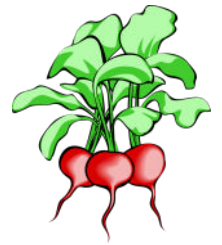


Livret Stagiaires



Stage d'Approfondissement B.A.F.A

Brevet d'Aptitude aux Fonctions d'Animation

Alimentation Saine et Durable



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'il.elle mange, d'où cela vient, quand, comment cela est produit et qu'est-ce qu'il.elle 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, à la solidarité 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.*



Se nourrir est un geste simple que l'on fait trois fois par jour... mais quand on fait des efforts pour s'alimenter de façon durable, il y a beaucoup de questions à se poser, beaucoup d'univers à explorer...

Comment se nourrir en diminuant les impacts négatifs sur l'environnement tout en augmentant les impacts positifs sur notre santé, notre société et l'économie locale ?

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

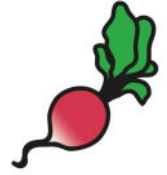
Financement : DRAAF AuRA Service Régionale de l'Alimentation

Contact informations complémentaires : contact@anisetoile.org

Document en téléchargement libre sur www.anisetoile.org



SOMMAIRE



P4 Les organisations porteuses de l'expérience

P5 Objectifs du livret

P6 Contexte dans lequel s'inscrit le stage approfondissement BAFA Alimentation Saine et Durable

P8 Les ingrédients clefs des systèmes alimentaires durables

à travers 9 ODD

Une bouchée à la fois...fiches Conseils :

P10 « Postures de l'animateur.trice »

P13 « Atelier Cuisine Pédagogique»

P18 « Bilan Auto Evaluation Atelier Cuisine »

P19 « Atelier Dégustations »

P22 « Faire de l'ACM un lieu où il fait bon manger »



Mijoter à feu doux...fiches Activités Alimentation Durable

P24 Fresque « la face cachée de la pâte à tartiner industrielle »

P25 Fabuleuses Légumineuses

P26 Hungry Planet

P29 Experts Fruits et Légumes de saison

P34 Menus Durables ?

P36 Marmite 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 communautés 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 directeurs (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, la liberté, l'égalité, la solidarité et la paix.** Ils s'engagent pour que se **développent des loisirs éducatifs valorisant la diversité de culture 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) donnant ainsi à des jeunes la possibilité d'obtenir un diplôme ou un brevet reconnu et en leur permettant d'exercer une fonction rémunérée dans un centre de loisirs et toute autre structure d'accueil collectifs de mineurs, ou d'encadrer des temps d'accueils périscolaires.



Objectifs de ce livret

Ce livret à destination des stagiaires en stage approfondissement BAFA, est issu des **résultats de l'expérimentation BAFA Alimentation Durable 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 stagiaires dans la mise en œuvre de leur futures actions pédagogiques sur le thème alimentation durable. Il se décline sous la forme de fiches conseils et de fiches d'activités**

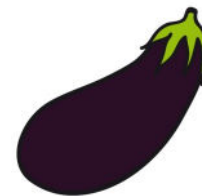
L'enjeu plus globale est de permettre un **déploiement à plus grande échelle des « projets et/ou actions pédagogiques alimentation saine et durable, portées par les animateurs jeunesse en milieu de loisirs** (temps périscolaire : pauses méridiennes et goûters ; accueil collectif de mineurs le mercredi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

Ce livret est accompagné d'un **livret formateur**. Ces deux livrets peuvent être utiliser telles que présentées ou modifier en fonction des besoins et réalités des structures utilisatrices.



Contexte dans lequel s'inscrit le stage

approfondissement BAFA Alimentation Durable



La Loi « Climat et Résilience » du 22 août 2021 portant 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 dit 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, au moins **60% de viandes bovines, porcines, ovines, de volailles et de produits de pêche de qualité, durable et bio**, parmi l'ensemble de ces produits servis.
- 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, mettre en place 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 Projets Alimentaires Territoriaux peuvent être un des partenaires des ACM pour appuyer ces projets. Pour découvrir si vous êtes 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 réglemente 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.**

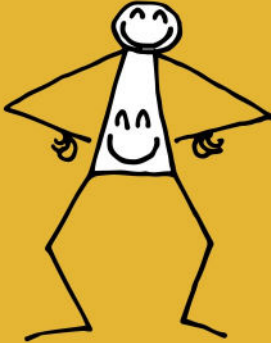


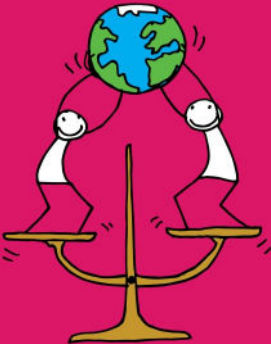

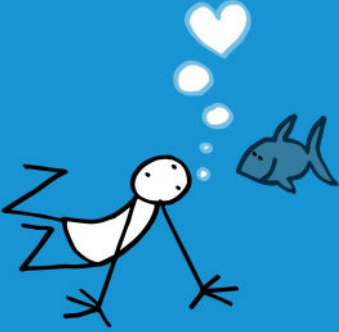

Source <https://vizagreste.agriculture.gouv.fr>

Que sont les ODD ? En septembre 2015, tous les États membres des Nations Unies - parmi lesquels la France - ont adopté 17 objectifs : les Objectifs de développement durable (ODD).

Ces objectifs visent à relever des défis sociaux, économiques et environnementaux. En reliant les pays développés et en développement,

les ODD constituent une feuille de route pour assurer un avenir meilleur et plus durable pour tous.

