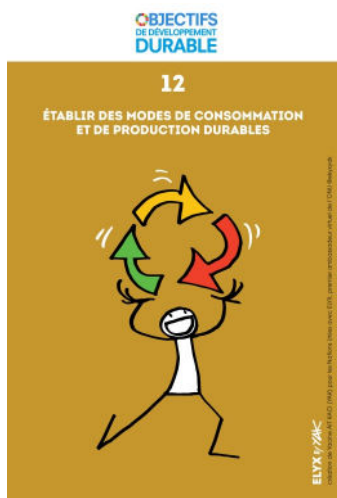
ELYX/FAO



Fabrication d'un yaourt à la fraise acheté en magasin pour illustrer le concept de système alimentaire :

« Commençons par rassembler tous les ingrédients nécessaires à sa fabrication : Yaourt (lait écrémé, poudre de lait écrémé, crème, ferments lactiques), fraises, sucre, jus de carotte, amidon transformé de maïs, arômes, épaississants (gomme de guar, carraghénanes)

Source : <https://fr.openfoodfacts.org/produit/3329770049444/panier-de-yoplait-fraise>



Ingrédient de base du yaourt, le **lait** provient d'une ferme de 150 Prim'Holstein. Les vaches sont nourries avec de **l'herbe et du maïs** cultivés sur l'exploitation et des **tourteaux de soja** importés du **Brésil**. Le lait est collecté grâce à une trayeuse électrique puis acheminé en camions-citernes isothermes à la laiterie où il est pasteurisé, écrémé et éventuellement déshydraté. Lait écrémé, poudre de lait et crème sont ensuite transportés à l'usine de fabrication de yaourts où a lieu l'ensemencement avec les ferments lactiques.

Les fraises sont cultivées sous serres dans le sud de **l'Espagne** et transportées dans des camions frigorifiques.

Le sucre est issu du raffinage de **betteraves sucrières** dans une sucrerie de la Beauce. Cette usine est alimentée par les cultures locales de betteraves.

Le jus de carotte est produit lui aussi en **France**, dans une autre usine de transformation.

L'amidon transformé de maïs est un agent de texture. Il est produit industriellement dans une amidonnerie en soumettant les grains de maïs à différents procédés chimiques et mécaniques.

Les arômes sont synthétisés dans une unité de chimie fine à partir de molécules organiques fossiles ou dérivées de la biomasse.

Enfin, **les épaississants** sont extraits industriellement de produits végétaux : une légumineuse cultivée en **Inde** pour la gomme de guar et des algues rouges cultivées aux **Philippines** pour les carraghénanes.

Au total, plus d'une dizaine d'espèces végétales, animales et microbiennes, provenant de trois ou quatre continents, sont donc impliquées dans la fabrication de notre yaourt à la fraise. Chacune de ces productions **est elle-même issue d'un système d'une complexité au moins équivalente à celle de la ferme maraîchère de notre premier exemple** : matériel agricole plus ou moins spécialisé, engrais minéraux et organiques, produits phytosanitaires, semences, dispositifs d'irrigation...

Vient ensuite **l'usine de transformation** dans laquelle de multiples machines permettent d'assembler et de mélanger les ingrédients, de conditionner le produit fini dans des pots de plastiques issus de la pétrochimie, et d'emballer le tout dans des cartons plastifiés bariolés de colorants de synthèse. **Des systèmes de réfrigération** permettent de respecter la chaîne du froid depuis l'usine de transformation jusqu'au domicile du consommateur, en passant par les véhicules de transport et les rayons du supermarché.

Bien entendu, **des étapes de transport** ont lieu à tous les niveaux, depuis le porte-conteneurs permettant au soja de traverser l'Atlantique, jusqu'à la voiture du client du magasin. Et bien entendu, toutes ces usines, ces machines, ces moyens et infrastructures de transport ou de stockage **consommement de l'énergie et des matières premières**, et sont fabriqués par des constructeurs spécialisés.

Derrière notre banal yaourt à la fraise, se cache donc l'immense complexité du système alimentaire largement prédominant dans notre société occidentale aujourd'hui, que l'on pourrait qualifier de **système alimentaire mondialisé et industrialisé**. »

Source Les Greniers d'Abondance <https://resiliencealimentaire.org/quest-ce-quun-systeme-alimentaire/>



Outil de formation : Atelier Cuisine Pédagogique

L'atelier cuisine est un excellent outil pour appréhender l'alimentation dans toutes ses dimensions : sensorielle, nutritionnelle, culturelle, environnementale... L'organisation de l'atelier et le choix des matières premières brutes peut mettre l'accent sur l'un et/ou l'autre de ces aspects en fonction des objectifs pédagogiques que le formateur se fixe en amont de l'atelier.

Objectifs pédagogiques :

Faire vivre aux stagiaires un atelier cuisine de A à Z, susciter leurs questionnements pour qu'ils.elles soient ensuite capable d'en mettre en place un dans le temps d'animation stagiaire (T.A.S.) lors du stage ou plus tard dans le cadre de leur travail

Apprendre en réalisant plusieurs plats:

Deux plats à base de céréales et légumineuses (ex : galettes végétales et pâtes fraîches maison avec sauce bolognaise aux lentilles et légumes de saison). Ces plats bas carbone, facile à refaire en ACM, sont un prétexte pour faire connaître l'intérêt nutritionnel et agronomique des légumineuses par rapport au défi climatique ODD13.

Une entrée et un dessert à base de fruits et légumes biologiques de saison, prétexte à échanger sur la façon dont ceux-ci sont cultivés.



Déroulement :

Laisser le matériel de cuisine à l'intérieur des caisses et les tables rangées dans un coin. **Laissez les stagiaires se débrouiller, se poser des questions et décider ensemble de l'organisation de l'espace atelier cuisine pédagogique.**

Vérifier qu'il n'y a pas d'allergies non signalées. Rappeler les **consignes d'hygiène et de sécurité.**

Présenter les recettes et les raisons du choix de ces recettes (cf. fiche ODD13), susciter leur curiosité, leur questionnement et leurs expressions par rapport aux choix des ingrédients.

Faire la **démonstration des techniques culinaires utilisées** (mélange, pétrissage de la pâte, étalement au rouleau, pliage, différentes découpes de fruits et légumes...).

Chaque stagiaire **expérimente tous les gestes, réalise ses propres pâtes** avec 100g de farine T80/T65 biologique locale et 1 œuf bio local. Chaque stagiaire prépare une partie des légumes et de la sauce.

Faire percevoir les textures, les saveurs, les odeurs des ingrédients bruts utilisés, encourager les stagiaires à exprimer leurs ressentis, leurs histoires avec les aliments. Demander aux stagiaires ce qu'ils, elles connaissent déjà.

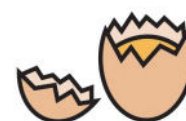
Compléter leurs connaissances en donnant les caractéristiques des ingrédients : Histoire, provenance, mode de culture et **argumentaire par rapport au choix de la recette équilibre céréales légumineuses.**

NB : Les œufs sont cassés un à un dans un bol afin de vérifier pour chaque œuf si il est frais : jaune bombé, blanc transparent, pas d'odeur. Toutes les préparations à base d'œufs sont bien cuites (lame du couteau sèche)

CPS :

« *Savoir résoudre les problèmes, savoir prendre des décisions.* »

« *Maîtrise de soi* »



MATÉRIEL REQUIS :

Document Ressource pour répondre aux autres questions des stagiaires, téléchargez le guide pédagogique « Atelier Cuisine et Alimentation Durable » sur la page :<https://www.anisetoile.org/metiers/outils/>

Fiches connaissances complémentaires ci-après « FAQ atelier cuisine », « Climat ODD13 », « Faire de l'ACM un lieu où il fait bon manger »

Fiches recettes dans le livret stagiaires





MATÉRIEL REQUIS :suite :

- 8 tables parfaitement propre
- 1 kit de base matériel de cuisine avec une fiche inventaire et feuille d'emprunt avec date :
- 1 tablier cuisine/stagiaire
- 1 planche à découper et 1 couteaux et économos/ stagiaires
- Une douzaine de saladiers inox, 12 cuillère à soupe, 12 fourchettes
- Louches, spatules,
- verres mesureur ou balances
- 1 rouleaux à pâtisserie/pers
- 2 brosse à légumes
- Casseroles, poêles et couvercles de différentes tailles
- 2 plaques à induction portative
- Assiettes, bols, verres, couverts pour la dégustation doivent être compostables ou en inox (cf. loi relative au gaspillage)
- Matériel de désinfection et de nettoyage
- Une poubelle compost
- Sacs poubelle grise
- Boîtes alimentaires pour conserver des échantillons des

Déroulement suite :

Echanger à la fin de l'atelier sur les **expériences et apprentissages de chacun.e par rapport à la cuisine, aux expériences dans le cadre du stage pratique par rapport aux goûters, aux repas** avec les enfants (cf. fiche « Faire de l'ACM un lieu où il fait bon manger »)

Installer la table pour le repas pédagogique, demander aux stagiaires de **présenter ce qu'ils ont préparé à l'autre groupe. Prendre un temps pour déguster tous ensemble** avant de manger (cf. fiche atelier dégustation)

Pendant le repas, être attentif à la façon dont chacun mange. **Manger lentement, mâcher suffisamment et poser vos couverts de temps en temps.** Orienter les discussions à table sur le plaisir de manger ensemble, sur l'importance d'être à l'écoute de son appétit, sur l'importance du respect des différences.

