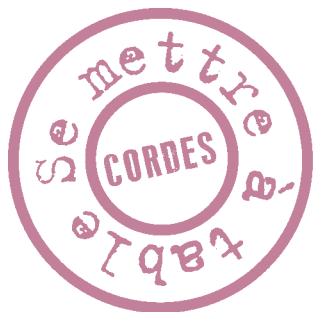


Pistes pédagogiques & éducatives



Pistes pédagogiques et éducatives

Fiche n°1	Pour tourner et retourner les poubelles
Fiche n°2	Madame a dit que... discutons-en
Fiche n°3	Pour fouiller les crasses
Fiche n°4	Pour décortiquer le sandwich à l'américain
Fiche n°5	Pour questionner le bordel à midi
Fiche n°6	Pour explorer la diversité des habitudes alimentaires
Fiche n°7	Autour des tomates et des navets
Fiche n°8	Pour analyser les facettes du distributeur
Fiche n°9	Pour donner des chances à un projet ?
Fiche n°10	Autour du TROP !
Fiche n°11	Pour examiner les menus

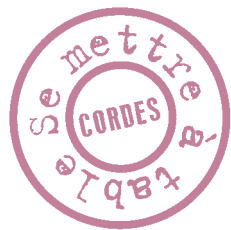
Introduction

Les pistes pédagogiques et éducatives proposées dans ce carnet donnent des idées aux enseignants et animateurs pour explorer avec les élèves la situation à améliorer.

Les élèves, étant les premiers concernés par des changements éventuels en matière d'alimentation à l'école, il est primordial de les prendre en compte et de les mobiliser dans le processus de décision collective et dans les actions envisagées pour améliorer la situation examinée par le groupe.

A chaque fiche « situation », correspond une série de pistes pédagogiques et éducatives à adapter selon les tranches d'âge. Elles doivent permettre d'impliquer les élèves dans la démarche en les faisant travailler sur le sujet en classe. Leurs points de vue, leurs idées, leurs avis pourront être relayés par les enseignants ou par les délégués « élèves » et alimenteront la réflexion du groupe « Se mettre à table ».

pour tourner et retourner les poubelles



– Un déchet n'en est pas un autre. Quels sont les divers types de déchets? Quelles caractéristiques (épluchures, emballage,...)? De quoi sont-ils composés? Sont-ils recyclables ou pas? Se renseigner sur le procédé de fabrication d'une cannette de soda et s'interroger sur sa durée de vie.

– Comment fonctionne une décharge/une déchetterie/un incinérateur? Analyser le cycle des déchets, la manière dont on les stocke. Leur inventer une seconde vie.

– Le plastique, un emballage de tous les temps ? Retracer l'histoire des emballages de la société de consommation. Choisir un produit (œuf, pain, eau...) et retracer l'évolution des déchets produits.

– Emballer, mais pourquoi? Quelles sont les raisons d'emballer les aliments? Quelles sont les diverses façons d'emballer les aliments? Découvrir les différentes techniques de par le monde. Imaginer des alternatives d'emballage, par exemple pour le chocolat, le sucre...

– Acheter et vendre, c'est produire des déchets? Questionner les commerçants (supermarché/à l'épicerie/au marché du coin) à propos de la gestion des déchets, des invendus, des emballages. Quels produits sont les plus ou les moins emballés? ... Y a-t-il des commerces qui produisent moins de déchets que d'autres?

– Consommer un kilo de carottes sous différentes formes (en boîte, surgelé, emballées, râpées, en vrac, avec les fanes ou sans...) et voir ce qu'il reste comme déchets. Discuter des avantages et des inconvénients de chaque type de conditionnement. En profiter pour comparer les prix. Inventorier les déchets faciles à diminuer, lister les possibilités de changement.

– Sur un plan de l'école, situer les emplacements des poubelles, leur pertinence et leur trouver LA bonne place.