Recto des ingrédients clés des systèmes alimentaires durables à travers 9 ODD

<p>OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT DURABLE</p> <p>1</p> <p>ÉLIMINER LA PAUVRETÉ SOUS TOUTES SES FORMES ET PARTOUT DANS LE MONDE</p>  <p>ELIX 4/24K coordonné par l'INRAE (INRAE) pour les Nations Unies (ONU) - partenaire institutionnel officiel de l'ONU (Bavoyak)</p>	<p>OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT DURABLE</p> <p>2</p> <p>ÉLIMINER LA FAIM, ASSURER LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE, AMÉLIORER LA NUTRITION ET PROMOUVOIR L'AGRICULTURE DURABLE</p>  <p>ELIX 4/24K coordonné par l'INRAE (INRAE) pour les Nations Unies (ONU) - partenaire institutionnel officiel de l'ONU (Bavoyak)</p>	<p>OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT DURABLE</p> <p>3</p> <p>PERMETTRE À TOUS DE VIVRE EN BONNE SANTÉ ET PROMOUVOIR LE BIEN-ÊTRE À TOUT ÂGE</p>  <p>ELIX 4/24K coordonné par l'INRAE (INRAE) pour les Nations Unies (ONU) - partenaire institutionnel officiel de l'ONU (Bavoyak)</p>
<p>OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT DURABLE</p> <p>8</p> <p>PROMOUVOIR UNE CROISSANCE ÉCONOMIQUE SOUTENUE, PARTAGÉE ET DURABLE, LE PLEIN EMPLOI PRODUCTIF ET UN TRAVAIL DÉCENT POUR TOUS</p>  <p>ELIX 4/24K coordonné par l'INRAE (INRAE) pour les Nations Unies (ONU) - partenaire institutionnel officiel de l'ONU (Bavoyak)</p>	<p>OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT DURABLE</p> <p>10</p> <p>RÉDUIRE LES INÉGALITÉS DANS LES PAYS ET D'UN PAYS À L'AUTRE</p>  <p>ELIX 4/24K coordonné par l'INRAE (INRAE) pour les Nations Unies (ONU) - partenaire institutionnel officiel de l'ONU (Bavoyak)</p>	<p>OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT DURABLE</p> <p>12</p> <p>ÉTABLIR DES MODES DE CONSOMMATION ET DE PRODUCTION DURABLES</p>  <p>ELIX 4/24K coordonné par l'INRAE (INRAE) pour les Nations Unies (ONU) - partenaire institutionnel officiel de l'ONU (Bavoyak)</p>
<p>OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT DURABLE</p> <p>13</p> <p>PRENDRE D'URGENCE DES MESURES POUR LUTTER CONTRE LES CHANGEMENTS CLIMATIQUES ET LEURS RÉPERCUSSIONS</p>  <p>ELIX 4/24K coordonné par l'INRAE (INRAE) pour les Nations Unies (ONU) - partenaire institutionnel officiel de l'ONU (Bavoyak)</p>	<p>OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT DURABLE</p> <p>14</p> <p>CONSERVER ET EXPLOITER DE MANIÈRE DURABLE LES OCÉANS, LES MERS ET LES RESSOURCES MARINES AUX FINS DE DÉVELOPPEMENT DURABLE</p>  <p>ELIX 4/24K coordonné par l'INRAE (INRAE) pour les Nations Unies (ONU) - partenaire institutionnel officiel de l'ONU (Bavoyak)</p>	<p>OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT DURABLE</p> <p>15</p> <p>PRÉSERVER ET RESTAURER LES ÉCOSYSTÈMES TERRESTRES, EN VEILLANT À LES EXPLOITER DE FAÇON DURABLE, GÉRER DURABLEMENT LES FORÊTS, LUTTER CONTRE LA DÉSERTIFICATION, ENRAYER ET INVERSEMENT LE PROCESSUS DE DÉGRADATION DES SOLS ET METTRE FIN À L'APPAUVRISSEMENT DE LA BIODIVERSITÉ</p>  <p>ELIX 4/24K coordonné par l'INRAE (INRAE) pour les Nations Unies (ONU) - partenaire institutionnel officiel de l'ONU (Bavoyak)</p>

Verso des ingrédients clés des systèmes alimentaires durables à travers

9 ODD Objectifs de Développement Durable

Privilégier des systèmes alimentaires qui permettent l'accès à une alimentation en quantité suffisante et en qualité pour toutes les populations, sans distinctions, sans discriminations, aujourd'hui et demain.



Privilégier des systèmes alimentaires qui évitent le gaspillage, ne visent pas uniquement à nourrir en quantité une population croissante mais qui veut offrir à toute la population l'accessibilité à des aliments sains et de qualité, dans le respect de la santé de la terre et des êtres vivants.



Privilégier des systèmes alimentaires qui assurent le respect de la santé de tous (des producteurs aux mangeurs) et contribuent à une alimentation saine et nutritive pour se sentir bien à tout âge et avoir une meilleure santé à long terme.



Privilégier des systèmes alimentaires qui assurent un revenu digne et équitable pour tous les acteurs du système, et préservent le tissu rural et le développement local.



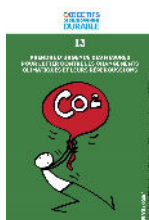
Privilégier des systèmes alimentaires permettent d'arriver in fine à la souveraineté alimentaire de l'ensemble des pays du monde et un environnement en santé.



Privilégier des systèmes alimentaires qui préservent à la fois la santé humaine, la santé des économies locales et la santé, les ressources de notre planète.



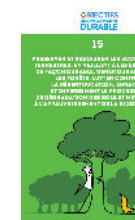
Privilégier des systèmes alimentaires qui réduisent les gaz à effet de serre sur la planète, atténuent les phénomènes de dérèglements climatiques et permettent aux terres agricoles de retrouver leur capacité à capter le carbone.



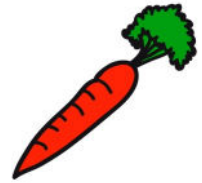
Privilégier des systèmes alimentaires qui préservent les écosystèmes marins, qui enrayent et inversent le processus de dégradation des océans et mettent fin à l'appauvrissement de la biodiversité.



Privilégier des systèmes alimentaires qui préservent les écosystèmes terrestres, qui enrayent et inversent le processus de dégradation des sols et mettent fin à l'appauvrissement de la biodiversité.