Faire ranger et nettoyer le matériel par les stagiaires.

Demander aux stagiaires de récapituler ce qu'ils.elles ont appris et présenter un exemple de **fiche d'auto-évaluation** (cf. Fiche Auto-Evaluation)

Exemples de questions posées par les stagiaires au démarrage :

Comment positionner les tables dans l'espace pour les enfants ? Est-ce que l'on fait une grande table et on se met tous autour ou des petits îlots avec peu de personnes autour ? Quels sont les avantages et inconvénients de ces deux modes d'organisation ?

Faut-il prendre des précautions particulières par rapport aux règles d'hygiène ? Peut-on réutiliser les restes de l'atelier ?

Faut-il mettre en place un règlement particulier avec les enfants dans l'espace atelier cuisine ?

Comment permettre à l'enfant d'être le plus possible acteur avant et pendant l'atelier cuisine ?

Quelles sont les consignes importantes à donner aux enfants par rapport à l'utilisation du matériel notamment les couteaux ?

Exemples de questions posées par les stagiaires au cours de l'atelier :

Est-ce qu'il faut présenter tous les ingrédients de la recette (origine, mode de culture, saison, place dans la recette) ? Est-ce qu'il faut présenter tout le matériel de cuisine ?

Est-ce qu'il faut faire déguster dans un certain ordre, quand faire déguster au début, à la fin ? Comment faire déguster ?

Quels peuvent être les différents objectifs pédagogiques d'un atelier cuisine ? Quels sont les apprentissages pratiques visés ? Quels gestes culinaires peut faire un enfant en fonction de son âge ? Faut-il adapter les recettes par rapport à l'âge des enfants ?

Quelle est la durée idéal d'un atelier pour les enfants ?

Les réponses à ces questions se trouvent dans les fiches ci-après ou dans le guide pédagogique « Atelier Cuisine et Alimentation Durable » en téléchargement libre sur <https://www.anisetoile.org/metiers/outils/>



CPS: « Avoir conscience de soi, avoir de l'empathie pour les autres. »

Outil de Formation : Atelier Dégustation



Objectifs de la dégustation avec les stagiaires :

Permettre aux stagiaires de vivre un atelier dégustation pour qu'ils soient ensuite capable d'en mettre en place un dans le temps d'animation stagiaire (T.A.S.) lors du stage ou plus tard dans le cadre de leur travail

Permettre aux stagiaires de s'interroger sur leurs perceptions, d'expérimenter de nouvelles sensations sans considération normative, sans prétention d'expertise, ni de classification des aliments.

Proposition d'une méthode de dégustation (ex : pommes fruits de différentes variétés) :

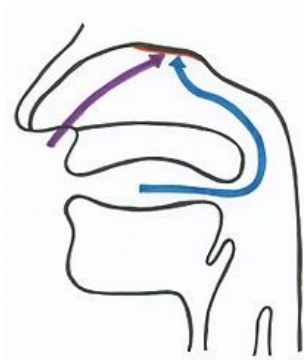
Avant la mise en bouche :

Observer et définissez ensemble la pomme par sa couleur, sa forme, sa taille, sa brillance, ses reflets...

Toucher sa peau les yeux fermés, définissez si elle est lisse, rugueuse...

Faire prendre conscience aux stagiaires de **leur respiration**, sentir le flux inspiré et expiré calmement

Faire sentir l'odeur du fruit coupé, porter l'attention sur son intensité, à quoi cela vous fait penser ? (ouverture vers l'imaginaire)



Perception olfactive par voie orthonasale et **rétronasale** des produits odorants jusqu'à l'épithélium olfactif.

<https://fr.wikipedia.org/>

Mise en bouche les yeux fermés :

Mâcher le plus longtemps possible sans avaler,

Demandez aux stagiaires :

- . **d'être à l'écoute du son de la pomme sur leur dent** (est-ce qu'elle est croquante ? Fondante ?...),

- . de **porter leur attention sur les sensations de leur palais, de leur langue, de leur papilles gustatives**, de bien faire circuler les petits bouts de pommes partout dans la bouche, de les imbiber de salive.

- . Avaler en **prenant un peu d'air** dans la bouche puis **relâcher l'air par le nez**, bouche fermée.

C'est le mécanisme de **rétro-olfaction** qui permet de faire remonter en bouche les flaveurs, les arômes des aliments.



Après la mise en bouche :

Ouvrir les yeux, **partager** avec ceux qui le désirent **les impressions, les ressentis, les émotions.**

Chacun est différent, mettez l'accent sur le **respect de ces différences.**

MATÉRIEL REQUIS :

- 4 variétés de pommes locales avec un des labels SIQO (ou autres fruits en fonction de la saison)

- Fiche connaissances complémentaires

- « Dégustations » ci-après encadrée en vert



Fiche Dégustations



La perception d'un aliment est **pluri-sensorielle**, elle combine des dimensions **visuelle, gustative, olfactive et tactile**. Dans le domaine de l'olfaction, pour déceler la présence d'un composé volatil, les personnes les plus sensibles ont besoin de 1000 fois moins de molécules que les personnes les moins sensibles.

Il existe 4 types de papilles : les papilles caliciformes - qui abritent 50% de l'effectif total des bourgeons du goût, les papilles foliées - qui n'existent pas chez tous les individus, les papilles filiformes et les papilles fongiformes ; leurs nombres peuvent varier de 500 à 5000 selon les individus. **Ces disparités montrent que nous sommes inégaux par rapport à nos perceptions sensorielles. La reconnaissance de ces différences appellent à l'humilité.**

Les ateliers dégustation dans une **approche eudémonique**, permettent :

- **d'apprendre petit à petit à se connaître** (être surpris de découvrir une nouvelle sensation et de l'aimer ou pas),
- **d'élargir son répertoire alimentaire pour atteindre son plein potentiel.**
- D'ouvrir son point de vue à celui des autres et de l'enrichir

La répétition des ateliers dégustations permettent aux enfants de **développer leur assertivité**, de développer une **meilleure estime d'eux-mêmes et une plus grande sensibilité à l'autre.**

La répétition permet aux enfants de **s'estimer légitimes** dans la description de leurs ressentis olfactifs et gustatifs, de **prendre confiance en eux**, de développer de **nouvelles capacités pour ressentir, verbaliser et partager leur émotions sensorielle.** Cette verbalisation peut participer à la régulation des absorptions alimentaires en freinant certains rapports pulsionnels à l'aliment.

Organisation de la dégustation :

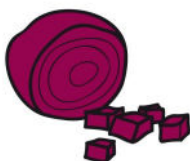
Il est important de bien choisir le moment de la dégustation avec les stagiaires. Il faut poser un **temps calme** car l'apprentissage de la dégustation requiert :

- de la **concentration, une attention soutenue sans chercher à porter un jugement sur l'aliment** (c'est bon, c'est mauvais)
- une forme de pleine **conscience du moment présent**,

Faire exprimer **pourquoi j'aime ou je n'aime pas, et de ce que je ressens**, de façon descriptive. Pour cela, **donnez du vocabulaire aux stagiaires** pour pouvoir nuancer leurs perceptions (exemple fiche dégustation pommes dans le livret stagiaires)

L'ordre de dégustation est important, il ne faut pas saturer les papilles tout de suite avec trop de sucre ou trop d'amertume ou trop d'acidité ou trop de sel.