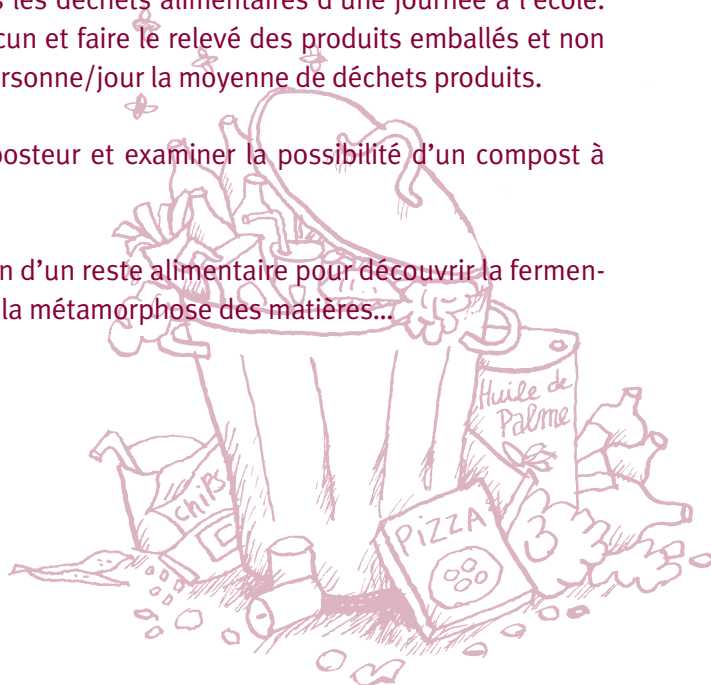
– Organiser des chasses aux « vilains trésors » dans la cour avec des sacs de la couleur voulue. Aplatis les canettes au maximum et puis comparer le poids d'un sac rempli avec des canettes intactes et avec des canettes aplatis (idem pour les berlingots).

– Résoudre le mystère des déchets qui disparaissent ; rencontrer et interroger le personnel d'entretien... Après avoir jeté mon berlingot à la poubelle... où va-t-il ? Qui s'en charge ? et quid des déchets du réfectoire ? Où vont les restes ? Comparer avec ce qui se passe à la maison.

– Récolter en classe tous les déchets alimentaires d'une journée à l'école. Retracer l'origine de chacun et faire le relevé des produits emballés et non emballés. Calculer par personne/jour la moyenne de déchets produits.

– Inviter un maître composteur et examiner la possibilité d'un compost à l'école.

– Observer la dégradation d'un reste alimentaire pour découvrir la fermentation, les champignons, la métamorphose des matières...

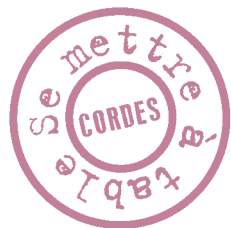


☼ Voir fiches focus n° 1 "déchets", n° 4 "repas de midi", n° 9 "consomm'acteur" et n° 10 "manger sain".

☼ Voir fiches pédagogiques n° 3 "crasses", n° 8 "distributeur".

☼ Consultez aussi le carnet de fiches "activités".

« Madame a dit que... » discutons-en



- S’interroger avec les élèves: Y a-t-il un règlement, des interdictions, des obligations dans la classe ou dans l’école en matière de collation et de boisson ou lors de certains évènements. Sur quoi ces règles sont-elles fondées? Et comment ont-elles été décidées?
- Organiser un atelier « collation » en classe: chacun amène un ingrédient qu’il trouve essentiel et ensemble, on essaye de composer une collation collective « saine et savoureuse »
- Réfléchir et définir les concepts « bonne alimentation » et « mauvaise alimentation ». Réfléchir aux aspects historiques, idéologiques, culturels qui y sont liés par exemple, à quoi correspond la notion d’alimentation « idéale » au début du 20^e siècle, dans les années 50, aujourd’hui?
- Connait-on des règles, des normes en matière d’alimentation? par exemple: ne pas boire trop d’eau avant de manger, ne pas parler la bouche pleine... Décortiquons-les... Sont-elles justifiées par des arguments santé? C’est l’occasion peut-être d’aborder le système digestif...
- Faire des recherches à propos des différentes pratiques alimentaires « à la mode ». Organiser un débat: face aux différents discours, comment est-ce que je me positionne?
- La pyramide alimentaire est une façon de représenter graphiquement la notion d’équilibre alimentaire. Qu’existait-il avant comme représentation et que pourrions-nous inventer d’autre?
- S’interroger sur les différentes manières de se nourrir? Rechercher les différentes habitudes alimentaires de par le monde: celles des Inuits, des Chinois, des Bushmen mais aussi des Ardennais, des Italiens, des Tunisiens...