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



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 :

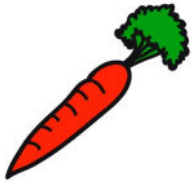
- les déterminants **biologiques /physiologiques** (ex : faim, appétit, problème de santé),
- les déterminants **psychologiques** (ex : stress, estime de soi),
- les déterminants **sociaux-culturels** (ex : la culture, la famille, les pairs),
- les déterminants **environnementaux et économiques** (ex : 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), 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 ? Ecole, 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 revenu 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 est un **mangeur pluriel**. 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 ...**
L'éducation à l'alimentation se construit petit à petit.



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

En tant qu'animateurs.trices, il est important de **vous interroger sur votre 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 attentif possible à 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, à l'intimité. Les outils ardin et cuisine en cela sont idéal.

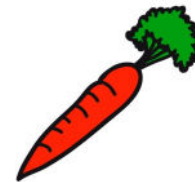
Avant de proposer une activité aux enfants, il est important de **se questionner sur leurs niveaux de connaissances, de se baser sur ce que l'enfant sait déjà pour approfondir** et complexifier les informations au fur et à mesure en lui donnant l'occasion de réutiliser les informations déjà assimilées.

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 des enfants et des jeunes à un projet « Alimentation Durable » est fondamentale** pour leur permettre de prendre une part active aux questions qui les concernent (un être humain a 1000 prises alimentaires par an) et les préparer à leur future vie d'adulte.

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



En tant qu'animateur.trice en milieu de loisirs avec une mission éducative, vous pouvez 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 et y répondre en enquêtant avec eux : 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, transformateurs...)
- 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 cuisines de la restauration collective**
- **Intégrer les principes d'une alimentation durable à vos pratiques (aliments nutritifs et eco responsables)** pour la préparation des **goûters, dégustations, ateliers cuisine, célébration des fêtes d'anniversaire...**
- Participer à des petites opérations de séquestration de carbone 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



Fiche Conseil : Atelier Cuisine Pédagogique

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

Les enfants à partir de 3 ans, peuvent :

Effeuer 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 à beurre des aliments mous (légumes cuits, fromage, tofu, fruits mous)
Transvaser et mélanger ex : farines, graines...
Pétrir de la pâte déjà préparée / Piler des graines / Garnir une tarte
Utiliser un moulin à légumes manuel / Presser les boutons des appareils électriques pour mixer, couper...

Les enfants à partir de 6 ans peuvent :

Lire une recette, rassembler des ingrédients, les mesurer
Casser un œuf et le battre
Préparer une pâte / Utiliser un rouleau à pâtisserie
Utiliser un économiseur pour éplucher
Utiliser des couteaux plus coupants et une râpe pour les 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

Les ados peuvent :

Multiplier (ex : doubler ou tripler) les ingrédients d'une recette
Faire la liste des courses à partir d'une recette
Imaginer, inventer des recettes à partir des connaissances acquises lors de précédents ateliers
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 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 connaissances 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 la créativité et/ou la responsabilité des enfants ou jeunes
- Renforcer le sentiment d'appartenance au groupe

Rappel des aspects importants de la réglementation pour la mise en œuvre d'un atelier cuisine pédagogique :

Les préparations culinaires élaborées par les enfants dans le cadre d'activités pédagogiques doivent respecter les conditions 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 ...) **et de sécurité.**

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 prévus à l'atelier cuisine pédagogique du jour c'est-à-dire 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, le soir même.** Il faut éviter les préparations peu stables à température ambiante.

Pour limiter les risques, **évitez les préparations à risque** (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 et d'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 » p15 à 22 et pour plus de détail 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_Consommateurs_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 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 outils et comment ils fonctionnent. 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 pour courir, jouer dehors et reprendre ensuite pour faire la partie dégustation , rangement....

Demander à une équipe d'enfants 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.

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 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

Fiche Conseil : bilan Auto- Evaluation Atelier Cuisine



Voici des exemples de questions à vous poser pour améliorer vos animations

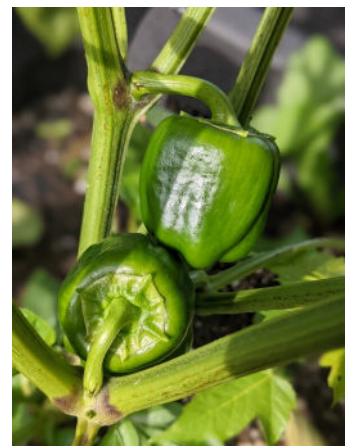
Ateliers Cuisine et alimentation durable :

Par rapport aux enfants :

- Est-ce que les enfants ont été impliqués dans le choix des ingrédients ?
- Est-ce que les enfants se sont posés des questions par rapport à la qualité des ingrédients utilisés dans les recettes ?
- 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 compris l'intérêt de la recette ex : impact des aliments choisis sur leur santé et la santé de la planète ?
- Est-ce que les enfants ont aimé la recette ?
- Est-ce que les enfants ont eu de la facilité à cuisiner la recette ?

Par rapport à moi-même :

- Est-ce que j'étais en adéquation avec le projet pédagogique de mon ACM ?
- Est-ce que j'ai atteint mes objectifs pédagogiques ? (complètement, partiellement, pas du tout)
- Est-ce que j'ai bien planifié le partage des tâches entre les enfants et la composition des équipes ?
- 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 et à l'âge des enfants (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, de proximité...)
- Est-ce que j'ai bien adapté les quantités pour éviter le gaspillage ?





Fiche Conseil : Ateliers Dégustations

La perception d'un aliment est pluri-sensorielle, elle combine des dimensions **visuelles, gustatives, olfactives et tactiles**. 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 goûts sont différents d'une personne à l'autre et **évoluent**. Ce n'est pas parce que l'on n'aime pas un aliment aujourd'hui qu'on ne l'aimera jamais . **Notre bouche peut changer d'idée !**



Objectifs de la dégustation :

Les ateliers dégustations permettent de **s'interroger sur ses perceptions, d'expérimenter de nouvelles sensations sans considérations normatives, sans prétentions d'expertise, ni de classifications des aliments.**

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**. L'ouverture aux points de vue des autres permet d'enrichir nos propres connaissances. La répétition des ateliers dégustations permettent aux enfants de **développer leur assertivité**, de développer une **meilleure estime d'eux-mêmes et de sensibilité à l'autre**.