La température des aliments est essentiel, le trop de chaleur ou trop de froid anesthésie le goût. Il faut s'entraîner en amont pour établir un ordre dans la dégustation des aliments que vous choisirez de faire déguster aux enfants



Quand je déguste en conscience :

- *Je me relie à mon corps, à moi-même, à mes souvenirs, mon histoire, mes voyages...*
- *Je me relie aux autres, je me relie à celui ou celle qui a produit, cueilli, préparé, cuisiné ce que je mange, je me relie au four du village qui a permis de cuire le pain que je déguste (patrimoine culturel), je me relie à l'histoire de ma famille, à la petite histoire dans grande Histoire de l'humanité..*
- *Je me relie à la nature, aux petites bêtes du sol qui ont nourris la plante qui me nourrit, je me relie aux animaux d'élevage, au paysage...*

Fiche FAQ Atelier Cuisine



Gestes culinaires (liste non exhaustive) en fonction de l'âge des enfants :

Les enfants à partir de 3 ans, peuvent :

Effeuille le persil, la menthe, la coriandre...
Déchirer les feuilles de salades, épinards, blettes
Défaire en fleurets le chou-fleur et le brocoli,
Couper avec un couteau des aliments mous (légumes cuits, fromage, tofu, fruits mous)
Transvaser et mélanger ex : farines, graines...
Pétrir de la pâte déjà préparée / Ecraser, piler des graines / Garnir une tarte
Casser un œuf et le battre
Utiliser un moulin à légumes manuel / Presser les boutons des appareils électriques pour mixer, couper...

Les enfants à partir de 6 ans peuvent :

Déchiffrer ou lire une recette, rassembler des ingrédients, les mesurer
Séparer le blanc des jaunes d'un œuf
Préparer une pâte / Utiliser un rouleau à pâtisserie
Utiliser un économiseur pour éplucher
Utiliser des couteaux et une râpe pour les fruits et légumes plus durs
Mélanger une préparation qui mijote sur le feu, surveiller la cuisson, remuer pour que cela ne colle pas, régler la température d'un four
Inventer des recettes à partir des connaissances acquises lors de précédents ateliers
Laver et ranger le matériel de cuisine

Les ados peuvent :

Multiplier (ex : doubler ou tripler) les ingrédients d'une recette
Faire la liste des courses à partir d'une recette
Suivre une recette de A à Z de manière autonome

Avantages des différents modes d'organisation, une grande table ou des petits îlots ?

Réalisation individuelle d'une recette (chaque enfant concocte sa propre portion) :

Maximise l'autonomie et les apprentissages techniques (chaque enfant réalise chaque étape)
Augmente le sentiment de fierté
Facilite l'adaptation des recettes en fonction des goûts individuels

Recette collective (les enfants concoctent ensemble différente partie d'un même plat) :

Dynamique de groupe à gérer, bien répartir en temps les différentes tâches à effectuer
Encourage les enfants à s'entraider/ Maximise la coopération
Augmente le sentiment de solidarité dans le groupe
Augmente la créativité et le partage au sein du groupe
Favorise une réalisation plus rapide
Permet de terminer la recette même si des enfants doivent partir
Permet de cuisiner de plus grandes quantités





Le choix entre un mode d'organisation et l'autre, se fait donc en fonction des objectifs pédagogiques de l'atelier, exemples :

- Développer les savoirs des enfants par rapport aux aliments locaux de saison (origines, mode de fabrication, intérêts santé et environnement)
- Développer les connaissances des enfants par rapport aux protéines végétales
- Développer la participation des enfants dans la recherche, le choix, la réalisation, la valorisation des recettes en lien avec ce qui est produit sur le territoire
- Développer le goût, le plaisir de cuisiner et de partager avec les autres
- Développer la motricité fine et globale des enfants
- Développer les habiletés sociales comme l'entraide, l'altruisme
- Solliciter les compétences déjà acquises par les enfants (ex : lecture, calculs...)
- Permettre aux enfants de vivre des expériences positives répétées avec des aliments délaissés, gaspillés comme les légumes verts par exemple
- Stimuler la curiosité et l'intérêt des enfants envers le monde de l'alimentation
- Développer l'estime de soi, développer l'autonomie
- Développer la créativité et/ou la responsabilité des enfants ou jeunes
- Renforcer le sentiment d'appartenance au groupe

Rappel des aspects important de la réglementation :

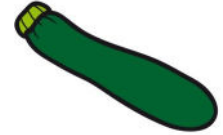
Les préparations culinaires élaborées par les enfants dans le cadre d'activités pédagogiques doivent respecter les conditions de sécurité et d'hygiène : nettoyage et désinfection des plans de travail, propreté du matériel et des ustensiles, lavage des mains aussi souvent que nécessaire, tenue propre, cheveux attachés, ongles coupés, absence de bijoux, plaies éventuelles aux mains désinfectées et protégées par un pansement et /ou un doigtier, les enfants malades ne sont pas acceptés en atelier cuisine, respecter la marche en avant : éviter le croisement entre les aliments sales et les aliments propres. Délimiter une "zone sale" (de découpe) et une "zone propre" (stockage des aliments découpés ...)

Vérifier les fiches sanitaires et questionner les enfants, jeunes vis à vis des allergies alimentaires. En cas d'allergies, **proposer des alternatives aux enfants concernés pour éviter à la fois leur exclusion, et leur mise en danger.**

Il est nécessaire **d'organiser la traçabilité des ingrédients utilisés**. Il faut conserver dans un document spécifique pendant 6 mois, les **factures** avec le nom, l'adresse du fournisseur et la nature des produits fournis par ce dernier.



Rappel des aspects important de la réglementation suite :



Des échantillons de 50 à 100g de chaque plat cuisiné doivent être conservés séparément dans un plat hermétique ou sacs de congélation clairement identifiés (avec date de préparation, dénomination) pendant au moins 5 jours en froid positif entre 0 et 3°.

Les excédents des plats élaborés pendant l'atelier cuisine pédagogique du jour, en l'occurrence uniquement les restes non servis aux enfants ou aux jeunes, peuvent être présentés à nouveau le lendemain, pour autant que la sécurité alimentaire ait été assurée. Notamment par un maintien au froid (entre 0 et 3°) et que soit mis en œuvre un moyen d'identification de la date de fabrication. **La congélation est interdite en collectivité. Le mieux est de bien calculer pour qu'il n'y ait pas de restes.**

Dans le cadre d'un ACM, **les enfants peuvent emporter leurs préparations culinaires avec eux à la maison pour les déguster en famille, le soir même.** Il faut éviter les préparations peu stables à température ambiante.

Pour limiter les risques, **évités les préparations à risque ou peu cuites** (œufs crus, viande hachée, poisson ou fruits de mer crus, lait cru...).

Les ateliers cuisine pédagogique n'ont pas un objectif de production alimentaire (nourrir toute la colo ou tout le centre de loisirs). **Dans les ateliers cuisine ce n'est pas le résultat qui compte mais les démarches d'apprentissage et la notion de plaisir qui importent.** Les préparations culinaires seront consommées uniquement par les enfants ou jeunes qui les fabriquent.

Toute personne qui offre de l'eau au public, en vue de l'alimentation humaine ou pour un usage domestique (cuisine, vaisselle, lavage des mains) est tenue de **s'assurer que cette eau est propre à la consommation. L'eau ne doit provenir que d'une ressource en eau potable dûment autorisée.** En bivouac (camp en pleine nature), l'eau potable doit être stockée dans des récipients bien nettoyés et régulièrement désinfectés, stockés à l'abri de la chaleur et de la lumière.

Pour en savoir plus, nous vous invitons à lire le guide « Atelier Cuisine et Alimentation Durable » et pour plus de détails de lire *Le Recueil de recommandations de bonnes pratiques d'hygiène à destination des consommateurs*, édité en 2013

https://agriculture.gouv.fr/sites/default/files/documents/pdf/GBPH_Consummateurs_5958_cle8bb1ad.pdf





Conseils pour permettre à l'enfant d'être acteur avant, pendant après les ateliers cuisine ?

Proposer des activités éducatives sur une base régulière

Exemples d'activités à organiser avant les ateliers :

Faire des jeux sur l'alimentation durable avec les enfants (cf. ressources pour aller plus loin)

Echanger avec les enfants sur les comportements attendus dans le local de cuisine, **décider et écrire avec eux le code de conduite du groupe** : ce que je peux et ne peux pas faire (ex : respecter les aliments, ne pas jouer avec la nourriture, ne pas gaspiller...)

Fabriquer avec les enfants leurs propres **tabliers de cuisine, décorer** à leur goût le coin cuisine

Demander aux enfants leur avis sur le choix des recettes à cuisiner puis **rechercher avec eux auprès de leur entourage, dans les livres, sur Internet, les recettes choisies** ex : **par rapport à la saison, par rapport à un lieu, par rapport à la biodiversité cultivée, par rapport à une fête...**

Enquêter, explorer avec eux par rapport à la provenance des ingrédients des recettes choisies, le mode de culture des aliments (biologique, label rouge...), les méthodes de transformation, organiser une sortie et demander aux enfants de préparer des questions et d'**interviewer un producteur**.