– Récolter les différents avis sur ce que mangent les élèves à l'école : celui des élèves, des profs, des parents, du pse, du cuisiner,... imaginer une alimentation qui convienne à tout le monde, qui respecte les désirs et préoccupations de chacun... pas facile !

– Exercice de vocabulaire : rechercher ensemble un maximum d'expressions et de mots autour de la nourriture ? Qu'est-ce qu'on peut faire avec tout cela ?

Ressources :

– A table! Portraits de famille de 15 pays: un dossier pédagogique sur le thème de l'alimentation. Ed. Alliance Sud (Suisse), 2011. Voir disponibilité sur www.pipsa.be

– Et toi, tu manges quoi ? Petits débats entre ados, 2008, Infor Santé, Alliance nationale des mutualités chrétiennes. www.reflexesante.be

– Recette pour un projet de collations collectives téléchargeable sur www.tournesol-zonnebloem.be

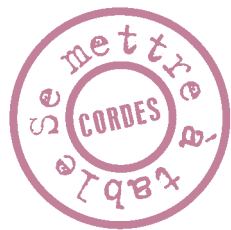


☞ Voir fiches focus n° 6 "collation", n° 13 "règles" et n° 16 "diversité culturelle" et n° 10 "manger sain".

☞ Voir fiches pédagogiques n° 3 "crasses", n° 5 "bordel" et n° 9 "donner des chances à un projet".

☞ Consultez aussi le carnet de fiches "activités".

pour fouiller les « crasses »



– Faire un Etat des lieux de ce qui est mangé au sein de l'école pendant la journée. Quoi? A quel rythme? Où? Quand? Pourquoi? Réaliser une enquête au sein de la classe et au niveau de l'école. Quelles sont les « crasses » autorisées? A quel moment? Pourquoi? Ta « crasse » n'est pas la mienne! Lister et comparer les critères de chacun sur ce qui fait qu'une crasse est une crasse (trop gras, trop sucré, trop salé, type de graisses, industrialisé, avec conservateurs, avec pesticides, suremballé....) Pourquoi mange-t-on des « crasses »?

– Apporter en classe différents emballages de « crasses » et apprendre à les lire, les décoder. Qu'est-ce qui est indiqué? Qu'est-ce qui ne l'est pas? Comment lire l'information nutritionnelle? Que dire des couleurs, des graphismes, des typos... De quoi sont faites les « crasses »? S'informer sur tout ce qu'il y a dans ce que l'on mange mais qui ne se voit pas : les conservateurs, exhausteurs de goût, pesticides, additifs en tout genre...

– Rassembler des publicités alimentaires (presse, spot tv ou radio, internet...). Analyser les messages publicitaires/les messages santé. Quels sont les discours véhiculés autour de l'alimentation aujourd'hui? Repérer les différents arguments santé et observer comment la pub les récupère. Ces discours orientent-ils mes choix et influencent-ils mon alimentation? Pourquoi? A discuter en petits groupes.

– A chaque aliment, sa « crasse »: des ingrédients peu recommandables, des adjuvants, des produits ajoutés, pulvérisés, des emballages polluants... Imaginer un top 10 des aliments les moins « crasseux » pour composer son pique-nique ou sa collation. Comment s'organiser et que consommer pour manger et produire le minimum de déchets? Chercher ensemble des réponses et des propositions....

– Quelles sont les différences entre un pain de fabrication industrielle et un pain maison ? Chercher l'info avec les élèves... Faire du pain en classe.

– Les crasses, c'est aussi ce qui reste après avoir mangé. Retracer l'histoire des emballages, des conditionnements. Comment faisait-on avant ? Que faisons-nous de nos déchets et de nos restes ? Imaginer des créations, des sculptures, des objets à fabriquer avec les déchets qui nous encombrant ; anti-exemple : créer un cendrier avec une canette bue pour l'occasion et à la fête des pères, obliger papa à fumer pour utiliser le cendrier (!)

