

SERVICE SANITAIRE

Thématique Nutrition et activité physique

2020-2021

Dr Véronique Nègre, pédiatre
PH CHU de Nice
Coordination CSO PACA
negre.v@chu-nice.fr

UN EXEMPLE: CROKYBOUGE

Programme d'éducation à la santé

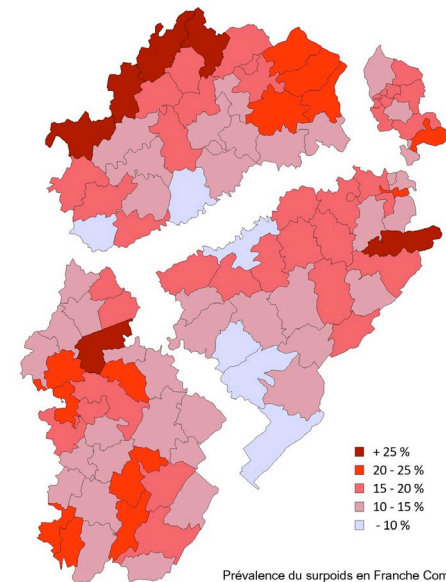
Classe de CP



Région Bourgogne Franche-Comté

CONTEXTE

- ▣ Réseau de Prévention et de Prise en charge de l'Obésité Pédiatrique en Franche-Comté R PPOP-FC
- ▣ Etude prévalence de l'ob sitt  en classe de 6 me par la Santé scolaire
- ▣ Décision de mise en place d'un programme de prévention dans les territoires les plus touchés



CROKYBOUGE



- ▣ Conçu avec l'expertise du RéPPOP-FC et de l'Ireps-FC (Institut Régional d'Education pour la Santé)
- ▣ Financé grâce à une subvention de l'ARS et au soutien des collectivités territoriales, Conseils Départementaux , et des Villes
- ▣ **Objectifs généraux :**
 - Modifier les comportements des enfants en termes de **nutrition** (notion incluant alimentation et activité physique) et **mode de vie**.
 - Diminuer la prévalence du surpoids pédiatrique sur les secteurs sensibles.

CROKYBOUGE



▣ Objectifs spécifiques :

- Développer en classe de CP un programme d'éducation à la santé dans les zones de forte prévalence de l'obésité.
- Intégrer cette éducation à la santé dans la vie des familles en développant le lien avec les **parents**.

CROKYBOUGE



▣ Objectifs opérationnels :

- Mettre en place les ateliers du programme **CROKYBOUGE en relation avec les enseignants des écoles et les infirmiers scolaires du secteur.**
- Développer les contacts **avec les parents**, grâce à des ateliers spécifiques pour eux et un lien pédagogique avec le carnet **CROKYBOUGE.**



Ce programme, par des ateliers ludiques, met en place une éducation à la santé

- ❑ La nutrition est envisagée dans son approche globale. Les sujets abordés suivent les recommandations du PNNS, www.mangerbouger.fr
- ❑ Large place à l'écoute, au questionnement et à l'expérimentation des enfants ce qui permettra des réflexions et des confrontations dans le groupe.
- ❑ On s'attachera à valoriser les comportements sans porter de jugement ni faire d'injonction.
- ❑ Temps d'échanges avec les parents dont le rôle est essentiel dans l'éducation à la santé des enfants.

6 ateliers d'une heure sont proposés aux enfants

Thème des ateliers enfants :

- ▣ Rythme de vie : un temps pour chaque chose
- ▣ Développer son goût : au pays des sens
- ▣ L'activité physique, pour quoi faire ?
- ▣ Apprendre à boire de l'eau : l'eau source de vie
- ▣ Les fruits et légumes : il y en a pour tous les goûts
- ▣ Les sensations alimentaires : faim et plaisir/gourmandise





2 ateliers sont proposés aux parents en fin de programme

- ▣ Sur les rythmes de vie, la santé des enfants et son lien avec la nutrition
- ▣ Pour échanger sur leurs difficultés et questionnement.
- ▣ Les parents pourront aussi être invités à suivre les ateliers enfants en tant qu'auditeur



Des outils sont développés

- Un **guide pédagogique** précise, pour l'animateur, l'objectif de chaque atelier, son déroulement et les outils à utiliser.
- Chaque enfant recevra un **carnet d'activité CROKYBOUGE** adapté à chaque atelier, à compléter si possible avec l'aide des parents.
- **Deux pages d'informations aux parents**, portant sur les rythmes de vie et les légumes, sont intégrées au carnet.