De manière générale, **reconnaître, valoriser et prendre en compte la parole des enfants, des jeunes.**

Pendant les ateliers :

Donner les conditions pour que les enfants soient le plus autonomes possible sur l'espace cuisine

Bien **planifier le partage des tâches entre les enfants ou adolescents**

Prévoir que certains enfants termineront plus rapidement. Il est important de **prévoir des activités ou tâches pour les enfants qui terminent avant les autres** pour ne pas qu'ils perturbent les autres. Ils pourront, par exemple : aider d'autres enfants sans faire la recette à leur place ; faire l'étape suivante de leur recette, particulièrement si elle nécessite un équipement culinaire à partager ; préparer les ingrédients d'un prochain atelier cuisine ; terminer la recette des enfants qui auront dû partir pendant l'atelier ; commencer le nettoyage (attention, les enfants plus rapides ne doivent pas être les seuls à nettoyer).



Pendant les ateliers :

Amener les enfants à préparer les ingrédients et l'équipement culinaire dont ils ont besoin et à se placer à leur poste de travail. Faire réaliser la recette étape par étape, en prenant soin, au besoin, de refaire une démonstration, au groupe ou individuellement, des techniques plus complexes.



Bien **adapter la recette par rapport aux gestes** qu'ils peuvent faire en fonction de leur âge.

Bien **adapter le vocabulaire, expliquer à quoi sert chaque outil et comment il fonctionne.** Démontrer les techniques culinaires nécessaires à la réalisation de la recette. En regroupant les enfants pour la démonstration, on évite que les jeunes manipulent le matériel pendant la démonstration.

Bien **adapter les temps**, compter un temps d'attention et de concentration d'environ 45 min pour les moins de 6 ans, d'une heure trente pour les plus de 6 ans. N'hésitez pas à **faire des pauses** quand cela est nécessaire et reprendre ensuite pour la partie dégustation, rangement....

Demander à une équipe d'enfants volontaires de photographier, d'enregistrer, de dessiner pendant que les autres cuisinent.

Circuler facilement dans le coin cuisine pour pouvoir **accompagner, valoriser, encourager chaque enfant** pendant qu'ils cuisinent .

Après les ateliers :

Faire raconter aux enfants ce qu'ils ont vécu aux autres. **Demander aux enfants leurs idées** pour faire partager aux autres ce qu'ils ont appris.

Exemple de valorisation : Réaliser avec les enfants **une expo à partir de leurs photos des producteurs et de leurs recettes pour faire le lien entre les deux**, faire écouter leurs interviews, valoriser leurs dessins. **Inviter les parents , inviter la presse...**



Conseils d'actions pour encourager les liens intergénérationnels avec les parents et/ou les grands parents :

- Informez périodiquement les parents du projet que vous menez.
- Remettre aux enfants une portion d'aliments cuisinés à l'ACM pour faire goûter à la maison.
- Envoyer aux parents une recette d'un plat que les enfants ont goûté ou cuisiné à l'ACM
- Inviter les parents à une dégustation organisée en grande partie par les enfants
- Demander aux enfants d'apporter une recette de saison ou en lien avec les traditions du territoire ou de la maison que vous pourrez préparer et faire goûter
- Suggérer aux parents des recettes qu'ils peuvent refaire à la maison avec leur enfant.
- Profiter de journées spéciales pour organiser des activités de sensibilisation à l'alimentation saine et durable auprès des parents, les enfants peuvent jouer avec leurs parents et leur faire découvrir ce qu'ils ont appris.

Fiche « Faire de l'ACM un lieu où il fait bon manger »

les enfants, les jeunes de manière générale accordent une grande **importance à la commensalité, c'est-à-dire au fait de manger avec d'autres personnes.**

Le moment du repas ou du goûter en centre de loisirs, en centre de vacances est bien sûr l'occasion de se nourrir, mais aussi **d'apprendre et de se socialiser.** Pour ce faire, ces temps doivent être agréables. Voici quelques pistes pour qu'ensemble, personnel de service et animateurs créent un environnement calme et convivial pour les repas, **propice à l'établissement d'un bien-être alimentaire et à une commensalité positive.**



Une alimentation durable, c'est plus que manger des aliments de bonne qualité nutritionnelle et environnementale, c'est aussi **développer une relation positive avec la nourriture dès le plus jeune âge.** Les pratiques, attitudes et paroles des adultes ont une influence sur la relation qu'ont les enfants avec les aliments, et ce, à court comme à long terme. **En tant qu'animateur.trice auprès des enfants, réfléchissez au modèle que vous voulez être et que vous êtes en portant attention à vos gestes et à vos paroles.**

Pratiques à éviter :

Forcer ou insister pour qu'un enfant mange :

- « Mange 2-3 bouchées de plus »,
- « Mange au moins la moitié de ton assiette »
- « Mange avant d'aller jouer »
- « Si tu ne manges pas, tu n'auras pas le droit de... »
- « Le gâteau, ce n'est pas bon pour la santé »
- « Si tu ne manges pas ton repas, pas de dessert ! »



Établir un lien entre les aliments et le poids :

- « Le pain, ça fait grossir », « Pour toi, c'est une seule portion »

Jouer avec les sentiments d'un enfant pour qu'il mange :

- « Il y a des enfants pauvres qui meurent de faim, et toi, tu ne finis même pas ton assiette » « Fais-moi plaisir et mange stp »
- « Voilà un biscuit pour te redonner le sourire. » « Bravo, tu as tout mangé »
- « Cet aliment va te faire grandir et te rendre fort »
- « Mange c'est moi qui l'ai préparé, sinon tu vas me vexer »

Parler mal de l'apparence physique de tel ou tel personne.

Même si votre discussion est avec un autre adulte, les enfants écoutent et se questionnent par la suite. La préoccupation à l'égard du poids apparaît chez certains enfants dès l'âge de 4 ans.

Pourquoi éviter ces pratiques ?

Ces pratiques **déconnectent l'enfant de ses signaux de faim et de satiété**, en plus d'être susceptible d'associer des aliments à des expériences négatives et de **créer des aversions alimentaires**, faire plaisir n'est pas un bon motif pour manger, les aliments sucrés ne sont pas une façon de se consoler et **les aliments n'ont pas de super pouvoirs.**



Ces pratiques **diminuent la variété, la diversité alimentaire** de l'enfant en plus :

- d'augmenter l'attrait pour les aliments interdits ,
- de créer une association malsaine entre les aliments et le poids,
- d'encourager la **stigmatisation par rapport au poids** (Grossophobie : discrimination envers les personnes obèses ou en surpoids).



« Faire de l'ACM un lieu où il fait bon manger »

Attitudes à privilégier auprès des enfants, des jeunes :

Faites comprendre aux enfants, aux jeunes que **les commentaires sur le poids et l'apparence physique peuvent blesser et sont inacceptables. Valorisez les enfants, les jeunes pour leurs qualités intérieures, leurs talents ou leurs réalisations.** Ces attentions font une grande différence pour le climat à table et le bien-être de toutes et tous.

Être un modèle positif :

- **Accueillez les enfants** chaleureusement avec un sourire, en mentionnant leurs prénoms.
- **Ritualisez le début du repas** en donnant des explications sur le contenu du menu avant de manger, remerciez l'équipe de cuisine, les producteurs... pour leur travail
- **Prenez place à table avec les enfants et suscitez des discussions plaisantes** pour favoriser les échanges et créer un environnement agréable. Vous pouvez par exemple demander à l'enfant ce qu'il aime le plus dans son repas et pourquoi ?
- Donnez l'exemple par des **comportements qui favorisent la curiosité**, posez vous des questions à voix haute sur les aliments ex : Est-ce que c'est la saison des pommes ? Qui connaît un endroit pour aller ramasser des pommes ? Qui a déjà cuisiné une tarte aux pommes ? Qui a une super recette à partager ?
- Orientez vos messages vers **les aliments à prioriser** (ex : fruits et légumes) plutôt que de pointer du doigt systématiquement ceux à limiter.
- Évitez de parler de bons ou de mauvais aliments. Il y a plutôt des aliments à manger quotidiennement, et d'autres à l'occasion, parce qu'ils sont à limiter.
- Ayez une attitude positive face aux aliments (miam, ça l'air bon!). **Parlez du plaisir de manger ensemble et de cuisiner.**
- Invitez les enfants à **respecter les goûts et les préférences de leurs camarades.**
- Trouvez le juste milieu, il est normal qu'au moment du repas les enfants aient envie de papoter, de rire avec leurs camarades. Ils ont beaucoup d'énergie à dépenser, des émotions à exprimer et des tensions à libérer. **Mettez en place avec eux des règles de vie à table.**

Pratiques à privilégier :

Encouragez l'enfant à écouter les signaux de faim et de satiété.