– Inventer des alternatives aux emballages traditionnels ou classiques. Imaginer des façons de recycler certains emballages. Faire des propositions pour réutiliser plusieurs fois les emballages ; s'inspirer de la tradition japonaise, du design de packaging, de Martine Camillieri (voir ci-dessous)...

– Evaluer le coût énergétique, le coût environnemental, social (délocalisation, restructuration, économies d'échelle...) de la production, par exemple, d'un kiwi de Belgique, de France ou de Nouvelle Zélande.

Ressources :

<http://www.martinecamillieri.com/>

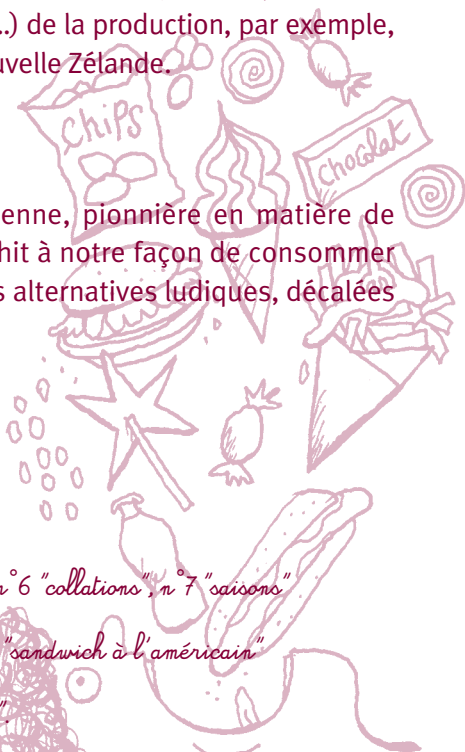
Un site à découvrir, celui d'une plasticienne, pionnière en matière de détournement et de recyclage, qui réfléchit à notre façon de consommer des aliments ou des objets et imagine des alternatives ludiques, décalées et écologiques.

www.foiresavoirfaire.org

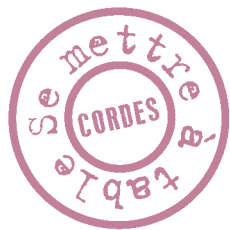
☞ Voir fiches focus n° 1 "déchets", n° 2 "additifs", n° 6 "collations", n° 7 "saisons" et n° 11 "circuit de distribution".

☞ Voir fiches pédagogiques n° 1 "poubelles", n° 4 "sandwich à l'américain" et n° 8 "distributeur".

☞ Consultez aussi le carnet de fiches "activités".



pour décortiquer le sandwich à l'américain



- Retracer l'histoire de la restauration rapide et des différents aliments (froids, chauds, prêts à consommer, à emporter...)
- Mes parents, grands-parents, ils mangeaient quoi à l'école? ils sortaient à midi? Récolter des témoignages et les analyser, comparer.
- Moi je mange quoi? Et les autres, qu'est-ce qu'ils mangent? Analyser ce que les élèves de l'école ont l'habitude de manger sur le temps de midi. Réaliser un enquête entre nous, des échanges pour connaître l'alimentation de chacun, ses préférences, ses goûts et dégoûts. Qui mange quoi: repas chauds, froids, sandwichs, salades, tartines, fruits, pittas,...? Et dans ces catégories, toujours la même chose ou de la variété, selon les jours et les saisons?
- Mais qu'est-ce qu'il y a dans cet américain ou ce poulet curry? Analyse d'étiquettes. Qu'est-ce qui est indiqué ou pas sur les étiquettes. Décoder les noms, additifs... Tous ces E, qu'est-ce que c'est? Mais pour quoi faire?
- Réfléchir avec les élèves quant à leur relation avec les commerçants. Comment aller à leur rencontre? Sous quels prétextes?
- Tracer un plan du quartier avec les différentes possibilités de restauration (calculer les taux de fréquentation, les circuits...).
- Mener un atelier confection de pique-nique en classe...creuser tous les possibles d'un repas « froid » à préparer soi-même. Calculer le coût, le temps nécessaire. Et pourquoi ne pas, mettre sur pied une « vente » occasionnelle de pique-niques au sein de l'école ?

– Faire un tableau de fréquentation du réfectoire sur une semaine. Qui le fréquente? Quand? et pour y faire quoi?