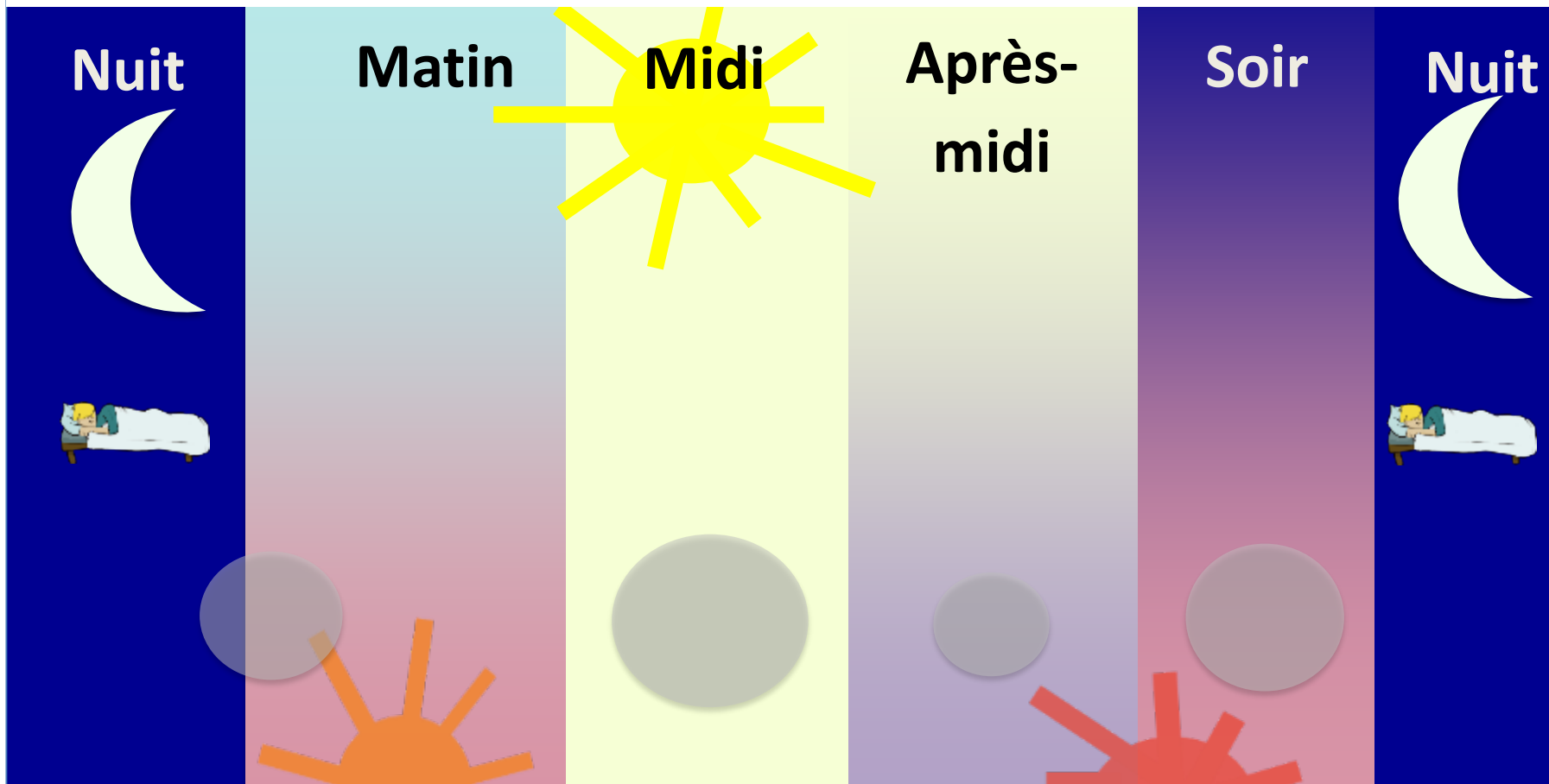
Guide pédagogique et carnet élève





ATELIER 1

LE RYTHME DE LA JOURNÉE



Pour bien apprendre, je fais 4 repas et je me couche tôt

Les ateliers CROKYBOUGE

Guide pédagogique



de CP

ATELIER 2 – au pays des sens

Développer le goût (dans son sens global)

Objectifs de l'atelier

- Développer la capacité de goûter : manger lentement, mâcher, déguster.
- Découvrir les sens, leur rôle dans l'acte de manger et le vocabulaire sensoriel.
- Etre capable d'identifier les différentes saveurs.
- Mettre en évidence que la vue peut nous tromper et l'importance de goûter.

Pour l'animateur :

Cet atelier doit développer l'aptitude à goûter et à verbaliser ses sensations, il doit permettre les échanges entre les enfants sur leurs perceptions, leurs goûts et apprendre à respecter les goûts des autres.

La dégustation d'un aliment fait appel à plusieurs sens : la vue, le toucher, l'ouïe, l'odorat, le goût.