La répétition permet aux enfants de **s'estimer légitimes** dans la description de leur ressenti olfactif et gustatif, de **prendre confiance en eux**, de développer de **nouvelles capacités pour ressentir et 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 enfants. 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,
- L'expression de **pourquoi j'aime ou je n'aime pas, et de ce que je ressens**, de façon descriptive, Pour cela, **donnez du vocabulaire aux enfants** pour pouvoir nuancer les 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.

Fiche Conseil : Ateliers Dégustations



Proposition d'une méthode de dégustation (ex : pommes fruit) :

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 enfants 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 positif)

Mise en bouche les yeux fermés :

Mâcher le plus longtemps possible sans avaler,

Demandez aux enfants :

. **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.

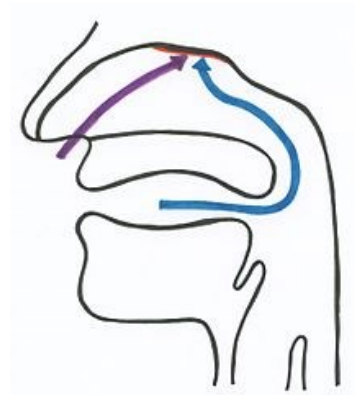
. Avaler en prenant un peu d'air dans la bouche puis relâcher l'air par le nez, bouche fermée.

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

Après la mise en bouche :

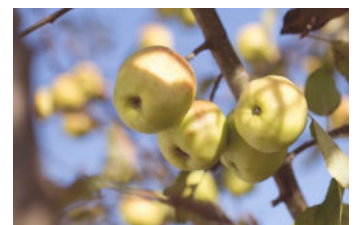
Ouvrir les yeux, **partager** avec ceux qui le désirent **les impressions, les ressentis, les émotions.**

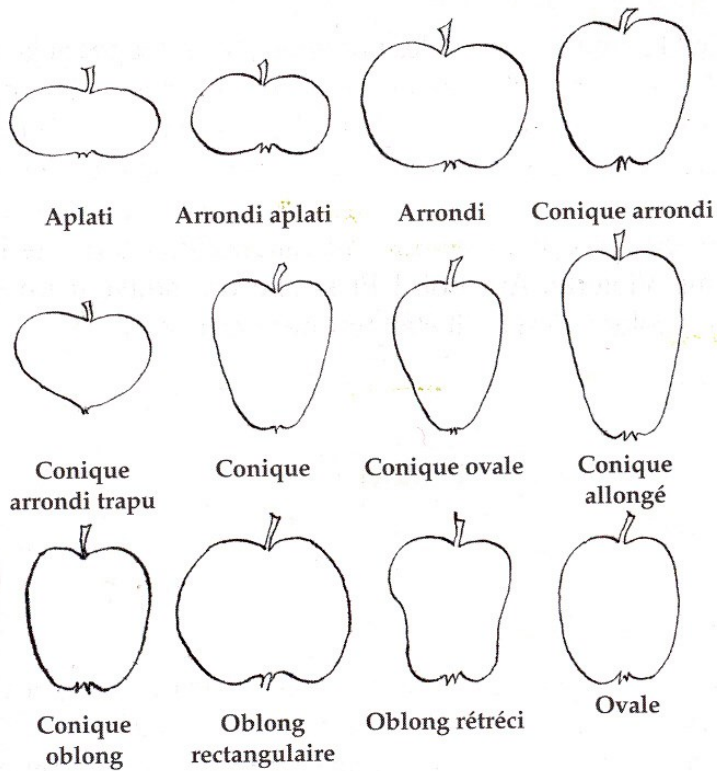
Chacun est différent, mettez l'accent sur le **respect de ces différences.**



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

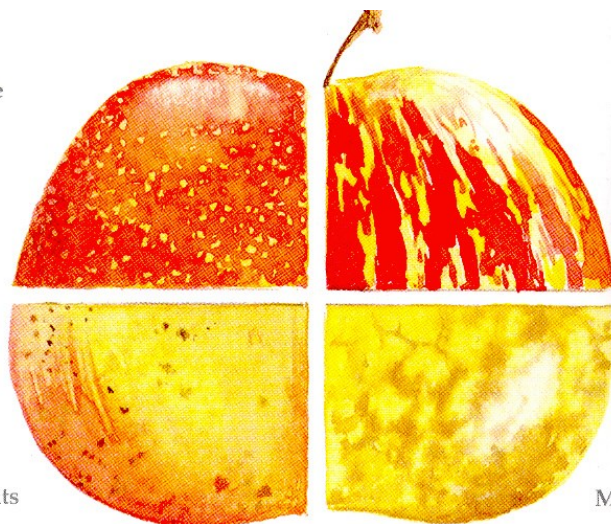
<https://fr.wikipedia.org/wiki/R%C3%A9tro-olfaction>