– Organiser un concours photo sur le thème des repas froids (le plus appétissant, le moins cher, le plus coloré, le plus sain...).

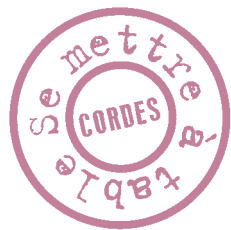


☼ Voir fiches focus n° 2 "additifs", n° 4 "les repas de midi", n° 7 "saisons", n° 11 "circuits de distribution", n° 12 "pique-niques" et n° 16 "diversité culturelle".

☼ Voir fiches pédagogiques n° 6 "habitudes alimentaires", n° 10 "trop" et n° 11 "examiner les menus".

☼ Consultez aussi le carnet de fiches "activités".

pour questionner le « bordel » à midi



– Dresser avec les élèves un état des lieux du temps de midi (temps de jouer, temps de manger). Qu’est-ce qui se passe? Qui fait quoi? Comment? Où? Avec qui? C’est trop long ou c’est trop court?

– Ah, si j’étais Sénégalais! Rechercher les habitudes de table à travers le monde. Nous, on mange avec des couverts et toi? Et si j’étais né en l’an 324? Retracer l’évolution des habitudes de table à travers le temps, des hommes préhistoriques jusqu’à demain! Qu’est-ce qui change? Qu’est-ce qui perdure? Quelle époque correspond le mieux à chacun de nous? Il n’est pas forcément nécessaire de traverser la Méditerranée ou le temps pour observer des différences autour de la table! Comment mange-t-on chez toi? Chez moi? Les élèves échangent entre eux et organisent un repas de classe (en vrai ou mis en scène) prenant en compte une spécificité apportée par chacun.

– Découvrir et analyser les règles de bienséance quand il est question de manger. Cela permet de voir ce qu’est une règle et sa justification au sein d’une collectivité. Redécouvrir le règlement du temps de midi et chercher à mettre en évidence les règles tacites. Comparer les règles de repas à la maison avec les règles de l’école, du centre, de l’internat...

– Détourner les règles liées au repas de midi. Inventer un repas ludique selon des règles inventées en classe, imaginer un jeu qui bouscule nos habitudes de « mangeur civilisé » (voir Charlotte Brocard, « On ne joue pas à table »).

– Face au bruit, au mouvement, à la façon d’appréhender l’espace, au besoin d’espace vital, on n’est pas tous égaux: analyser, calculer le seuil de tolérance de chacun. Faire des expériences par rapport au bruit, son, mouvement, proximité entre pairs.

– Pourquoi au restaurant, c’est « pas le bordel ». Aller visiter un restaurant, différents types de restaurant, poser des questions au serveur, aux cuisiniers, aux clients... Qui fait quoi et comparer avec ce qui se passe à l’école.

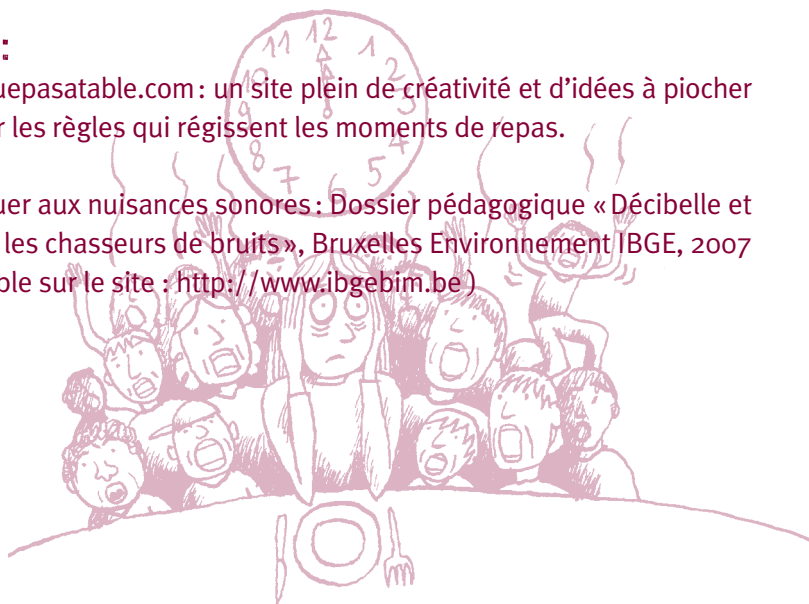
– Calculer, mesurer le temps que chacun prend à manger un sandwich, une salade... Plus il y en a plus c’est long? Qu’est ce qui fait durer ou pas le repas? Mesurer le temps moyen de repas: pour les pique-niques, pour les repas chauds, pour les maternelles, les primaires, les ados. Proposer des réaménagements d’horaire respectueux des besoins de tous et de chacun de manger et de se détendre.