La vue rend l'aliment attirant ou repoussant. Décrire l'aliment dans sa forme, sa couleur, son aspect permettra de dépasser le sentiment de j'aime/je n'aime pas.

Au niveau de la langue se trouvent les récepteurs des saveurs, les papilles gustatives, qui perçoivent les saveurs fondamentales : salée, sucrée, acide, amère et les récepteurs du gras et de l'«umami» des Japonais ou saveur exquise.

Au niveau de la cavité nasale, se trouvent l'épithélium olfactif, capable de repérer les odeurs ou parfums (nez), et les arômes (odeurs qui passent par l'arrière gorge ou rétro-olfaction).

Déroulement de l'atelier :

Préalable : S'assurer qu'aucun enfant ne présente d'allergie alimentaire.

Regrouper les tables par îlots de 5. Couper les fruits, préparer les assiettes des saveurs.

1° temps (25 mn) :

1) Faire consommer en aveugle (yeux bandés) un grain de raisin ou un quartier d'orange.

Demander aux enfants quel aliment ils ont mangé, s'ils en avaient déjà consommé et comment ils ont pu l'identifier pour mettre en évidence les perceptions sensorielles (les saveurs, l'odeur, la texture et les sons perçus).

Noter sur des fiches 10 x 7,5 cm les mots énoncés par les enfants.

Observer si les sensations sont aussi fortes habituellement et les interroger sur les raisons de cette différence.

2) Montrer l'affiche des 5 sens CKB-2A et coller chaque fiche vers le sens correspondant. Si besoin faire sentir un quartier de pomme pour percevoir par le nez l'odeur préalablement perçue par la bouche.

2° temps (35 mn) :

1) Dégustation d'aliments permettant d'identifier les saveurs pures : acide, sucrée, salée et amère (citron, sucre, sel, cacao pur ou feuille d'endive) déposées dans des mini caissettes en papier placées sur assiette. Ex : 1 assiette de 5 caissettes salées ...

2) Montrer les cartes d'aliments A2 et demander aux enfants d'identifier leur principale saveur et les placer sur l'affiche CKB 2B des 4 saveurs (acide, sucrée, salée et amère). Les enfants pourront remarquer que certains aliments peuvent présenter 2 ou 3 saveurs : sucré et acide (l'orange), acide et salé (le cornichon) ou acide, amer et sucré (le pamplemousse).

Selon le temps disponible les enfants pourront citer et classer d'autres aliments qu'ils consomment régulièrement.

Matériel :

1) masque : 1 par élève
• raisin (1 à 2 grappe(s) ou oranges (2 à 3)
• couteau, économe, sopalin, assiettes en carton
• Affiche CKB- Les 5 sens,
20 cartes 10 x 7,5 cm, colle

2) citron, sucre, sel, cacao pur ou feuilles d'endive
Mini caissettes en papier : 4 / enfants (soit 100/classe)
Assiettes jetables : 1 / saveur soit 4 par table de 5 enfants (soit 25 / classe)
Affiche CKB-2B Les 4 saveurs
12 Cartes d'aliments (A2) : acides : cornichon, citron, orange
- sucrés : bonbon, soda, clémentine - salé : jambon de dinde, chips, fromage - amers : endive, pamplemousse, olives Patafix®

Carnet CROKYBOUGE :

P 4 : Compléter les verbes associés aux 5 sens

P 5 : Associer les aliments à leur saveur

P 6 : Jeux des lettres cachées

NB : A chaque séance faire un rappel de la séance précédente et du message associé (5 mn)

LES 5 SENS DE LA DEGUSTATION

LA VUE



Je v _ _ s

L'OUÏE



J'é _ o u _ e

L'ODORAT



Je _ e _ s

LE TOUCHER



Je t _ u _ h e

LE GOÛT



Je _ o _ t _

ATELIER 2

RELIE CHAQUE ALIMENT À SON GOÛT

Sucré

Salé

Acide

Amer



Fromage



Pamplemousse



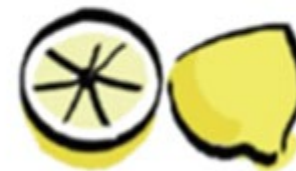
Chips



Miel



Banane













Citron








Je mange avec mes 5 sens et j'ose goûter avant de dire que je n'aime pas

ATELIER 2






**RETROUVE LES NOMS DES SAVEURS
GRÂCE AU CODE SECRET**

D	I	S	A	L	U	C	E	R	M
									





- 1





 _ _ _ _ _
- 2

 _ _ _ _ _
- 3

 _ _ _ _ _
- 4

 _ _ _ _ _

La page des parents

Le sommeil, l'alimentation et l'activité physique sont importants pour le développement de votre enfant et plus particulièrement pour sa croissance, sa mémoire et ses apprentissages.

