

Fiche pédagogique

*Accompagnement de la vidéo
« programme européen fruits et
légumes, lait et produits laitiers à
l'école »*

Niveau élémentaire, version métropole

Vue d'ensemble

Dans le cadre du programme européen de distribution de fruits et légumes et/ou de lait et produits laitiers à l'école, la mise en place d'au moins une mesure éducative est obligatoire pour que cette distribution bénéficie de financements européens. Ceci va dans le sens de l'objectif du programme qui est de promouvoir des comportements alimentaires plus sains auprès des élèves et d'enrichir leurs connaissances sur les filières et les produits agricoles.

Aussi, afin de proposer des outils qui soient accessibles à toutes les écoles, des vidéos didactiques ont été élaborées en concertation avec les ministères de l'Agriculture et de l'Alimentation, de l'Education Nationale, de la Jeunesse et des Sports, et des Solidarités et de la Santé.



Objectifs

- > Sensibiliser les enfants aux bénéfices procurés par la consommation de fruits frais, de légumes frais, de lait et de produits laitiers consommés nature.
- > Faire découvrir et reconnaître ces produits.
- > Mettre en avant l'importance de la diversité alimentaire dans le cadre d'une alimentation équilibrée.
- > Eveiller l'intérêt des enfants et leur curiosité, notamment en mettant en évidence la diversité des produits dans les territoires et la saisonnalité.

Nombre de participants

Une classe.

Description des séquences

- > Télécharger la vidéo et vérifier sa bonne lecture: <https://agriculture.gouv.fr/education-l'alimentation-de-nouveaux-outils-videos-en-ligne>
- > Prévoir des produits réels comme un panier de légumes et fruits, des pots de yaourt, des boîtes de fromages, des bouteilles ou des briques de lait (vides de préférence, pour ne pas rompre la chaîne du froid), ou prévoir des photos, ceci pour illustrer la séance et nommer les aliments du quotidien.

Pour aller plus loin

- > Proposer la dégustation de quelques produits dans le respect des règles d'hygiène et après vérification des allergies et des intolérances alimentaires potentielles des enfants : des fruits frais découpés, du lait, du yaourt nature ou du fromage blanc nature, ou un petit-suisse nature, un morceau de fromage ...
- > Poursuivre par la mise en place de séances sensorielles inspirées des « classes du goût »¹.

¹ Voir la référence : <https://agriculture.gouv.fr/decouvrir-l'alimentation-par-les-cinq-sens-les-classes-du-gout>

Déroulement de la séance

Activité 1 : visionner la vidéo

La vidéo dure 1 min 42 : la visionner en entier en s'assurant qu'elle se déroule normalement et que le son est suffisant sans être excessif.

Introduction de la vidéo : « Vous allez voir une vidéo (dessin animé) qui vous parle de ce que vous mangez. Elle vous montre toute la diversité des aliments que vous mangez chaque jour chez vous ou à la cantine. » ou toute autre introduction adaptée à la classe et qui présente en quelques mots simples le contenu de la projection.

Activité 2 : interactivité, faire parler

Faire réagir les enfants sur ce qu'ils ont vu, reconnu.

Demander ce qu'ils ont retenu : couleurs, forme, produit, message

Insister sur le message final du clip vidéo :

« Manger varié ça a du bon et le menu change à chaque saison ! ».

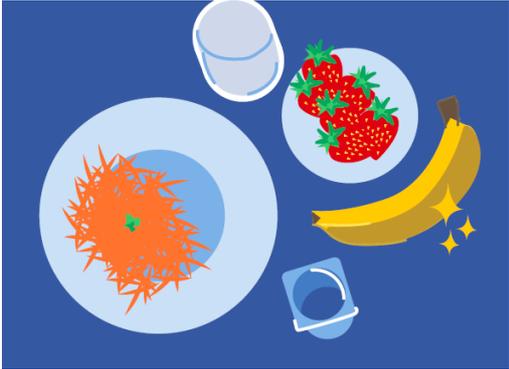
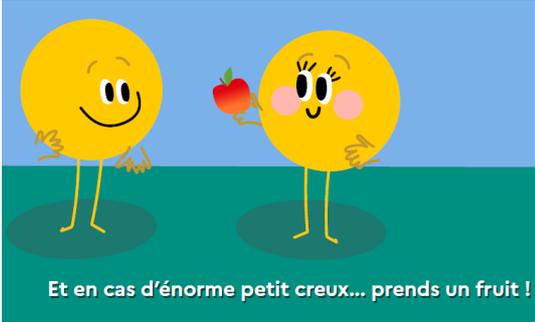
Activité 3 : détailler les séquences

Reprendre les séquences au ralenti pour détailler avec les enfants ce qui est présenté, les messages donnés, tout en faisant acquérir du vocabulaire.