– Faire un plan du réfectoire et retracer les déplacements de chacun (élèves, encadrants, personnel de service...); faire un tableau d’occupation du réfectoire en fonction des différents moments de la journée (type d’activités, nombre de services, durée, publics,...)

Ressources :

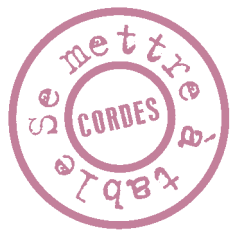
www.onnejouepasatable.com: un site plein de créativité et d’idées à piocher pour revisiter les règles qui régissent les moments de repas.

Pour s’attaquer aux nuisances sonores: Dossier pédagogique « Décibelle et Grosboucan, les chasseurs de bruits », Bruxelles Environnement IBGE, 2007 (téléchargeable sur le site : <http://www.ibgebim.be>)



- ☞ Voir fiches focus n° 4 "les repas de midi", n° 13 "règles" et n° 17 "bruit".
- ☞ Voir fiches pédagogiques n° 8 "pour analyser les facettes du distributeur", n° 9 "des chances à un projet" et n° 10 "trop".
- ☞ Consultez aussi le carnet de fiches "activités".

pour explorer la diversité des habitudes alimentaires



- Définir ensemble ce que signifie être végétarien, végétalien, crudivore, ce que c'est un aliment biologique, naturel... mais aussi les termes hallal, casher...
- Organiser une dégustation de fruits et légumes et ensuite proposer que chacun s'exprime sur base de « j'aime, je n'aime pas, pourquoi ? ».
- Lister ce que chacun mange sur une journée, semaine... Attention, cela sans préjugés !
- Comparer le régime alimentaire des populations qui vivent dans le désert, dans la forêt, sur la banquise... Comment le lieu influence ce que l'on mange... Et nous... d'où viennent les produits qui composent nos plats? Que produisons-nous dans notre région ?
- Les allergies, qu'est-ce que c'est? Comment ça marche? Questionner le médecin, l'infirmier de l'école
- Lister les raisons de manger... Qu'est-ce qui motive à manger des chips, une pomme, un bol de soupe? Faire des liens, des distinctions, comparaisons. Et pourquoi pas sous forme de sketches, en néerlandais ?
- Faire des expériences de communication : ce que l'on dit sur un aliment détermine l'envie ou le dégoût. Présenter un aliment de différentes manières (modifier le contenu du discours, l'attitude, la présentation physique,...) et analyser les réactions, le ressenti... Par exemple, lors d'une petite dégustation, présenter de la pâte chocolatée comme étant du « caca d'éléphant ».
- Pour les menus de la cantine, inventer de nouveaux noms... alléchants, bizarres, dégoûtants...

– Trouver un aliment que tout le monde mange dans la classe, dans l'école ; puis un que personne ne mange ou n'a jamais mangé et l'expérimenter.

– Faire la liste des préparations, des plats traditionnels selon les régions, les pays dont sont issus les élèves.

– Manger, grignoter, s'empiffrer, avoir faim... Creuser les expériences de chacun sur la question, faire parler à l'aide d'histoires, de témoignages, d'images sur les différentes habitudes.

Ressources :

– Découvrir les photographies « Les tables du monde vues par Peter Menzel » sur le site www.maisondd.be

– L'alimentation. Une affiche et un guide d'utilisation édité par Culture et Santé asbl, 2010.

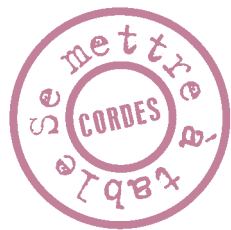


☞ Voir fiches focus n° 4 "les repas de midi", n° 6 "collations", n° 15 "parents-école" et n° 16 "diversité culturelle".