Pour se structurer votre enfant a besoin de repères et d'un rythme régulier.

Le sommeil

S'il manque de sommeil il aura du mal à se réveiller le matin et pourrait être irritable et fatigué dans la journée. A l'école il risque d'être moins attentif et faire plus de fautes.

Votre enfant a besoin d'environ 10 heures de sommeil chaque nuit

L'endormissement est favorisé par une atmosphère calme, une histoire, un rituel du soir. Limiter le temps passé devant un écran ou des jeux vidéos trop tardifs ou violents améliore la qualité du sommeil de votre enfant.

L'alimentation

4 repas par jour permettront à votre enfant de bien réguler son alimentation.

Une période sans prise alimentaire est nécessaire entre les repas. Ce temps est réservé à la digestion des aliments. Manger sans cesse, fatigue inutilement l'organisme.

Aux repas, les aliments seront servis en quantités adaptées à l'âge de votre enfant.

Tout au long de la journée et des repas, l'eau reste toujours la meilleure des boissons.

L'activité

L'activité physique est nécessaire au développement de votre enfant et favorise la qualité de son sommeil.

Au moins 60 minutes d'activité physique sont nécessaires chaque jour.

Toutes les formes d'activités physiques sont possibles : déplacement à pied ou en vélo, jeux extérieurs, balade en famille, association sportive.

Parallèlement il est bon de limiter les activités sédentaires (TV, jeux vidéo...).

Vous avez des remarques ou des questions concernant le programme **Crokybouge** ou la santé de votre enfant ?

N'hésitez pas à nous en faire part :

Signature

des parents



ATELIER 3 - L'activité physique, pour quoi faire ?

Activité et sédentarité

Objectifs de l'atelier

- Différencier activités physiques et activités sédentaires.
- Permettre aux enfants de s'exprimer sur leurs ressentis lors d'un exercice physique (au niveau des muscles, des poumons, du cœur) et sur les bienfaits de l'activité physique (forme physique, gérer son stress, estime de soi, bien dormir, se maintenir en bonne santé).

Pour l'animateur :

L'activité physique permet :

- d'améliorer la souplesse, l'équilibre et la force musculaire, elle développe les fonctions cardiaques et respiratoires (endurance) et les habilités motrices (coordination),
- de se détendre, d'amener un bien-être et d'améliorer la qualité et la quantité du sommeil,
- d'accéder à des valeurs morales et sociales telles que le respect des règles, le respect de soi-même et d'autrui,
- de prévenir de nombreuses maladies à l'âge adulte.

Les recommandations du PNNS pour les enfants préconisent un cumul d'au moins 60 minutes d'activité physique par jour. Toutes les formes d'activités physiques sont possibles (déplacement actif, jeux extérieurs, ballade en famille, association sportive). Parallèlement, il faut inciter les enfants à limiter leurs activités sédentaires (TV, jeux vidéo...).

Cet atelier s'appuie sur une séance d'EPS proposée si possible en amont par l'enseignant qui vise la compétence « Réaliser une performance »

Coordonner et enchaîner des actions motrices caractérisées par leur force, leur vitesse, dans des espaces et avec différents matériels, dans des types d'efforts variés, de plus en plus régulièrement, à une échéance donnée, pour égaler ou battre son propre record.

Au CP c'est repérer et identifier sa performance et être capable de la reproduire.

BO n°1 – 5 janvier 2005

Déroulement de l'atelier

1° temps : (séance d'EPS 60 min) Perception de l'effort CKB-3A

- 1) Présentation de l'échelle de perception de l'effort "COPE-5" (voir suggestion de présentation en annexe 1)
- 2) Selon les ressources locales, réaliser une activité athlétique (voir exemple de situation pédagogique en annexe 2) ou d'orientation
- 3) Au cours de la séance d'EPS chaque élève observe sa respiration, sa fatigue musculaire, son rythme cardiaque, s'il transpire, s'il a chaud, s'il a soif... en se situant sur l'échelle de perception de l'effort.

2° temps : (30min) Que se passe-t-il quand je bouge ?

Si la séance d'EPS n'a pu être pratiquée en amont :

- 1) Réaliser une activité physique d'une durée de 10 à 15 mn avec les élèves.
 - 2) Après l'activité chaque élève observe son rythme cardiaque, sa respiration, s'il a chaud, s'il transpire... en se situant sur l'échelle de perception de l'effort (annexe 1).
- NB : dans ce cas l'échelle de l'effort pourra être expliquée aux enfants et utilisée lors de séances ultérieures.