Prenez votre temps pour mâcher, porter attention aux goûts des aliments, encouragez l'enfant à manger également lentement, bien mastiquer et porter attention aux odeurs, texture, goûts

Faites confiance aux enfants par rapport aux quantités

Consolez avec des mots tendres plutôt que des aliments.

Félicitez l'enfant qui goûte

Plusieurs éléments influencent l'appétit :

- > Les préférences alimentaires
- > L'aspect appétissant du repas (couleurs, textures, odeurs...)
- > Les expériences gustatives
- > L'état de santé et la médication
- > Le manque de sommeil
- > Le contexte des repas (compagnie, interactions et ambiance)
- > Le stress



Fiche Exemple Auto-Évaluation



Voici des exemples de questions à se poser pour améliorer ses animations
Ateliers Cuisine et alimentation durable :

Par rapport aux enfants :

- Est-ce que l'accueil des enfants s'est bien déroulé ?
- Est-ce que les enfants ont pu exprimer leur potentiel sur l'activité et être acteur ?
- Est-ce que les enfants ont pris du plaisir à cuisiner ?
- Est-ce que les enfants étaient attentifs lors de ma présentation de l'atelier ?
- Est-ce que mes consignes étaient claires ?
- Est-ce que les enfants se sont comportés de façon respectueuse les uns envers les autres ?
- Est-ce que les enfants ont bien appliqué les règles d'hygiène et de sécurité ?
- Est-ce que les enfants ont aimé la recette ?
- Est-ce que les enfants ont eu de la facilité à cuisiner la recette ?
- Est-ce que les enfants ont compris l'intérêt de la recette ex : impact des aliments choisis sur leur santé et la santé de la planète ?



Par rapport à moi-même :

- Est-ce que j'ai bien planifié le partage des tâches entre les enfants et la composition des équipes ?
- Est-ce que j'ai atteint mes objectifs pédagogiques ? (complètement, partiellement, pas du tout)
- Est-ce que j'ai bien présenté les différents ingrédients (origines, modes de culture, intérêts nutritionnels et intérêts environnementaux et leur rôles dans la recettes...)
- Est-ce que j'ai bien adapté la recette au groupe (ex. : temps de réalisation, vocabulaire, mode d'organisation) ?
- Est-ce que l'équipement culinaire était complet, en bon état et sécuritaire ?
- Est-ce que j'ai bien configuré le local avant l'arrivée des enfants ?
- Est-ce que j'ai bien installé le matériel et les ingrédients ?
- Est-ce que j'ai acheté tous les ingrédients en cohérence avec les enjeux ODD (produits sous signe Officiel de qualité, produits de saison...)
- Est-ce que j'ai bien adapté les quantités pour éviter le gaspillage ?





Fiche ODD 13 : un des défis majeur par rapport à la santé de notre planète

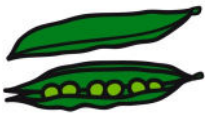
L'alimentation concentre environ un tiers des émissions mondiales de CO² (Gaz à Effet de Serre dit GES). Le système agricole et alimentaire français est responsable d'environ un quart des émissions de notre pays. Les GES s'accumulent dans l'atmosphère et dérègle le Climat. Les événements météo extrêmes (feu de forêt, sécheresse, pluie diluvienne...) sont plus fréquents et intenses. Ils affectent les rendements agricoles. Le changement climatique a ralenti d'environ 21% la croissance de la production agricole mondiale depuis 1961 (source revue Nature <https://www.nature.com/articles/s41558-021-01000-1>) Ces GES proviennent essentiellement des activités de production agricoles (élevages, rizières, déforestation, engrais). « L'agriculture sur le territoire français émet 118 MtéqCO², dont 84 % d'émissions directes. Le méthane (CH₄), issu essentiellement de l'élevage (fermentations entériques et effluents), compte pour 44 % du total et le protoxyde d'azote (engrais azotés N₂O) pour 34 %. » « Le transport est le premier poste d'émissions de GES dans l'empreinte carbone des fruits. »

Source Rapport Solagro 2019 https://solagro.org/images/imagesCK/files/publications/f92_empreinte-carbone_alimentation_france.pdf

Comment réduire ces émissions de Gaz à effet de Serre ?

Végétaliser les assiettes avec des légumineuses (ex : lentilles, fèves, pois, haricots secs...) :

Intérêt agronomique des légumineuses : L'atténuation du changement climatique, passe en partie par la réduction du besoin en engrais chimiques de synthèse émetteur de protoxyde d'azote N₂O, puissant Gaz à effet de serre ayant un pouvoir de réchauffement global sur 100 ans 310 fois plus élevé qu'une masse équivalente de dioxyde de carbone CO₂. Les légumineuses qui fixent l'azote dans le sol de manière naturelle, peuvent se substituer à leur utilisation en plus de maintenir la qualité de l'eau et des sols... Elles sont beaucoup **utilisées en Agriculture Biologique**.



Intérêt nutritionnel des légumineuses : Après avoir été longtemps mises de côté car souffrant d'une mauvaise image (difficiles à digérer, longues à cuisiner), les légumineuses reviennent dans nos assiettes car elles sont **sources de protéines**, de vitamines, de fibres et de minéraux, elles ont un faible indice glycémique, limitent le risque de maladies cardiovasculaires et favorisent la sensation de satiété. **Consommées avec des céréales**, elles apportent tous les acides aminés dont nous avons besoin et peuvent constituer un apport en protéines permettant de réduire notre consommation de viande issues d'animaux d'élevages industriels forts consommateurs de maïs et/ou soja. Ce soja importé à 90% du Brésil, est responsable en grande partie de la déforestation des forêts primaires (ex : Amazonie).

Favoriser une alimentation carnée (produits laitiers, viandes) issues d'élevages vertueux nourrit principalement à l'herbe : l'élevage extensif permet d'utiliser des terres agricoles non cultivables sous forme de **prairie permanente**. Ces prairies jouent un rôle majeur dans le stockage du carbone dans les sols.

Réduire les aliments générateurs de déforestation importée dans nos assiettes
Exemples : biscuits avec de l'huile de palme (déforestation en Indonésie et/ou Malaisie)...Au niveau mondial, l'huile de palme est utilisée à 80 % pour l'alimentaire, à 10 % environ pour les cosmétiques et dérivés et à 10 % environ pour les biocarburants. Les arbres sont des puits de carbone et absorbent le CO₂.

Favoriser les fruits et légumes de saison

Une tomate produite localement, mais sous une **serre chauffée**, génère environ 4 fois plus de gaz à effet de serre que la même tomate produite à la bonne saison. Les produits hors-saison sont parfois **importés par avion, en bateau ou en camion** - qui sont des moyens de transport polluants - et ont parfois parcouru des milliers de kilomètres avant d'arriver dans votre panier. Ils doivent être conservés en **chambre froide et stockés en attendant leur vente**. Des étapes gourmandes en énergie... 31



CPS : « *Savoir communiquer efficacement, être habile dans les relations interpersonnelles.* »

Outils de formation : Jeu fabuleuses Légumineuses



Objectifs pédagogiques :

Apprendre à reconnaître et connaître les céréales et légumineuses, comprendre leurs intérêts par rapport à la question du Climat

Le formateur peut choisir soit le déroulement n°1 soit le n°2 ou inventer un nouveau déroulé



Déroulement n°1 :

1/ Le formateur demande aux stagiaires de constituer 3 équipes et dispose sur 3 tables les petites boîtes avec les graines (6 céréales et 6 légumineuses) Il donne la consigne suivante, identifier à l'aide des étiquettes les différentes graines. Puis classer les en deux familles, les graines qui poussent sur des épis que l'on appelle des céréales, les graines qui poussent dans des gousses que l'on appelle des légumineuses.

2/ Une fois que toutes les équipes ont classé, le formateur passe auprès de chaque équipe pour vérifier. Il pose la question suivante : A votre avis pourquoi il est important de bien connaître ces deux familles de plantes ? Quels sont leurs intérêts par rapport à la question du dérèglement climatique ?

2/ Chaque équipe présente ses hypothèses aux autres. L'animateur complète les informations à l'aide de la fiche ODD13 et lance le débat

Déroulement n°2 :

Demandez aux stagiaires de se mettre par équipe et de désigner une personne qui donnera **une réponse concertée au nom de son groupe**.

L'objectif de chaque équipe est de **nourrir sa famille en réduisant au maximum les gaz à effet de serre sur la planète**, plus vous remportez des épreuves plus vous gagnez des arbres fruitiers (1 arbre = 10 kg de CO² en moins) plus votre équipe contribue à atténuer les dérèglements climatiques.

