

# Fiche pédagogique

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

Niveau élémentaire, version Outre-mer

## 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, au fil de l'année.

## 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 (des fruits ou des légumes, du lait, du fromage...), dans le respect des règles d'hygiène et après vérification des allergies et des intolérances alimentaires.
- > Poursuivre par la mise en place de séances sensorielles inspirées des « classes du goût »<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> 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 24 : 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 dit d'où viennent les aliments que vous mangez chaque jour chez vous ou à la cantine. » ou toute autre introduction qui est adapté à la classe, et qui présente en quelques mots simples le contenu de la projection.

### Activité 2 : interactivité

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

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

Insister sur le message final du clip vidéo :

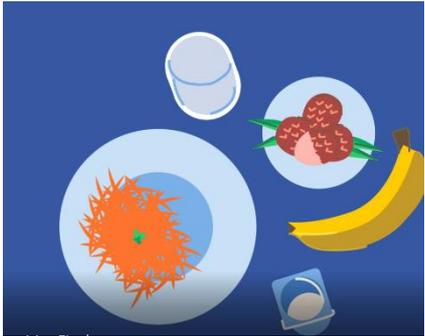
« Manger varié ça a du bon et le menu change au fil de l'année ! ».

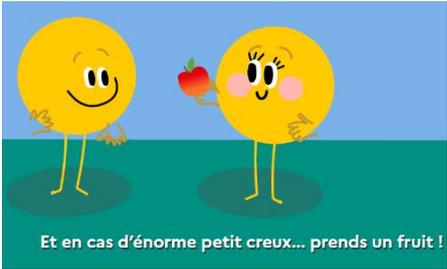
### Activité 3 : détailler les séquences

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 repassez la vidéo avec arrêt sur l'image à plusieurs endroits clés. Le découpage ci-dessous est donné à titre indicatif :

Script	Thème	Vocabulaire, messages
<p>Toutes ces couleurs dans cette assiette... ça donne envie !</p> <p>Dis donc... y' a du choix ! Tu sais reconnaître tous les fruits et légumes toi ?</p>	<p>La diversité dans l'assiette</p> 	<p>On voit différents produits : courgette, salade, tomate, banane, litchis ou letchis.</p> <p>Ces produits seront la base d'un quizz ensuite.</p>

<p>C'est un ananas, une mangue, ou une banane ?</p> <p>Ce sont des brèdes, un choucho ou un concombre ?</p>	<p>Jeu de connaissance/reconnaissance</p> 	<p>La bonne réponse s'illumine sur l'écran.</p> <p>Deux jeux sont proposés : reconnaître un ananas, puis un choucho (ou christophine).</p> <p>Pour aller plus loin, évoquer ce qu'est un fruit, un légume, comment ils poussent, dans quelles conditions, etc.</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>« 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).</p> <p>De même, une portion de produits laitiers, c'est soit une portion de fromage, soit un verre de lait ou un yaourt nature, soit un pot individuel de fromage blanc nature, ou deux petits suisses nature...</p>
<p>Par exemple, une portion c'est : trois ou quatre letchis, un verre de lait, une demi-assiette de carottes, un yaourt nature, une banane.</p>	<p>Photo de ce que sont des portions</p> 	<p>Ceci ne représente pas un plateau repas, ou un repas, mais DES PORTIONS de chacun des aliments cités. Cela illustre plus complètement cette notion de portion.</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 de donner des indications pour un grignotage sain en choisissant de préférence des fruits par exemple.</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 ce qui pousse dans leur zone géographique, s'ils connaissent des fruits et légumes particuliers à certains endroits de la planète. Ceci peut permettre de faire de la géographie (utiliser une carte géante) pour positionner les territoires/villes nommées.</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 (brédes par exemple) et les fruits (pomme, mandarine, litchis, mangue) apportent des fibres utiles pour bien digérer, des vitamines, des minéraux. Le lait apporte du calcium, ainsi que les produits laitiers. 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 au fil de l'année !</p>	<p>Conclusion</p> 	<p>Conclusion: il est proposé d'insister sur la variété de l'alimentation et sur l'importance de respecter le rythme de la production des aliments au fil de l'année.</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).



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

*Photo : Xavier Remongin/Min.agri.fr*

- lancer d'autres séances sur l'alimentation en utilisant les outils proposés sur le portail Eduscol, ou ceux des 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 cités dans « ressources pédagogiques » de la page des « classes du goût ». Voir les liens ci-dessous.

### 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 généraux

- 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 : ont capté cette information avant, pendant et après la consommation du légume. Le tableau des 5 sens est ainsi complété. Les enfants peuvent remplir leur fiche : <https://agriculture.gouv.fr/decouverte-de-lalimentation-par-les-cinq-sens-les-classes-du-gout>
- 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-ruits-et-legumes-au-tableau>
- Les outils éducatifs financés par l'appel à projets 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>

- Trouver des photos d'aliments de haute qualité: portail STORE du ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation: <https://store.agriculture.gouv.fr/>

## Liens utiles spécifiques aux territoires ultra marins

- Adaptation des classes du goût à l'Outre-mer: [https://www.carbet-sciences.net/?id\\_rubrique=160&id\\_article=936](https://www.carbet-sciences.net/?id_rubrique=160&id_article=936)
- Animation des classes du goût à la Réunion: <https://daaf.reunion.agriculture.gouv.fr/Les-classes-du-gout-a-La-Reunion>
- Différents outils permettent d'évoquer les fruits et les légumes:
  - Fête des fruit et légumes frais: <https://iren-run.fr/fflfrun2021/>
  - Pion Pilé: <https://pilonpilé.re/>
- Des outils spécifiques ont été créés pour parler des liens alimentation/santé: [https://masante.ois.re/portal/actualites/recherche-par-thematique/recherche-par-thematique,261,688.html?search\\_filter\\_nomenclature\\_2=3](https://masante.ois.re/portal/actualites/recherche-par-thematique/recherche-par-thematique,261,688.html?search_filter_nomenclature_2=3)
- Le réseau pédiatrique 974 apporte des informations adaptées aux familles: <https://www.rp974.com/index.php/familles>

*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*