- En groupe, faire verbaliser les élèves sur les sensations perçues au cours de la séance d'EPS : fatigue, essoufflement, rythme cardiaque, chaleur, transpiration, soif...
- L'échelle de perception de l'effort affichée au tableau, les élèves tentent de répondre à la question « à quelle intensité (niveau de l'échelle), l'activité physique est bénéfique pour la santé ? » : de 1 à 3 sur l'échelle.

3° temps : (30min) Les activités qui font bouger et celles qui ne font pas bouger

- Demander aux enfants de citer les activités qu'ils font dans une journée (l'animateur note au tableau les activités citées) et de parler de leur expérience.
- Distinguer les activités physiques des activités sédentaires : selon les indications des élèves, l'animateur classe lui-même les cartes d'activités sur l'affiche CKB-3B Je bouge à l'aide de patafix®.
- Amener les enfants à s'exprimer sur l'intérêt de bouger et discuter de la durée d'activité physique conseillée par jour. NB : on pourra faire le lien avec le slogan sanitaire manger/bouger qu'ils entendent à la télévision.

Selon le temps disponible on pourra reprendre la frise des rythmes journaliers pour bien intégrer les différents temps.

Matériel :

- Echelle de perception de l'effort CKB-3A
- Affiche CKB-3B Je bouge
- 10 Cartes Activités (A3) : Activités Physiques : ballon, vélo, aller à l'école, corde à sauter, balançoire
- Activités Sédentaires : lecture, jeu vidéo, tv, devoirs, jeu de société
- Marqueur – Patafix®
- Matériel pour la séance d'activité physique

Dans le Carnet CROKYBOUGE : en classe / ou à la maison

P 8 : Lire pourquoi bouger

P 9 : Colorier les activités physiques qui font bouger.

NB : A chaque séance faire un rappel de la séance précédente et du message associé (5 mn)

ATELIER 3

POURQUOI BOUGER ?



**JE M'AMUSE
ET ME FAIS DES AMIS**

**J'AI DES MUSCLES FORTS
ET DES OS SOLIDES**



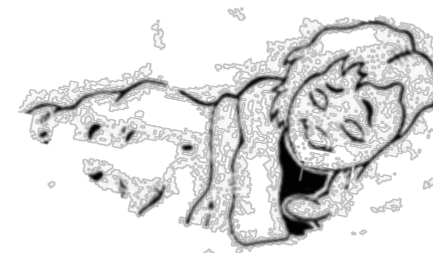
Perception de l'effort



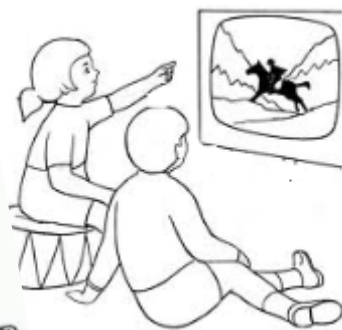
**J'AI UN CŒUR
DE CHAMPION**



JE DORS BIEN



MET EN COULEUR LES ACTIVITÉS QUI TE FONT BOUGER



Pour bien grandir, je bouge tous les jours

ATELIER 4 – L'eau source de vie

Apprendre à boire de l'eau

Objectifs de l'atelier

- Comprendre le rôle essentiel de l'eau.
 - Identifier l'eau comme seule boisson indispensable.
- Découvrir que certaines boissons sont riches en sucres et sont à consommer occasionnellement.

Pour l'animateur :

Les besoins en eau :

L'eau représente 70 % du poids du corps. Les besoins quotidiens en eau varient selon l'individu, les activités, la chaleur ; les besoins sont autour de 2l par jour (1l de boisson + 1l apporté par les aliments) en milieu tempéré et sans activité sportive.

L'eau peut être apportée par les aliments, tels que les légumes et les fruits, et les boissons.

L'eau circule :

- 50 % sont rejetés par les urines (et les selles) avec les déchets ;
- la respiration : en phase expiratoire rejette 1/6 de l'eau du corps ;
- l'évaporation par les pores de la peau est permanente ;
- la sueur perle en gouttelettes visibles à l'effort et à la chaleur. Elle permet de refroidir la température du corps.

NB : A chaque séance faire un rappel de la séance précédente et du message associé (5 mn)

Déroulement de l'atelier

1^o temps (30 mn) : Le rôle essentiel de l'eau

Informers les enfants qu'on va leur présenter 3 séries de photographies qu'ils vont pouvoir commenter pour aboutir à un constat.

• Montrer :

- 1) Les 4 photos de désert, terre desséchée (2 photos), arbre mort et laisser les enfants s'exprimer sur ces images. Mettre en évidence qu'il n'y a pas de vie, on ne peut habiter dans ces espaces.
- 2) Les 4 photos de prairies, jardins, rizières, fontaine : demander ce qui différencie ces photos des premières ; noter la présence de personnes du fait de l'eau.
- 3) Les 4 photos d'animaux et d'humains qui boivent : que boivent-ils ?
 - Amener les enfants à la conclusion que l'eau est indispensable à la vie ; comme la terre, les plantes et les animaux, notre corps aussi a besoin d'eau.