1/ Première épreuve : Demander à chaque équipe de classer sur une feuille d'un côté les céréales et de l'autre les légumineuses en notant les n° des boîtes. Plus l'équipe a de réponses justes, plus elle gagne d'arbres. Ex : si elle a trouvé 5 céréales et 4 légumes secs, elle gagne 9 arbres

2/ Deuxième épreuve, demandez à chaque équipe de retrouver le nom de chaque céréale et de chaque légume sec. Chaque équipe note sa réponse sur un papier

Ex : boîte n°1 = blé / boîte n°6 = avoine...

Plus l'équipe a de réponses justes, plus elle gagne d'arbres. Ex : si elle a trouvé le nom de 3 céréales et 4 légumes secs, elle gagne 7 arbres

3/ Demandez à chaque équipe de retrouver les associations céréales-légumineuses les plus courantes et les plus connues sur chaque continent ? Plus l'équipe a de réponses justes, plus elle gagne de grains de blé. Ex : si elle a trouvé 2 associations justes en Amérique du sud : riz + haricot rouge / maïs + haricot rouge / et 1 association en Afrique : blé dur + pois chiche, elle gagne 3 arbres

4/ Chaque équipe tire à tour de rôle une carte question et la pose à l'équipe adverse jusqu'à la fin du paquet de question. Chaque réponse juste donne droit à un arbre. 32

MATÉRIEL REQUIS :

Fiche ODD13 ci-avant

Acheter pour :

la famille Céréales : maïs, orge, avoine, blé, riz, seigle

La famille légumineuses :

Pois chiche, lentille verte, lentille corail, haricot rouge, flageolet, soja, haricot mungo

Répartir chaque graine dans des petites boîtes différentes et numérotter les boîtes

Imprimer et plastifier les carte questions et les dessins des arbres qui sont dans le livret stagiaire



Outils de formation : Détectives A.U.T.



Objectifs pédagogiques :

Apprendre à repérer les différents degrés de transformation des aliments et les différents marqueurs de l'ultra transformation

Déroulement :

1/ Le formateur demande aux stagiaires de constituer 4 équipes et dispose sur 4 tables différents emballages alimentaires et les loupes. Il énonce la consigne « chaque équipe doit classer les emballages en 3 catégories : les aliments non transformés, les aliments transformés et les aliments ultra transformés ».

2/ Chaque équipe présente aux autres les critères qu'elle a utilisé pour classer ses emballages.

3/ Le formateur note les critères proposés par chaque équipe, complète avec les informations de la fiche Aliments Ultra Transformés et installe le débat.

4/ Demander aux stagiaires leurs idées pour jouer avec les enfants aux détectives de l'alimentation

CPS : « Savoir communiquer efficacement, être habile dans les relations interpersonnelles. »



MATÉRIEL REQUIS :

Récupérer des emballages alimentaires à partir de la liste proposée dans la fiche ci-après

Loupes

Complément d'informations :

Fiche Alimentation Ultra transformé et fiche ODD n°2 et 3 ci-après encadré en vert

Livret ANIS Etoilé Alimentation Saine et Durable

<https://www.calameo.com/read/005143220b59d634d11ef>



Aliment Ultra Transformé (A.U.T.)

C'est quoi un A.U.T. ?

« Les aliments ultra-transformés n'ont plus grand chose à voir avec les matières premières dont ils sont issus. En effet on dit qu'ils sont ultra-transformés car :

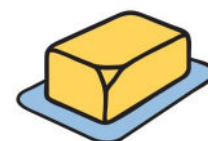
- **L'aliment d'origine a subi d'intenses transformations physiques, chimiques ou biologiques par des procédés industriels** par exemple : fractionnement d'un aliment en de multiple composants – craking - prétraitement par friture, chauffage à très haute température...
- **Des additifs et/ou ingrédients** (maltodextrine, huiles hydrogénées, amidon modifié...) réservés à l'usage industriel et **qui ne sont pas utilisés en cuisine à la maison**, sont souvent ajoutés pour arriver au produit final que l'on retrouve dans nos rayons. Qu'est ce qu'un additif ? Ce sont des ingrédients qu'on ne retrouve pas dans nos placards à la maison. Il s'agit entre autres **d'édulcorants, d'émulsifiants, d'exhausteurs de goût, d'antioxydants...** qui sont ajoutés dans les aliments **pour améliorer leur saveur, leur goût, leur apparence et pour mieux les conserver. On n'en connaît pas encore précisément l'impact sur la santé humaine à long terme. Alors par précaution, il est préférable de privilégier les aliments sans additif ou avec la liste la plus courte d'additifs.** »



Source <https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/s-informer-sur-les-produits-qu-on-achete/comprendre-les-informations-nutritionnelles-et-les-etiquettes/les-aliments-ultra-transformes-pourquoi-moins-en-manger>

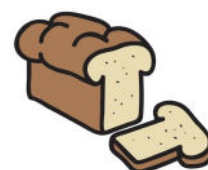
En résumé, selon Anthony Fardet chercheur à l'INRAE, les **Marqueurs de l'Ultra Transformation** sont les suivants :

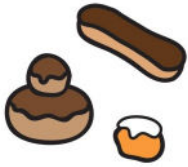
- * Les **additifs** cosmétiques (colorants, texturants et exhausteurs de goût, arômes)
- * Certaines **techniques de transformation industrielle à fort impact** (soufflage, cuisson-extrusion, hydrogénation...)
- * Les glucides, lipides, protéines et fibres ultra-transformés, généralement issus du **cracking alimentaire** (huiles hydrogénées, amidons modifiés, gluten, protéines de lait, isolats de fibres ...)



Exemples :

- **Aliments non transformés** : œufs, viande, poisson, fruits et légumes frais, champignons frais, noix, graines de lin...
- **Aliments peu transformés ou transformés** : lait, miel, beurre, pâtes, riz, fromages, conserves compote de fruits, pain frais, fruits et légumes en conserve ou surgelés natures ou préparés sans ajout d'additifs ou séchés, fruits au sirop, yaourt nature, viande ou charcuterie conservée uniquement par salaison, poisson fumé, les épices, l'huile...
- **Aliments ultra-transformés** : Les sodas classiques et light, les boissons énergisantes, les chips, les produits industriels comme les cordons bleus, les bâtonnets et nuggets à base de volaille, de poisson, ou de viande reconstituée, les pizzas surgelées, La charcuterie avec nitrites, Les nouilles instantanées ; les soupes de légumes déshydratés; La plupart des pains et brioches industriels, barrés de céréales, barres «énergétiques» et de nombreux gâteaux et biscuits industriels, La plupart des margarines, La plupart des boissons lactées aromatisées ; Les desserts sucrés à base de fruits additionnés de sucres, d'arômes artificiels et d'agents texturants ; Les barres chocolatées contenant généralement des émulsifiants ; La plupart des légumes assaisonnés avec des sauces prêtes à l'emploi ; les soupes déshydratées, certaines galettes végétales ; Les chewing-gums et bonbons avec colorants ou édulcorants ; Les produits « santé » et « minceur » tels que les substituts de repas et de plats en poudre ou « enrichis », les aliments (yaourts, boissons, biscuits...) édulcorés »





Pourquoi limiter sa consommation d'Aliments Ultra Transformés ?

« En France, on estime qu'entre 30 et 35 % des calories ingérées par les adultes proviennent d'aliments ultra-transformés. Les ménages les plus pauvres sont également les plus grands consommateurs d'aliments ultra-transformés. »

https://www.strategie.gouv.fr/sites/strategie.gouv.fr/files/atoms/files/fs-2021-rapport-pour_une_alimentation_saine_et_durable-septembre.pdf

« Plusieurs caractéristiques des aliments ultra-transformés conduisent à penser qu'ils pourraient avoir des effets négatifs sur la santé, comme le suggèrent une **vingtaine d'études épidémiologiques** publiées récemment en France et à travers le monde :

- **Ils sont de moins bonne qualité nutritionnelle en moyenne** (plus de sel, sucre, graisses, moins de fibres, de vitamines et minéraux)
- **Ils peuvent contenir des additifs** dont l'impact sur la santé à long terme est encore mal connu,
- **Idem pour la présence de contaminants formés au cours des procédés de transformation** de ces aliments dont on ne connaît pas encore précisément l'impact sur la santé
- **Le contact prolongé avec les emballages alimentaires** du fait d'une durée généralement longue de conservation pourrait également avoir un **impact sur la santé**
- **Les modifications de ces aliments lors des différents procédés de transformation impacteraient la vitesse de consommation de ces aliments, la vitesse de transit ainsi que l'absorption des nutriments qu'ils contiennent.** »

Source : <https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/s-informer-sur-les-produits-qu-on-achete/comprendre-les-informations-nutritionnelles-et-les-etiquettes/les-aliments-ultra-transformes-pourquoi-moins-en-manger>

Ainsi, une alimentation « pré mâchée », trop liquide, trop molle, est avalée et digérée trop vite et peut impacter négativement la santé.