Pour cette partie, vous diffusez à nouveau la vidéo avec arrêt sur l'image à plusieurs endroits clés. Le découpage en séquences ci-dessous est donné à titre indicatif :

Script	Thème	Vocabulaire, messages
Toutes ces couleurs dans cette assiette... ça donne envie ! Dis donc... y' a du choix ! Tu sais reconnaître tous les fruits et légumes toi ?	La diversité dans l'assiette  Toutes ces couleurs dans cette assiette... ça donne envie !	On voit différents produits : abricots, tomates grappe, un navet et une courgette. Ces produits seront la base d'un quizz ensuite.

<p>C'est une courge, une courgette ou un concombre ? C'est un abricot, une pêche ou une prune ?</p>	<p>Jeu de connaissance/reconnaissance</p> 	<p>La bonne réponse s'illumine sur l'écran. On a donc trois jeux : reconnaître une courgette, puis un abricot, puis de l'emmental. Il peut être ajouté éventuellement des précisions comme : -la courgette : sa famille, les autres cucurbitacées, sa saison... -L'abricot : c'est un fruit, avec noyau, qui se cueille en été.</p>
<p>C'est du comté, du beaufort ou de l'emmental ?</p>	<p>Jeu de connaissance/reconnaissance</p> 	<p>-L'emmental : on l'appelle couramment « gruyère » (mais ce n'est pas son vrai nom, car un « gruyère » n'a pas de trou, alors que l'emmental en a). Les trous nombreux et assez gros permettent de le reconnaître.</p>
<p>En tous cas, si tu veux être en forme, c'est 3 portions de produits laitiers et au moins 5 portions de fruits et légumes par jour.</p>	<p>Notion de portions</p>  <p>En tous cas, si tu veux être en forme, c'est 3 produits laitiers et au moins 5 fruits et légumes par jour :</p>	<p>« Au moins 5 fruits et légumes par jour » : il s'agit d'au moins 5 portions. Une portion, c'est une poignée d'un aliment. C'est la quantité qui tient dans une main ; elle est donc adaptée et évolue en fonction de la taille des enfants (leur âge). De même, une portion de produits laitiers, c'est, soit une portion de fromage, ou un verre de lait ou un yaourt nature, ou un pot individuel de fromage blanc nature, ou deux petits suisses nature ...</p>

<p>Par exemple, une portion c'est : une poignée de fraises, un verre de lait, une demi-assiette de carottes, un yaourt nature, une banane</p>	<p>Ce que sont des portions</p> 	<p>L'image du clip vidéo ne représente pas un plateau repas, ou un repas, mais simule approximativement des portions (voir la remarque précédente liée à la « poignée») de chacun des aliments cités.</p>
<p>Manger de tout : oui, mais pas n'importe quoi ! Et en cas d'énorme petit creux... prends un fruit !</p>	<p>Le grignotage</p> 	<p>L'idée est d'inviter les enfants à privilégier des fruits notamment quand on a une petite faim.</p>
<p>Est-ce que tu sais que tu as des bons produits tout frais juste à côté de chez toi ?</p> <p>T'es de quelle région toi ? On ne produit pas la même chose à Lille ou à Marseille. Et encore moins en Martinique !</p>	<p>Les produits et les zones géographiques</p> 	<p>Quelques exemples sont donnés. Ils peuvent être étendus, notamment à la localité des enfants : demander s'ils connaissent les spécialités de leur région, de leur département voire de leur ville.</p> <p>Ceci peut permettre de faire de la géographie (utiliser une carte géante) pour nommer les régions, et les situer sur le globe. Positionner aussi les territoires d'outre-mer.</p>