2^o temps (30 mn) : Notre corps aime l'eau

• Dégustation d'eau fraîche nature, d'eau colorée nature et eau gazeuse.

Noter les observations des enfants au tableau. Leur faire remarquer que l'eau colorée a pu faussement leur faire percevoir un parfum : ce que voit l'œil est trompeur d'où l'importance de toujours goûter.

Les interpellés autour des questions suivantes :

- Est-il agréable de boire de l'eau ?
 - Quand peut-on en boire ? A partir de la photo du chien qui a soif : définir ce qu'est la soif (notre corps nous fait savoir qu'il a besoin d'eau) et comment elle se manifeste (bouche et gorge sèche ...). Selon le temps disponible, on pourra aborder des pertes en eau du corps : transpiration/sueur (par la chaleur, l'activité physique, la fièvre), respiration avec la buée sur une vitre, et l'urine.
 - Quelle différence y a-t-il entre boire de l'eau et du soda ? Est-il bon pour son corps de boire du soda tous les jours ?
- Afin de visualiser l'apport en sucres ajoutés à l'eau dans les sodas faire tomber 35 sucres pour 1,5 l dans une bouteille vide en faisant compter les enfants.
 - Lire aux enfants le « Poème de l'eau » (annexe 4 page 22).

Matériel :

- Photos - Eau
- Bouteille de soda vide de 1,5 l et 35 morceaux de sucre ou 1 litre et 25 sucres (ouvrir en partie le fond de la bouteille pour retirer facilement les sucres pour les ateliers suivants)
- 2 Bouteilles d'eau plate (1 bien fraîche, 1 colorée) et 1 d'eau gazeuse
- 1 colorant alimentaire
- 1 gobelet par enfant

Carnet CROKYBOUGE :

P 10 : En classe avec l'enseignant, relire et apprendre le « Poème de l'eau ».

P 11 : Identifier la boisson à consommer tous les jours.

Prolongement (ou en amont) :

- Montrer une fleur/plante aux élèves (ou en cueillir une avec eux dans la cour), la placer dans un vase sans eau et observer en fin de journée.
- Disposer quelques graines d'azuki (ou blé, lentilles, haricots) dans une soucoupe emplies d'eau et observer la fleur et les graines après 2/3 jours : que s'est-il passé ?

L'Eloge de l'eau

EAU tu n'as ni goût, ni couleur, ni
arôme

On ne peut pas te définir,

On te goûte sans te connaître.

Tu n'es pas nécessaire à la vie,

TU ES LA VIE !



L'eau, c'est la vie ! Je bois de l'eau à table

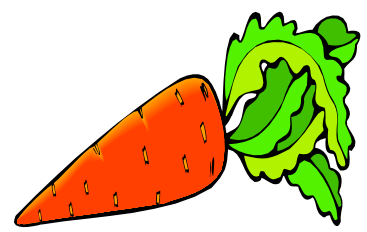
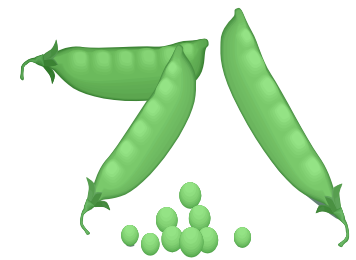
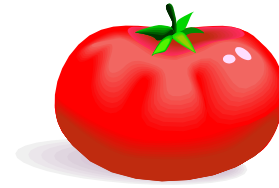
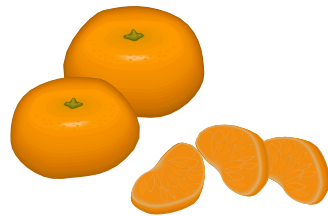
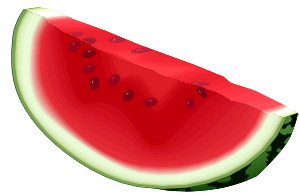
ATELIER 4

ENTOURE EN ROSE CE QUE TU BOIS TOUS LES JOURS
ET EN BLEU LA MEILLEURE BOISSON POUR TON CORPS



ATELIER 5

RELIE LES FRUITS ET LES LEGUMES A LEUR SAISON



Tout en couleurs, les légumes et les fruits
me donnent bonne mine

ATELIER 5

DES FRUITS ET DES LEGUMES IL Y EN A POUR TOUS LES GOÛTS !