Etoilée

Rayée



À points

Marbrée

Nom de la variété de pomme	Aspect visuel extérieur et intérieur	Toucher de la peau	Odeur	Bruit au croquer	Texture de la chair	Equilibre acide-sucré	Parfum, arôme
	Petite ronde Peau jaune et moucheté Intérieur assez blanche	un peu granuleuse	légère	faible	Plutôt fondante	Une pointe d'acide	Très aromatique
	Ronde, peau verte brillante, chair très blanche verte	lisse	fraîcheur	Très croquante, dure	Juteuse, craquante	Plus acide que sucré	Fraîcheur, goût d'eau, agrume
	Ronde, rouge-verte moucheté	lisse	Florale		Peau épaisse, chair fine, légèrement farineuse	Plus sucré qu'acide	miel
	Ancienne variété, un peu plate, rouge, verte, bronze, strillé	lisse			Peau qui se détache, épaisse, moelleuse	Une pointe d'acide	Arôme vert frais
	Rouge, jaune un peu strillé, lustré	lisse			Légèrement farineuse, fondante	acidulé	Bois vert
	Rouge moucheté, cul bosselé	granuleuse			Peau épaisse assez fondante	Fade, plus sucré	Astringent, amer
	Jaune rouge strillé	Un peu rugueuse			Dense, fondante, peau fine	Une pointe d'acidité	noisette
	Jaune, rouge	Collante, un peu poisseuse			Légère, plus d'eau, libère facilement son jus	acidulé	
	Bronze, plate	rugueuse	Sous bois		Un peu feutré comme la neige, crissante, longue en bouche (pâteuse)	acidulé	agrume
	Peau jaune, rouge	un peu fripée			Résistante, juteuse	Plus sucré	Poire, pomme mûre
	Jaune, un peu moucheté				Ferme, juteuse, moelleuse	Douce, plus sucré qu'acide	banane

Fiche Conseil : 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 aux repas, **propice à l'adoption d'un bien-être alimentaire et d'une commensalité positive.**

Une alimentation durable, c'est plus que de 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 svp. »

« 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 ?
- 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 le sont moins.
- 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 ses 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

Jeu Fresque

« la Face cachée de la pâte à tartiner industrielle »

Participants :
A partir de 14 ans

Objectifs pédagogiques :

Permettre aux adolescents 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

MATÉRIEL REQUIS :

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

Déroulement

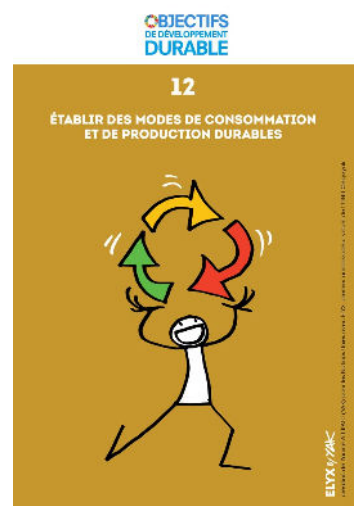
Imprimer 2 jeux. Faire 2 équipes. L'animateur dispose l'ensemble des photographies sur 2 tables. Il énonce le but du jeu : relier entre elles les 36 cartes selon des relations de causes à effets.

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/ L'animateur complète les informations par rapport aux liens entre les carte et installe le débat pour échanger sur les différentes solutions et leviers existants à l'échelle individuelle et collective.

L'objectif n'est pas d'obtenir un consensus mais de balayer l'ensemble des positionnements et/ou des points de vue à partir d'une même situation de départ.



Participants :
A partir de 8 ans

Jeu Fabuleuses Légumineuses

OBJECTIFS
DEVELOPPEMENT
DURABLE

13

PRENDRE D'URGENCE DES MESURES
POUR LUTTER CONTRE LES CHANGEMENTS
CLIMATIQUES ET LEURS REPERCUSSIONS



MATÉRIEL REQUIS :

Fiche ODD13

Acheter pour :

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

La famille légumineuses : Pois
chiche, lentille verte, lentille
corail, haricot rouge, flageolet,
soja

Répartir chaque graine dans des
petites boîtes différentes avec
des numéros, imprimer le nom
des graines sur des étiquettes
que vous plastifierez

Imprimer et plastifier les carte
questions et les dessins des
arbres ci-après



Objectifs pédagogiques :

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

L'animateur peut choisir soit le déroulement n°1 soit le n°2 ou inventer un nouveau déroulé

Déroulement n°1 pour les ados :

1/ 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 bien classé, l'animateur 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 réduction des gaz à effet de serre sur notre planète ?

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 pour les enfants :

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

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 gagner des arbres fruitiers (1 arbre = 10 kg de CO² en moins) plus votre équipe contribue à atténuer les dérèglements climatiques. L'équipe gagnante est celle qui a le plus d'arbres.

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 **d'identifier chaque céréale et de chaque légume sec en remettant l'étiquette au bon endroit**.

Plus l'équipe a de réponses justes, plus elle gagne de grains de blé. 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 (cf. carte réponse ci-après), 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.

Carte question - Famille Seigle

D'où vient le seigle ? Quel est le pays qui a démarré sa culture ?

Russie—Chine—Mexique

Le seigle peut servir à ?

- **au rempaillage des chaises**
- **À faire des paillasson**
- **A la confection de toiture traditionnelle**

Carte question - Famille Riz

Combien de variétés de riz sont-elles cultivées dans le monde ?

30 — 300 — 30 000

Est-ce que l'on cultive du riz en France ?

Oui (en Camargue et en Guyane)

En combien de temps en moyenne le riz pousse—t-il ? A partir du moment où l'on met la graine dans la terre jusqu'à la récolte, il s'écoule :

30 jours—120 jours—300 jours

Carte question - Famille haricot

Citez un plat très connu originaire d'Amérique du sud à base de haricot rouge ?

Chili con carne

Combien y a-t-il de variétés de haricot au monde ?

14—140—1400—14000

Carte question - Famille lentille corail

Comment s'appelle le plat préféré des indiens en Inde à base de lentille corail ?

Dal—Tandoori—Chutney

Carte question - Famille Maïs

A quoi sert l'essentiel de la production de maïs dans le monde ?

A nourrir les animaux

A faire du pop corn et de la farine

Quand moissonne-t-on le maïs en France ?

Au mois d'octobre

Carte question - Famille Orge

De quel continent est originaire l'orge ?

Asie

Est-ce que l'orge se cultive en France ?

Oui dans le Nord Est

A quelle boisson l'orge sert-elle à fabriquer ?

Les variétés brassicoles servent à la fabrication du malt pour la bière et le whisky

Carte question - Famille Avoine

L'avoine provient d'Orient et a été cultivée pour la première fois en Mongolie.