« Plusieurs études cohérentes observent une **association significative entre la consommation d'aliments ultra-transformés et les risques de surpoids et d'obésité, de diabète de type 2, de maladies cardiovasculaires et de mortalité associée, d'hypertension, de dépression et de mortalité toutes causes confondues.** »

« En standardisant l'offre alimentaire à l'échelle de la planète, l'alimentation ultra-transformée tend à menacer certaines traditions culinaires, partie intégrante du patrimoine culturel national, et impacte l'ensemble des métiers de bouche. »

Source <https://www.senat.fr/rap/r22-290/r22-2901.pdf>

En France, « **le surpoids concerne 49 % des adultes, dont 17 % au titre de l'obésité** (les chiffres étant de respectivement 17 % dont 4 % pour les enfants et adolescents). **Globalement, le taux d'obésité reste le triple de ce qu'il était il y a trente ans. Le coût social de l'obésité et du surpoids a été chiffré à 20 milliards d'euros annuels.** »

Source: https://www.strategie.gouv.fr/sites/strategie.gouv.fr/files/atoms/files/fs-2021-rapport-pour_une_alimentation_saine_et_durable-septembre.pdf

Réalisée au Brésil, une étude révèle que la consommation des aliments ultra transformés contribuerait à **augmenter les émissions de gaz à effet de serre des régimes alimentaires d'environ 21%**. Publiée en 2021 dans la revue The Lancet Planetary Health, la recherche s'étend sur une période de trente ans (de 1987 à 2018) et se base sur des données nationales représentatives pour évaluer les changements dans le régime alimentaire des Brésiliens, ainsi que l'implication de la consommation de ces aliments dans le réchauffement climatique.



Comment limiter sa consommation d'aliments ultra transformés ?

Lire les étiquettes pour repérer et limiter au maximum les A.U.T :

Par la lecture de la composition obligatoire sur les étiquettes des produits emballés, il est déjà possible d'identifier la plupart des aliments ultra-transformés.

Anthony Fardet chercheur à l'INRAE précise : *"On a calculé qu'environ 28 à 30% des produits industriels en France ne sont pas ultra-transformés, il y a donc des aliments industriels bien préparés, il faut juste apprendre à les repérer"*.

Ce sont en fait les produits transformés pour simplement conserver plus longtemps les matières premières. Exemples : lait fermenté = yaourt nature, ou fromage traditionnel ; fruits séchés ; confiture = conservation par le sucre. Les Produits ultra transformés sont des nouveaux aliments créés pour plaire aux consommateurs et/ou être conservés très longtemps à grand renfort d'additifs (colorants, arômes, conservateurs, texturants).

Cuisiner maison à partir d'aliments frais de saison, d'aliments pas ou peu transformés

Plus on cuisine avec des produits bruts moins on génère de déchets avec les emballages. Plus on cuisine avec des aliments frais de saison, plus on (re) découvre le goût naturel des produits. La saisonnalité respecte les cycles de la nature. Ainsi, les fruits et les légumes de saison auront plus de chance d'avoir totalement mûri et seront plus savoureux.

Cuisiner maison permet également de valoriser les différentes cultures dont les cultures régionales culinaires françaises en faisant vivre les patrimoines gastronomiques (pour rappel le repas à la française est inscrit au patrimoine culturel immatériel de l'humanité).



Objectifs du PNNS 2018 - 2022

sur les consommations alimentaires



FRUITS ET LEGUMES



- Au moins 80% des adultes consomment **au moins 3,5 portions** de fruits et légumes par jour
- 55 % au moins consomment **au moins 5 portions** de fruits et légumes par jour

Dans les situations de précarité :

- tout le monde consomme au moins **1 fruit ou légume** par jour
- 50% des adultes consomment au moins 3,5 fruits et légumes par jour



PRODUITS CEREALIERS COMPLETS LEGUMINEUSES

100% de la population



- avec un rapport céréales complètes et peu raffinées / produits céréaliers totaux supérieur à 50%
- consomme **au moins 1 portion de légumineuse** par semaine



FRUITS A COQUE SANS SEL AJOUTE

- 100% de la population de plus de 36 mois consomme au moins une **portion de fruit à coque** sans sel ajouté par semaine



MATIERES GRASSES AJOUTEES

- 100% de la population ait un rapport matières grasses végétales riches en **ALA** (acide alpha-linolénique) et **huile d'olive** / matières grasses végétales totales supérieur à 50%.
- 100% de la population ait un rapport matières **grasses végétales** / matières grasses totales supérieur à 50% ;

VIANDES, POISSONS, CHARCUTERIES

100% de la population consomme :

- **moins de 500g de viande** par semaine
- au moins **une portion de poisson** par semaine
- **moins de 150g de charcuterie** par semaine.



PRODUITS LAITIERS

- Tout le monde consomme **entre 1 et 3 produits laitiers** par jour



BOISSONS SUCREES

- 100% de la population consomme au maximum un verre de boisson sucrée par jour (**dont jus de fruit**).



ALCOOL

- un maximum de sujets consomme moins de 10 unités d'alcool par semaine et ne pratique pas un comportement de binge drinkin



**RÉDUIRE DE 20% LA CONSOMMATION DE PRODUITS
ULTRA-TRANSFORMES**



**ATTEINDRE AU MOINS 20% DE CONSOMMATIONS BIO DE
FRUITS, LÉGUMES, CÉRÉALES, LÉGUMINEUSES**

www.quoidansmonassiette.fr T. FIOLET © 2018
Adapté de "Haut Conseil de la Santé Publique. Avis relatif aux objectifs de santé publique quantifiés pour la politique nutritionnelle de santé publique (PNNS) 2018-2022. 9 Février 2018

Fiche ODD n°2 et 3 : des défis majeurs par rapport à notre santé

Dans le monde, 2 milliards de personnes sont carencés en nutriments et 2 milliards sont en surpoids. Environ 1 milliard de personnes souffrent de la faim et la moitié d'entre elles sont des paysannes. **Les maladies chroniques (diabète, maladies cardiovasculaires, obésité et cancers) touchent 20% de la population française d'après l'Institut de Veille Sanitaire.** Maladies chroniques et alimentation sont étroitement liées : les **déséquilibres alimentaires et le manque d'activités physiques** sont des **facteurs de risque** important pour ces pathologies.

Les familles françaises consacrent aujourd'hui en moyenne **moins d'une heure par jour** à la préparation de leurs repas. La plupart des enfants ne voient plus leurs parents cuisiner. Ils mangent souvent rapidement, les mêmes aliments (monotonie alimentaire), aliments déjà préparés qu'il suffit d'assembler ou de réchauffer. Selon l'Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale (INSERM), **la part des aliments dits ultra transformés représente 30 % des apports caloriques quotidiens en France.**

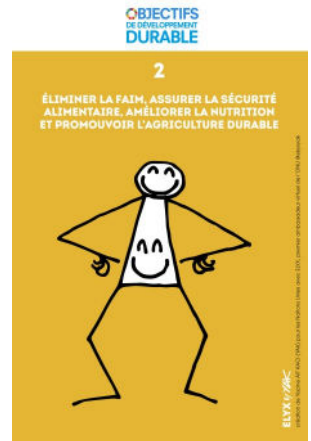
En France, l'Etat s'appuie sur les recommandations nutritionnelles émises par l'Agence Nationale de Sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) pour établir le PNNS (Programme National Nutrition Santé). Voici les grandes lignes du PNNS4 :

Réduire la consommation de produits ultra transformés, sucrés, de charcuterie et de viandes (hormis la volaille) ; consommer des poissons issus de stocks durables, mettre l'accent sur les aliments locaux et saisonniers, augmenter notre consommation de produits végétaux de bonne qualité nutritionnelle comme les céréales complètes, les légumineuses, les fruits et légumes... Ces recommandations permettent de tendre vers un régime plus sain et sont à coupler avec des modes de production, transformation et distribution vertueux par rapport à l'environnement.

« Des travaux récents basés sur le suivi de 69 000 personnes pendant 7 ans, dans le cadre de l'étude Bionutrinet, ont montré une **diminution de 25 % du risque de cancer (tous types confondus) chez les consommateurs réguliers d'aliments issus de l'agriculture biologique.** » <https://www.inrae.fr/dossiers/alimentation-saine-durable/manger-sain-durable-fondamentaux>

Manger durable, c'est penser système...