1 petite assiette
de crudités



1 assiette
de soupe



1/3 d'assiette
de légumes cuits



2 clémentines



1 petite pomme



1 compote
sans sucre ajouté

1 part de salade
de fruits frais



1 portion de 80 g de
fruits ou légumes
correspond à :



CAROTTES RÂPÉES AUX RAISINS SECS

Ingrédients (pour 4 personnes) :

Carottes : 3
Raisins secs : 15 à 20
Orange à presser : 1
Huile de colza : 2 cuillères à soupe
Vinaigre de cidre : 1 à 2 cuillères à soupe



Préparation :

- * Préparer une vinaigrette en mélangeant l'huile, le vinaigre de cidre, le jus d'orange, un peu de sel et de poivre.
- * Laver, éplucher et râper les carottes.
- * Mélanger dans un saladier les carottes râpées, les raisins secs et la vinaigrette.
- * Recouvrir d'un film alimentaire et réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Servir bien frais.

La page des parents

Une alimentation variée permet à votre enfant de se construire et grandir de façon harmonieuse.

Comme il a appris à marcher, votre enfant doit apprendre à manger. C'est à la table familiale, en copiant l'exemple des grands, qu'il va découvrir la variété des aliments.

Légumes et fruits étant rarement les aliments favoris des enfants, voici quelques astuces pour vous aider à les lui faire apprécier :

- Incitez le à goûter sans le forcer et renouvelez l'expérience régulièrement.
- Evitez de lui proposer un aliment de remplacement car il ne fera plus l'effort de manger des légumes.
- Variez les préparations : à croquer, en salade, en purée, potage, au gratin, en tarte, mélangés à des pâtes ou du riz
- Associez votre enfant lors des achats et de la préparation.
- Présentez-lui son assiette joliment décorée.
- Partagez avec lui le fruit que vous mangez.
- Proposez des desserts à base de fruits : salade de fruits, smoothies, crumble, brochette, pomme au four, quartiers de pommes ou poires trempés dans une crème dessert ...

Vous avez des remarques ou des questions concernant le programme **Crokybougé** ou la santé de votre enfant ?

N'hésitez pas à nous en faire part :



Signature
des parents

ATELIER 6 – Faim et plaisir

Reconnaître la faim, développer le plaisir

Objectifs de l'atelier

- Apprendre à reconnaître ses besoins en quantités grâce à la faim et la satiété.
- Définir les meilleures conditions pour prendre son repas.
- Découvrir le plaisir de manger en dégustant les aliments.

Pour l'animateur :

Manger est un acte complexe :

- manger pour vivre, être en forme : lien entre l'alimentation et la santé.
- manger pour le plaisir : le goût, la gourmandise, les aliments préférés achetés en famille.
- manger pour être ensemble : l'aspect convivial de l'alimentation, intérêt des rencontres avec la famille, les amis, faire ressortir les enfants qui mangent seuls.
- manger pour les fêtes : redécouvrir les modes alimentaires, les coutumes, la diversité de l'alimentation.
- manger aux repas : l'importance des rythmes alimentaires.
- manger par ennui : parler des grignotages et du type d'aliment grignoté et faire un lien avec la santé.
- manger des aliments de consommation vus à la télé : permet d'aborder le rôle de la publicité.

Dans sa complexité l'acte de manger ne répond pas forcément à une sensation de faim ; il est important que l'enfant se réapproprie les sensations de faim et satiété pour manger la juste quantité dont il a besoin et sache distinguer la faim de l'envie.

- sensation de faim : gargouillis, creux dans le ventre, fatigue, bâillement, défaut de concentration....

NB : sans un rythme structuré de repas cette sensation ne peut exister – la faim est le signe d'un besoin de nourriture

- sensation de rassasiement : disparition de la faim en mangeant– le rassasiement permet de consommer la juste quantité
- sensation de satiété : absence de faim entre 2 repas
- l'envie de manger par faim doit être satisfaite. Par contre l'envie de manger sans faim est à contrôler.

NB : - le centre de la satiété au niveau du système nerveux central reçoit de multiples informations émanant des récepteurs sensoriels du tube digestif, de l'état énergétique interne ; la sensation de rassasiement, dépendante de signaux complexes, demande au moins 20 mn avant de se mettre en place.

- la mastication : première phase de la digestion, permet de broyer les aliments et de les imprégner de salive, ce qui libère les arômes et débute la digestion.
- la dégustation (rappel atelier du goût) met en jeu les récepteurs aux goûts et aux arômes et développe le plaisir.
- la TV empêche de bien sentir les goûts et le plaisir.

NB : A chaque séance faire un rappel de la séance précédente et du message associé (5 mn)

Déroulement de l'atelier

Temps 1 (30 mn) : Manger selon ses besoins

Présenter Boucle d'OR (affiche CKB-6). Raconter brièvement l'histoire de Boucle d'Or ou la faire raconter (*annexe 3*).