Vrai Faux

Le « lait » d'avoine est une boisson végétale pour les humains ?

Vrai Faux

Carte question - Famille blé tendre

Quand moissonne-t-on le blé en France ?

Au mois de juillet

Que fabrique-t-on avec le blé tendre ? Citez au moins trois produits ?

La farine, le pain, les biscuits

Carte question - Famille lentille verte

Les graines de lentille poussent dans des gousses comme toutes les autres graines de la famille des légumes secs ou légumineuses ?

Vrai—Faux

Est-ce que les lentilles ne poussent qu'en France ? Si non où poussent-elles ?

Non, les principaux pays producteurs sont le Canada, l'Inde, la Chine et la Turquie

Carte question - Famille Haricot blanc

Quel est le petit truc du cuisinier pour éviter les

flatulences ?

Cuire les flageolets avec du thym

Cuire les flageolet avec du bicarbonate de soude

Quel plat du Sud Ouest de la France est fait à partir de haricot sec ?

Le cassoulet—la tortilla—la minestrone

Carte question - Famille pois chiche

Citez moi au moins deux spécialité à base de pois chiche ?

Couscous de pois chiches—**Hournous** (purée de pois chiche) —**Panisse de Marseille** (galette à base de farine de pois chiche)

Le pois chiche comme toutes les autres légumineuses fixe l'azote de l'air et peut être utilisé pour fertiliser les sols de manière naturel

Vrai—Faux

Carte question - Famille Soja

Le tofu est fabriqué à partir de soja ?

Vrai—Faux

Les pousses de soja ne sont pas du soja, ce sont des pousses de haricot mungo

Vrai—Faux

Associations Céréales – légumineuses autour de plats connus :

Amérique du Sud : Riz—haricot (chili con carne)/ Maïs—haricot

Asie : Riz—Soja (tofu) / Riz—lentille corail (dahl en Indien)

Afrique : Blé—pois chiche (Couscous—pois chiche)

Europe : Seigle—pois cassée (soupe pois cassée pain) - Blé—haricot (soupe minestrone italienne)



Hungry Planet

Participants :
A partir de 14 ans

Objectifs pédagogiques :

Permettre aux jeunes de relativiser leur modèle alimentaire, de réfléchir sur ce qui influence leurs modèles alimentaires et de réfléchir sur le concept d'alimentation durable

Permettre aux jeunes d'être plus tolérant par rapport aux différences alimentaires.



Déroulement :

Imprimez les photos . Demander aux jeunes de se mettre par groupe de deux et de trier 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

Propositions de questions pour lancer les débats :

- Quels modèles alimentaires sont les plus sains ? les plus durables ? (reprendre les petites vignettes ODD)
- A – t – on toujours 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 ?
- De quels modèles vous sentez vous le plus proche ? Pourquoi ?

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

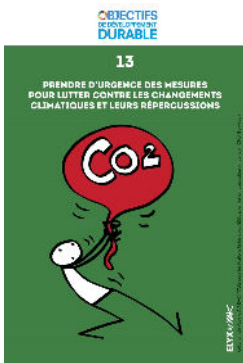
Imprimer les photos et les plastifier

Fiche Posture de l'animateur



Participants : multi âge
Pour le défi n°2 il faut savoir lire

Fiche activités Experts Fruits, légumes de Saison



MATÉRIEL REQUIS :

Défi 1 : Construire votre propre jeu à partir des cartes questions devinette, charades, expressions ci-après

Inventez-en d'autres
Illustrez les cartes questions avec les dessins des enfants

Défi 2 : construire vos propres recettes et listes d'ingrédients en partant de l'exemple du gâteau à la carotte ci-après

Complément :

Télécharger le carnet de jeux sur les fruits et légumes et le dépliant 4 saisons sur : <http://www.plaisiretvitamines.org/téléchargements/>

Objectifs pédagogiques :

Permettre aux enfants de **s'intéresser au monde des fruits et légumes et de se poser des questions sur leurs saisons et provenance géographique**

Permettre aux enfants de développer un esprit d'équipe

Déroulement :

Contexte : Les joueurs sont des **héros des temps modernes : ils luttent ensemble pour atténuer les effets des dérèglements climatiques** ! Leur mission : sensibiliser les autres enfants et adultes à la bonne saison de consommation des fruits et légumes pour éviter qu'ils n'achètent des fruits et légumes à la mauvaise saison et augmentent ainsi les gaz à effet de serre produit à cause du transport et des conditions permettant leur conservation sur la longueur du circuit (réfrigération, climatisation).

Comment ? : en relevant des défis pour **recupérer des vignettes «saison» et compléter leurs cartons fruits et légumes** (un carton par personne)

Nombre de joueurs : 16, répartis en 4 équipes de 4 joueurs.

But du jeu : **remplir les cartons fruits et légumes de saison le plus vite possible !**

Défi n°1 :

Il s'agit d'un jeu dans lequel les équipes s'affrontent en répondant à des **questions mettant en valeur les fruits et légumes. Devinettes, expressions fruitées, charades...**

Les équipes s'affronteront par paires, qui seront menées par un ou une maître du jeu

- Choisissez les maîtres du jeu (1 par paire d'équipes): il peut s'agir d'un animateur ou d'un enfant. Cette personne pose les questions, calcule le temps et compte les points de chaque équipe.
- Comptez 1 point pour chaque bonne réponse de chaque équipe sur un grand tableau ou une grande feuille visible de tous. L'équipe gagnante est celle qui accumule le plus de points.

Réponse en équipe

Vous pouvez donner à chaque équipe des feuilles et des crayons. Chaque équipe doit se mettre d'accord pour choisir la réponse adéquate. Au top du maître de jeu, chaque équipe lève sa feuille avec sa réponse dans les airs. Comptez 1 point par bonne réponse. L'équipe qui a le plus de points pioche 2 vignettes/joueur. L'équipe qui en a le moins pioche 1 vignette/joueur.