☞ Voir fiche pédagogique n° 4 "sandwich à l'américain".

☞ Consultez aussi le carnet de fiches "activités".

autour des tomates et des navets



– Faire la liste des fruits et légumes que l'on connaît, de ceux qu'on a déjà goûtés. Lesquels trouve-t-on au supermarché? Lesquels trouve-t-on au marché. Il y a-t-il des différences? Y a-t-il d'autres endroits où l'on peut trouver des fruits et légumes? Lesquels?

– Qu'est-ce qu'un fruit, un légume? quels sont les critères qui les différencient? Imaginer des classements possibles, des catégories... Opérer des tris, des regroupements (par couleur, par forme, par taille, par type...), faire des ensembles...

– Réaliser la carte d'identité de son légume préféré, réaliser un dictionnaire des légumes bizarres, un abécédaire rigolo...

– Qu'est-ce qui pousse sous nos climats? Qu'est-ce qui vient d'ailleurs?

– Se rendre au marché et acheter le légume qui étonnera le plus grand nombre. D'où vient-il, comment allons-nous le préparer?

– Trouver des fruits et des légumes aux formes biscornues, les «humaniser», leur attribuer des traits de caractère, des humeurs, un nom, une profession, une famille, un lieu de vie, des aventures...

– Cacher des fruits et des légumes sous un drap et les reconnaître au toucher. Se bander les yeux et les reconnaître à l'odeur ou au goût.

– Mais qu'est-ce qui fait pousser les fruits et légumes? Quelles sont les conditions nécessaires pour les cultiver? Faire l'expérience en classe: essayer de faire pousser quelque chose sans lumière, sans eau, sans chaleur... (prévoir des en-cas...)

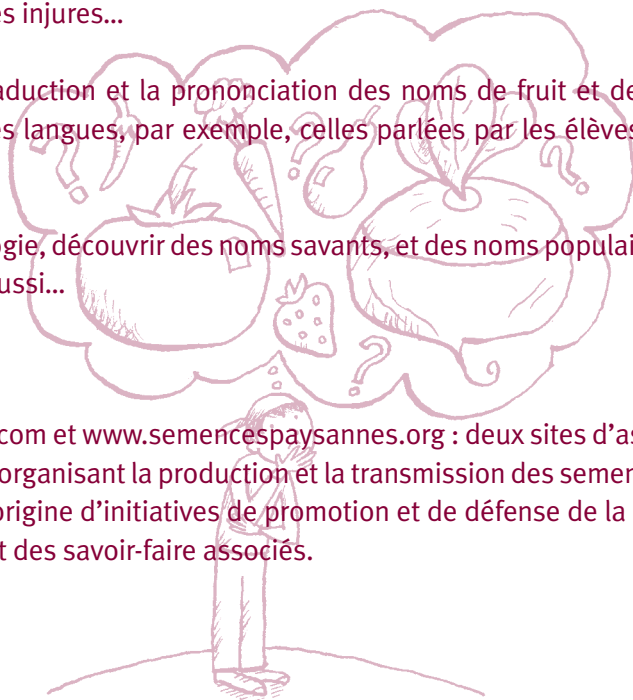
– Le potager ou l’agrobusiness, quelles sont les similitudes, les différences ? Analyser cela à partir du visionnage d’un documentaire sur la production agricole actuelle. Par exemple « We feed the world » de Erwin Wagenhoffer voir (Ref. Médiathèque : TL9221) ou « Le champ des possibles » de Patrick Veillard et Johanne Dumortier (2010), sur www.lecpc.be.

– Découvrir la notion de biodiversité et mener une réflexion à propos des enjeux sociaux et environnementaux qui la sous-tendent.

– Si j’étais un fruit ou un légume, je serais... Faire des poèmes autour des fruits et légumes, explorer les expressions populaires et les proverbes impliquant des noms de fruits ou de légumes, s’en inspirer pour inventer des compliments ou des injures...

– Rechercher la traduction et la prononciation des noms de fruit et de légume dans d’autres langues, par exemple, celles parlées par les élèves de la classe.

– Faire de l’étymologie, découvrir des noms savants, et des noms populaires, des mots d’argot aussi...