- Les enfants s'expriment (ou miment) sur les signes de faim qu'a pu ressentir Boucle d'OR. L'animateur note au tableau les termes cités et leur demande ensuite s'ils ressentent la faim et à quels moments ils la perçoivent. Si besoin expliquer la distinction entre faim (ventre) et envie/gourmandise-ennui (tête).
- Les faire s'exprimer ensuite sur les signes de rassasiement :
 - Qu'est-ce qui arrivera à Boucle d'Or si elle mange le grand bol ?
 - Que va-t-elle ressentir ? est-ce que c'est agréable, confortable ?
 - Pourquoi le petit bol est-il le mieux adapté à Boucle d'Or ?
- Faire le parallèle avec ce qu'ils ont pu éprouver et les portions qui leur sont servies et celle des parents et des grands frères et sœurs.

Temps 2 (15 mn) : Apprendre à déguster, à être attentif à l'aliment

Rappeler les fiches des 5 sens et des goûts et saveurs CKB-2A et 2B.

- Les enfants dégusteront un carré de chocolat : proposer aux enfants de fermer les yeux, promener dans un 1^{er} temps le carré de chocolat dans toute la bouche sans le croquer puis le laisser fondre. Amener ensuite les enfants à décrire leurs sensations (saveurs, arômes, dur et froid au début puis fondant ...).

- Faire observer la présence du goût du chocolat dans la bouche et leur demander pourquoi. Questionner les enfants sur le niveau de plaisir qu'ils ont senti dans cet exercice puis les interpellier sur ce qu'ils auraient senti s'ils avaient mangé ce carré de chocolat en regardant la TV.

- Les faire s'exprimer sur les situations et conditions où ils ont pu ressentir beaucoup de plaisir en mangeant.

- Les amener à définir les conditions favorables à la prise des repas : table, tv, durée, discussion, partage.

Temps 3 (15 mn) : Clôture des ateliers

Inviter les enfants à se remémorer les différents ateliers et relire ensemble tous les messages de Crokybouge.

En évaluation finale les enfants dessinent, sur la dernière page de couverture du carnet **CROKYBOUGE**, ce qu'ils ont le plus apprécié dans le programme.

Matériel :

- Affiche CKB Boucle d'or
- Carnet **CROKYBOUGE**

- Affiche CKB-2A et 2B Le goût et les sens
- Assiettes en carton 3, serviettes en papier (1/enfant)
- Chocolat noir extra fondant : environ 2 plaques par classe

Carnet CROKYBOUGE :

P 15 : Identifier le bol de « Boucle d'Or chez les ours » à colorier le dessin

P 16 : Compléter la lettre manquante « pour apprécier le repas... »

ATELIER 6

MANGER SELON SES BESOINS

Sauras-tu retrouver le bol de Boucle d'Or ?



Quand je n'ai plus faim, j'arrête de manger



ATELIER 6

POUR APPRECIER LE REPAS ...

Ajoute la lettre que Crokybouge a oubliée

Je m_nge ...

bien inst_llé à t_
ble

... et je s
_voure

d_ns le
c_lme

en pren_nt
mon temps

je m ^ che
suffis_mment



CROKYOUGE CUISINE AVEC LES APPRENTIS MARMITONS

GRATIN DE COURGETTES EXPRESS

Ingrédients (pour 6 personnes) :

3 courgettes 20 cl de lait Fromage râpé
Farine
Sel, poivre, muscade

Préparation :

- * Préparer la sauce (béchamel allégée : Mélanger le lait froid avec le sel, le poivre et la muscade. Ajouter la farine en pluie, peu à peu en fouettant. Faire épaisir sur le feu, tout en remuant bien.
- * Couper les courgettes en fines rondelles. Les placer dans un plat à gratin et les recouvrir avec la béchamel. Rajouter le fromage râpé.
- * Mettre au four 180°, 45 mn.

CRUMBLE AUX POIRES

Ingrédients (pour 4 personnes) :

4 poires bien mûres
½ jus de citron
4 c. à s. d'amandes en poudre
50 g beurre 50 g sucre roux 100 g farine

Préparation :

- * Allumer le four Th. 7.
- * Laver, peler et couper les poires en petits morceaux.
- * Placer les fruits dans un plat à gratin.
- * Dans une jatte, mélanger farine, sucre et poudre d'amandes.
- * Ajouter le beurre en petits morceaux, mélanger du bout des doigts.
- * Verser le mélange sableux sur les fruits. ?
- * Mettre au four environ 15 mn jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

Tu peux aussi utiliser d'autres légumes et fruits pour ces recettes

Autres ressources

Manger, Bouger pour ma santé:

<http://mangerbouger.passerelles.info/>

Le petit cabas

<https://irepsna.org/formations/le-petit-cabas/>