Défi n°2 :

Il s'agit d'un **jeu de rapidité** dans lequel les équipes s'affrontent en retrouvant le plus vite possible la liste des ingrédients correspondant aux recettes. Préparer 10 cartes ingrédients et 11 des cartes recettes (un intrus) . L'équipe qui arrive en premier pioche 2 vignettes/joueur. L'équipe arrivée en seconde position pioche 1 vignette/joueur.



Devinettes :

Verte, je ne suis pas mûre. Noire, je suis trop mûre. Jaune, je suis juste à point. Réponse : banane
Je suis un fruit qui a ses pépins à l'extérieur. Je suis rouge vif et je ressemble à un cœur. Réponse : Fraise
Je suis un légume très petit et rond. Je suis vert et je pousse dans une gousse. R : Petit Pois
Je suis blanc ou brun. J'ai un chapeau et un pied et je ressemble à la maison d'un Schtroumpf. R : Champignon
Je suis un légume qui pousse dans la terre. J'ai des pelures et je fais pleurer lorsqu'on me coupe. R : Oignons
Ma pelure ressemble à des cheveux. Je pousse dans un champ au bout d'un épis et on me mange cuit à la fin de l'été. R : Maïs
Je suis un légume racine très convoité en hiver car je regorge de vitamines et fibres. Je me décline du blanc au pourpre en passant par un éventail de jaune et d'orangés R : Carotte
On peut me consommer quasiment toute l'année, je suis vert ou rouge ou frisé... R : Choux

Expressions :

Qui signifie « avoir la peau douce » : Avoir une peau de.... Réponse : Pêche
Qui signifie « s'évanouir » : Tomber dans les R : Pommes
Qui signifie « rougir de honte ou de timidité » : Être rouge comme une..... R : Tomate
Qui signifie « raconter des mensonges » : Raconter des.... R : salades
Qui signifie « il est tellement mignon! » : Il est tellement.... R : Chou
Qui signifie « accélérer » : Appuyer sur le.... R : Champignon
Qui signifie « ça ne te concerne pas » : Ce ne sont pas tes.... R : Oignons



Charades :

Mon 1er est une boisson transparente. Mon 2e : on s'y met deux par deux avant d'entrer en classe. Mon 3e est un petit mot que tu utilises pour parler de toi. Mon tout est un fruit et aussi une couleur R : Orange
Mon 1er est le contraire de haut. Mon 2e est la lettre entre M et O. Mon 3e est un animal têtard qui ressemble au cheval. Mon tout est un fruit qui ressemble à la Lune. R : Banane
Mon 1er est ce que tu cries quand tu as peur. Mon 2e est le petit de la vache. Mon 3e vient avant la lettre L. Mon tout est un fruit vert à gros noyau. R : Avocat
Mon 1er est la troisième lettre de l'alphabet. Mon 2e est le masculin de «la». Mon 3e est l'aliment de base des Chinois. Mon tout est un légume vert pâle fait de longues tiges R : Céleri
Mon 1er est une carte qui bat la dame et le roi. Mon 2e est un homme qui a au moins un enfant Mon 3e est le pronom personnel de la première personne du singulier. Mon tout est un légume-tige vert. R : Asperge

Question Comment ça pousse ?

Je suis une prune. Je pousse... a) dans un arbre b) au sol c) dans la terre R : Arbre
Je suis une carotte. Je pousse... a) dans un arbre b) au sol c) dans la terre R : dans la terre
Je suis une betterave. Je pousse... a) dans un arbre b) au sol c) dans la terre R : dans la terre

Question Quand ça se récolte ?

Je suis un potiron. Je suis prête à être manger... a) au printemps b) été c) automne d) hiver R : automne
Je suis un petit pois. Je suis prêt à être manger... a) au printemps b) été c) automne d) hiver R : printemps
Je suis un abricot. Je suis prêt à être manger... a) au printemps b) été c) automne d) hiver R : été
Je suis un radis. Je suis prête à être manger... a) au printemps b) été c) automne d) hiver R : printemps



Question Où ça pousse ?

Je suis une fève de cacao. Je suis originaire de ... a) France b) Amérique du Sud c) Asie R : Amérique du Sud
Je suis une cacahuète. Je suis originaire de ... a) France b) Afrique c) Amérique du Sud R : Afrique
Je suis une lentille. Je suis originaire de a) France b) Afrique c) Asie R : France

Questions A table

Le jus de quel fruit est utilisé pour empêcher certains fruits coupés de brunir? R : le citron
Pour éviter d'avoir les mains rouge avec moi quand je suis cuite, il faut me plonger dans l'eau froide et garder toujours les mains humides pour m'éplucher, qui suis-je ? R : la betterave
Quel légume se cuisine « en robe des champs », c'est-à-dire avec la pelure ? R : la pomme de terre
Le matin je regarde l'Est et le soir l'Ouest, on peut me consommer en graines ou en huile. Mon nom italien est Girasol R : tournesol
Quel légume a un goût de réglisse ou d'anis? R : le Fenouil
En latin mon nom fragare signifie sentir bon, je me conserve plus facilement si je ne suis ni lavées ni équeutées, ni entassées R : Fraises
Avec quel légume fait-on la choucroute? R : le Chou
Quel fruit est traditionnellement utilisé dans le clafoutis? R : Cerises
Dans l'antiquité, les grecs utilisaient mes feuilles à la manière du laurier pour couronner les athlètes R : Céleri
Si ma queue (le pécou) se détache c'est que je suis mûre R : Melon

INGRÉDIENTS Pour 6 personnes

5 œufs

200 g de sucre

240 g de poudre d'amande

75 g de farine

480 g de carottes râpées

80 g de noix (ou noisettes, ou amandes)
concassées

1 c. à soupe de cannelle

1 c. à soupe de muscade

PRÉPARATION du Gâteau à la Carotte

Mélanger les œufs avec le sucre.

Ajouter les carottes.

Intégrer ensuite la poudre d'amande,
la farine et la levure chimique puis
les noix concassées et les épices.

Mettre le tout dans un moule beurré
ou avec du papier cuisson.