<p>Ton alimentation, elle s'adapte aussi en fonction des saisons. En été, tu as des melons gorgés de soleil ! L'hiver, des légumes qui poussent malgré le froid : les carottes, le chou, le poireau...</p>	<p>Saisonnalité</p> 	<p>Inviter à parler des légumes et fruits d'été (courgettes, aubergines, tomates, abricots etc) et d'hiver (chou, poireaux, carottes, kaki, kiwi ..).</p> <p>Même si on trouve ces produits toute l'année, il existe des saisons idéales de production et de récolte, ainsi que de consommation.</p>
<p>Bien manger, c'est prendre soin de soi !</p> <p>Des fibres pour bien digérer. Du calcium pour avoir les os solides. Des vitamines pour l'énergie.</p>	<p>La santé par l'alimentation</p> 	<p>Les légumes (haricots verts par exemple) et les fruits (fraises, citron, pomme, abricot) apportent des fibres utiles pour bien digérer, des vitamines, des minéraux. Le lait et les produits laitiers apportent du calcium essentiel à la formation et à la solidité des os et des dents. Les fruits apportent des vitamines qui permettent au corps de fonctionner correctement, notamment à notre cerveau, pour pouvoir se concentrer, et pour avoir de l'énergie pour passer une bonne journée.</p>
<p>Manger varié, ça a du bon et le menu change à chaque saison !</p>		<p>Conclusion : il est proposé d'insister sur la variété de l'alimentation et sur le respect des saisons.</p>

Activité 4 : Prolongements possibles

En classe :

Après avoir projeté cette vidéo, vous pouvez :

- poursuivre par un apport de vocabulaire à partir d'autres aliments présentés en images ou photos (voir par exemple la banque d'image STORE du ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation citée dans les références ci-dessous).



Photo : ©Cheick.Saidou/agriculture.gouv.fr

- Présenter un panier plein de fruits et de légumes aux enfants. Les inviter à s'exprimer: montrer, nommer, faire renommer, faire sentir, voire faire déguster ces fruits et légumes.

- Lancer d'autres séances sur l'alimentation en utilisant les outils proposés sur le portail Eduscol, par les centres de ressources pédagogiques tels que Canopée, ou CDDP/CRDP, ou encore en utilisant des pistes proposées par le ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation sur son site, en particulier, les « classes du goût » ou d'autres outils.

A la maison :

> Noter le lien de cette vidéo sur le cahier de liaison.

> Proposer de poursuivre l'activité à la maison.

> Inviter les parents à d'autres séances sur l'alimentation.

> Demander aux parents via le cahier de liaison des recettes qu'ils aiment partager avec leur enfant avec des fruits et légumes, du lait et des produits laitiers (yaourts, fromages blancs, fromages ...).

Liens utiles

- Le portail EDUSCOL, « éducation à l'alimentation et au goût » : <https://eduscol.education.fr/2089/comprendre-les-enjeux-de-l-education-l-alimentation-et-au-gout>
- Les fiches des classes du goût : <https://agriculture.gouv.fr/decouverte-de-lalimentation-par-les-cinq-sens-les-classes-du-gout>
Ou le dossier : <https://agriculture.gouv.fr/lalimentation-une-histoire-de-gout-et-deduction>
- Les révisions des repères nutritionnels pour les enfants de 4-17 ans par le Haut Conseil de la Santé Publique : <https://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=924>
- Les conseils et astuces sur le site du PNNS « manger-bouger » : <https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Manger-mieux-a-tout-age/Enfants/De-3-a-11-ans>
- Le site de Canopée intégrant d'autres vidéos sur les fruits et légumes : <https://lesfondamentaux.reseau-canope.fr/discipline/sciences-et-technologie/le-fonctionnement-du-corps-humain-et-la-sante/les-fruits-et-legumes-au-tableau>

- Les outils éducatifs financés par l'appel à projet du Programme national pour l'alimentation (PNA) et mis en ligne par le ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation : <https://agriculture.gouv.fr/les-appels-projets-du-pna-accompagner-la-mise-en-oeuvre-du-programme-national-pour-l'alimentation>
- Pour trouver des photos d'aliments de haute qualité : portail STORE du ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation : <https://store.agriculture.gouv.fr/>

Les vidéos, outils éducatifs du programme européen de distribution de fruits/légumes, lait/produits laitiers à l'école, ont été réalisées grâce au soutien de l'Union européenne.