La consommation ne devrait pas se penser indépendamment de la production agricole. Un régime alimentaire durable commence par une production respectueuse de l'environnement. « C'est un cercle vertueux, produire mieux permet de manger mieux, et manger mieux permet d'impulser la demande pour une meilleure production », rappelle Sophie Nicklaus, spécialiste INRAE de l'étude du comportement alimentaire au Centre des sciences du goût et de l'alimentation (CSGA) à Dijon. Aujourd'hui, **nos systèmes alimentaires** (pratiques agricoles, procédés de fabrication de l'industrie agro-alimentaire, mode de transport, distance parcourue des produits, etc.) **ont des impacts sur notre environnement** : pollution de l'eau et des sols, émission de GES, déforestation, perte de biodiversité... **et sur notre santé, puisqu'un environnement pollué et des pratiques non respectueuses de l'environnement augmenteront notre exposition à différents contaminants.** <https://www.inrae.fr/dossiers/alimentation-saine-durable/manger-sain-durable-fondamentaux>





Retours en image sur les Temps d'Animation Stagiaires



Projet :

OBJECTIF → Réduire les déchets alimentaires

LUNDI :

- Activité carte d'identité sur le compost
 - Meux connaître le compost, ses uss et son fonctionnement
- Fabrication du composteur
 - Transformer les déchets biodégradables
 - Connaître le cycle du compostage
 - Réduire les déchets

MARDI :

- Travail sur les 4 sens avec les légumes
 - Connaître par le goût, le toucher, le voir et l'odorat les légumes
- Monter / Parler du recyclage
 - Sensibiliser sur les déchets et recyclage
- Continuer le compost
 - Savoir créer un compost

MERCREDI :

- Atelier culinaire (préparation des gâteaux)
 - Découvrir des plats locaux et qui se conservent avec des produits locaux
- Ramassage des déchets
 - Comprendre l'impact des déchets sur l'environnement

JEUDI :

- Jeu de dat bala (jeu de l'énergie)
 - Connaître les règles et apprendre avec des cartes produits en tenant compte de leur impact sur l'environnement (CO2, transport) et sur les personnes
- Intervention expliquant l'impact des déchets et comment remplacer les aliments
 - Être en contact avec les déchets et les utiliser

VENDREDI :

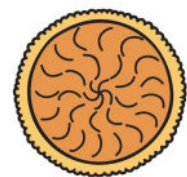
- Sortie sur la journée - Ferme pédagogique
 - Apprendre à créer son propre jus aux légumes et aux déchets alimentaires

Tous les jours de la semaine :

- Réviser et faire les tâches de nos repas

• 9/11 ans
• 1 semaine (accueil de loisirs)
• ~ 20 enfants

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
SANS ADOPTEMENTS					
M	explicato du projet à travers un jeu	Préparat° + créat° tapis à Histoire autour des Aliments Durable	Finition du Tapis	Visite DE L'EPHAD DES ANCIENS	Visite d'une ferme agricole
A	Intervention d'une intervenante Sensibilisation Handicap + Recettes Familiales	Sortie Médiathèque	Rassemblement DES Recettes Commencement du livre	Finalisat° du livre + Rajout recettes EPHAD	Repos
2ème s	Construct° histoire Tapis	Choix de Recettes (jeux de cartes)	Jeu sur les ustensiles de Cuisine	Cuisine	Degustat° produit DE LA FERME
M					Activité Manuel fruit
A	Finalisat° du livre Personnalisé	Grand jeu, Découverte du RESPECT (act sportive)	Chasse au Trésor Aliments	Gôûter à l'EPHAD	Jeu oïlan





Retours en image sur les Temps d'Animation Stagiaires issus de l'expérimentation menée avec les FRANCAS



Marmite des outils pédagogiques pour aller plus loin

Etudes de références en accès libre sur Internet :

Le Rapport de l'Uniformité à la Diversité par le Collectif d'Experts IPES Food :

https://www.ipes-food.org/_img/upload/files/Uniformiteala%20Diversite_IPES_FR_Full_web.pdf

Etude Nationale des consommations Alimentaires INCA3 :

<https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2014SA0234Ra.pdf>

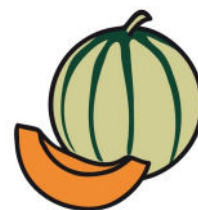
Sites de référence :

<https://agriculture.gouv.fr/pnan-le-programme-national-de-l-alimentation-et-de-la-nutrition>

<https://www.mangerbouger.fr/l-essentiel/les-recommandations-sur-l-alimentation-l-activite-physique-et-la-sedentarite>

Site ressources (documents, films, jeux...)

<https://www.alimenterre.org/la-plateforme>



Outils pédagogiques complémentaires en téléchargement libre :

Les tabliers en herbe Spécial Alimentation Durable Parcours pédagogiques en

Temps d'Activités Périscolaires :

<https://www.calameo.com/read/0051432209a118dc97f86>

Guide pédagogique Cuisiner les Jardins :

<https://www.calameo.com/read/003027517cfaafaee604>

Guide pédagogique Ateliers Cuisine et Alimentation Durable :

https://www.anisetoile.org/wp-content/uploads/2023/03/Guide_Pedagogique_-Atelier-Cuisine-et-Alimentation-Durable_ANIS_Etoile.pdf

Livret Alimentation Saine et Durable pour les enfants de 0 à 6

ans : <https://www.calameo.com/read/005143220b59d634d11ef>

Jeu de la ficelle réalisé par l'association belge Quinoa

A partir de la thématique de l'alimentation, le jeu révèle des liens entre les sphères économique, sociale, environnementale et politique de notre société.

<http://www.jeudela ficelle.net/spip.php?rubrique1>

Jeu de positionnement Ados « Alimentation et Développement

Durable » : https://www.lafibala.org/_files/ugd/8b661e_663ac9da538d425aa086256bf7a53012.pdf

Jeu de positionnement Ados « Changements climatiques » :

https://www.lafibala.org/_files/ugd/8b661e_551c33a575d34fc8a09e8e352be750ec.pdf

Guide d'activités pédagogiques Le Potager avec les enfants de 6 à 9 ans :

https://www.larueasbl.be/wp-content/uploads/2020/02/Potager_WEB_Compressed.pdf

Jeu le Potager des Saveurs à partir de 8 ans :

https://www.anisetoile.org/wp-content/uploads/2023/03/Jeu_Cartes_Potager_des_Saveurs_ANIS_Etoile.pdf

[Jeu_Cartes_Potager_des_Saveurs_ANIS_Etoile.pdf](https://www.anisetoile.org/wp-content/uploads/2023/03/Jeu_Cartes_Potager_des_Saveurs_ANIS_Etoile.pdf)

Jeu des 7 familles sur les élevages laitiers à partir de 10 ans :

https://www.anisetoile.org/wp-content/uploads/2023/03/Jeu_7_familles_Elevage_laitiers_du_Monde_ANIS_Etoile.pdf

[Jeu_7_familles_Elevage_laitiers_du_Monde_ANIS_Etoile.pdf](https://www.anisetoile.org/wp-content/uploads/2023/03/Jeu_7_familles_Elevage_laitiers_du_Monde_ANIS_Etoile.pdf)

Documents pédagogiques complémentaires (payant) :

Jeu sur les aliments ultra transformé Potofo : <https://www.alymm.fr/potofo/>

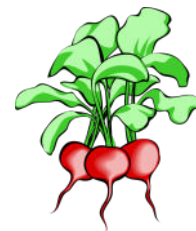
Jeu pour démystifier l'empreinte carbone :

<https://www.comprendrepouragir.org/produit/carboniq/>

Jeu de l'énergie, jeu de la pêche, jeux du cacao et de la banane :

<https://www.lafibala.org/outils-%C3%A0-la-vente>





Ce livret à destination des formateurs.trices pour la partie stage approfondissement BAFA, est issu des **résultats d'une expérimentation menée par l'association A.N.I.S. Etoilé** dans le cadre des formations BAFA des FRANCAS de l'Isère et du Puy de Dôme en 2022.

En partant des enseignements de cette expérimentation, ce livret a pour vocation **de soutenir les formateurs.trices dans l'animation de futurs stages BAFA Approfondissement sur le thème Alimentation Saine et Durable**. Il est accompagné d'un livret stagiaire complémentaire avec quelques exemples de fiches d'activités pour mettre en œuvre des actions pédagogiques sur le thème alimentation durable. Ces deux livrets peuvent être utilisés telles que présentées ou modifier en fonction des besoins et réalités des structures utilisatrices.

L'enjeu est de permettre un **déploiement à plus grande échelle des « projets et/ou actions pédagogiques alimentation saine et durable, portés par les animateurs jeunesse en milieu de loisirs** (temps périscolaire : pauses méridiennes et goûters ; accueil collectif de mineurs le mercredi et petites vacances scolaires ; séjours en centres de vacances pendant l'été).