Enfourner durant au moins 40 minutes à 180°.
















Vérifier au couteau régulièrement

POURQUOI MANGER LOCAL et de SAISON ?

- * Pour prendre conscience de tous les aliments qui poussent autour de nous et découvrir leur grande biodiversité.
- * Pour se procurer des aliments goûteux, d'une fraîcheur exceptionnelle puisqu'ils sont cueillis à maturité.
- * Pour encourager les producteurs et soutenir l'économie locale.
- * Pour préserver notre territoire et nos savoir-faire agricoles.
- * Pour réduire les distances que parcourent les aliments et donc diminuer les impacts négatifs du transport sur la santé de la planète



Carton Saisons de récolte des Fruits et Légumes

				
Printemps	Eté	Eté	Printemps	Printemps
	Automne			
				
Printemps	Hiver	Hiver	Eté	Eté
Automne				
				
Automne	Eté	Automne	Automne	Printemps
Hiver	Automne		Hiver	Eté Automne



MATÉRIEL REQUIS :

- Quizz alimentation durable
- 2 ordinateurs
- Papiers crayons

Objectifs pédagogiques :

Permettre aux jeunes de se poser des questions par rapport à l'impact de leur alimentation sur la santé de la planète

Déroulement :

Constituer deux équipes

Démarrer avec le **Quizz Alimentation Durable** (ci-après)

Puis lancer le **jeu en ligne (en français) de OCE « l'impact de Notre alimentation »**

<https://www.oce.global/animations/cardline-final/cardline.html>

Principe du jeu : cette animation multimédia propose de classer 36 aliments selon 3 modalités possibles :

- **L'empreinte carbone**, en kg-équivalent-CO2.
- **Les besoins en eau**, exprimés en litres, nécessaire pour produire une portion de l'aliment considéré. Dans le cas d'un produit d'origine animale, le chiffre obtenu traduit à la fois l'eau « directement » utilisée par l'animal, mais également l'eau nécessaire aux cultures qui le nourrissent ;
- **La surface de sol nécessaire pour produire l'aliment**, exprimée en m2. Dans le cas d'un produit d'origine animale, celle-ci tient compte à la fois de la surface liée au pâturage/à l'élevage, mais également de la surface des cultures utilisées pour nourrir l'animal.

A la fin des classements, demandez à chaque équipe à partir d'une liste d'ingrédients imposés (à partir du tableau p2 de <https://www.oce.global/animations/cardline-final/PDF/Documentation%20FR.pdf>) **d'imaginer sur une feuille de papier un menu (entrée, plat, dessert) avec l'empreinte carbone la plus faible possible et les besoins en eau les plus faibles possibles.**

Comparer les deux menus, faites les calculs à partir du tableau solution

<https://www.oce.global/animations/cardline-final/PDF/Documentation%20FR.pdf>

Lancer le débat



Quizz Alimentation Durable

1/ Quel pourcentage des emballages jetés par les ménages français sont des emballages alimentaires ?

85% 50% 25%

<https://nosgestesclimat.fr/actions/plus/alimentation/d%C3%A9chets/vrac>



2/ Quelle proportion des poissons pêchés le sont à la limite ou au-delà de leur capacité de régénération ?

93% 50% 30%

33% des poissons sont pêchés au-delà de leur capacité de régénération et environ 60% à la limite, soit un total de 93%.

<https://www.msc.org/fr/nos-actions/les-oceans-en-danger/surpeche-peche-illegale-et-destructrice>



3/ Parmi les fruits et légumes que nous consommons en France, combien sont importés ?

1 sur 2 1 sur 3 1 sur 5



<https://www.francebleu.fr/emissions/la-minute-conso/la-moitie-des-fruits-et->

4/ Dans quelle proportion les français s'approvisionnent-ils dans les grandes surfaces pour leurs produits alimentaires ?

50% 75% 90%

<https://www.lefigaro.fr/conso/2014/12/12/05007-20141212ARTFIG00012-grande-surface-petit-commerce-internet-o-les-francais-font-ils-leurs-courses.php>

https://www.franceagrimer.fr/fam/content/download/56762/document/A4_vdef_%C3%A9volution%20d%C3%A9penses%20alimentaires%20m%C3%

5/ On définit le degré d'autonomie alimentaire comme la part d'aliments qui sont approvisionnés localement dans un certain rayon. L'aire urbaine d'Avignon et de Valence sont celle qui possède le plus haut degré niveau d'autonomie alimentaire en France. A combien s'élève-t-il ?

Moins d 1% **Moins de 10%** Plus de 15%

Pour améliorer l'autonomie alimentaire, il faut favoriser les filières locales de transformation.

<https://www.ledauphine.com/actualite/2019/09/27/autonomie-alimentaire-avignon-et-valence-championnes-de-france>

<https://utopies.com/publications/autonomie-alimentaire-des-villes/>





Marmite des outils pédagogiques pour aller plus loin

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 idée projet :

Projets « frigos solidaires » pour lutter contre le gaspillage et de partager gratuitement la nourriture <https://sauvetabouffe.org/boite-a-outils/outils-a-telecharger>

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/003027517cfaafaaee604>

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.jeudelaficelle.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 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

Documents pédagogiques complémentaires (payant) :

Jeu sur les aliments ultra transformé Potofoto : <https://www.alymm.fr/potofoto/>

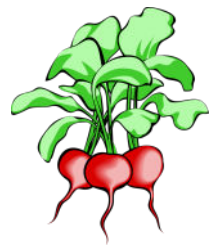
Jeu pour démystifier l'empreinte carbone :

<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 **stagiaires en stage approfondissement BAFA**, est issu des **résultats de l'expérimentation BAFA Alimentation Durable menée par l'association A.N.I.S. Etoilé** dans le cadre des formations BAFA des FRAN-CAS 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 stagiaires dans la mise en œuvre de leur futures actions pédagogiques sur le thème alimentation durable**. Il se décline sous la **forme de fiches conseils et de fiches d'activités**

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).