Ressources :

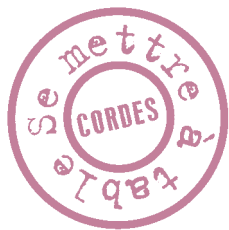
www.kokopelli-be.com et www.semencespaysannes.org : deux sites d’associations militantes organisant la production et la transmission des semences traditionnelles à l’origine d’initiatives de promotion et de défense de la biodiversité cultivée et des savoir-faire associés.

☼ Voir fiches focus n° 3 "modes de production", n° 7 "saisons", n° 8 "potager", n° 10 "manger sain, ça coûte cher" et n° 11 "circuit de distribution".

☼ Voir fiche pédagogique n° 2 "ce que madame a dit" et n° 11 "examiner les menus".

☼ Consultez aussi le carnet de fiches "activités".

pour analyser les facettes du distributeur



– Faire l’inventaire des produits en vente dans le/les distributeur(s) de l’école. Observer les produits et chercher des critères permettant de les regrouper. De quels ingrédients sont composés ces produits ? Quels sont leurs apports nutritionnels ? En quoi répondent-ils à nos besoins ? Quels déchets produisent-ils ? Rechercher des produits alternatifs offrant plus de choix, de variété et de corrélation avec nos besoins et plus respectueux de l’environnement. Les proposer au responsable des achats.

– Faire une étude des prix par produit, calculer le prix au kilo, comparer avec les collations « maison », les boissons venues de la maison, les produits achetés en vrac,...

– Calculer le coût énergétique du distributeur (consommation d’électricité), relever les chiffres de vente et comparer cela aux bénéfices qu’il engendre...

– Elaborer un questionnaire et mener une enquête sur la fréquentation du distributeur par les élèves et diffuser les résultats de cette enquête dans les classes pour réfléchir, sur base de l’avis de tous, à des alternatives plus saines, moins coûteuses, qui font néanmoins plaisir...

– Qui se charge de réassortir le distributeur ? Refaire à l’envers le trajet d’un aliment au départ du distributeur en passant par les couloirs de l’école, l’économat, le bureau du directeur, le camion du fournisseur, l’entrepôt du grossiste, l’usine de production, le paquebot...

– Observer, inventorier les messages envoyés par le distributeur (marques, couleurs, éclairages, place occupée par la machine...). Est-ce ou non de la publicité commerciale ? Réfléchir avec les élèves à différents moyens de détourner ces messages, imaginer des camouflages possibles pour l’appareil.

Proposer d'autres situations dans l'école, intégrer le distributeur à l'environnement, lui trouver une « juste place » dans l'école, dans la ville... ou remettre en question sa présence.

– Mener une réflexion sur le mode d'être qu'induit la présence d'un distributeur à l'école. Extrapoler sur ce concept : imaginer une histoire dans un monde où tout serait proposé via un distributeur... En faire une pièce de théâtre.

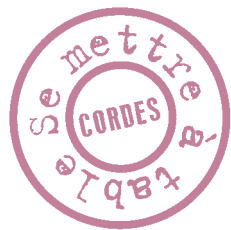
Ressources :

<http://www.liberation.fr>: « Des automates farcis de produits incongrus », Edouard Launet. Un article plein d'humour sur les alternatives aux produits présents dans le distributeur.



- ☼ Voir fiches focus n° 1 "déchets", n° 9 "consomm'acteurs" et n° 18 "sucre".
- ☼ Voir fiches pédagogiques n° 1 "fouillons les poubelles" et n° 10 "autour du trop".
- ☼ Consultez aussi le carnet de fiches "activités".

pour donner des chances à un projet



– Explorer les représentations de chacun avant de lancer une action. « Manger ça me touche » ; faire une association de mots autour de MANGER : brainstorming, travaux individuels ou par petits groupes. Réaliser ou utiliser un photo langage et faire parler les images.

– Sans participation à la décision d’action et à la réalisation, ça ne marche pas.... Faire une enquête en petits groupes et récolter les avis de chacun sur les collations. Quels sont les critères de chacun pour une « collation saine » ? Mettre en évidence différents critères de choix (prix, nutritif, écologique, besoins, envies...). Choisir, avec les élèves, ce qui sera valorisé comme collation durant l’année.

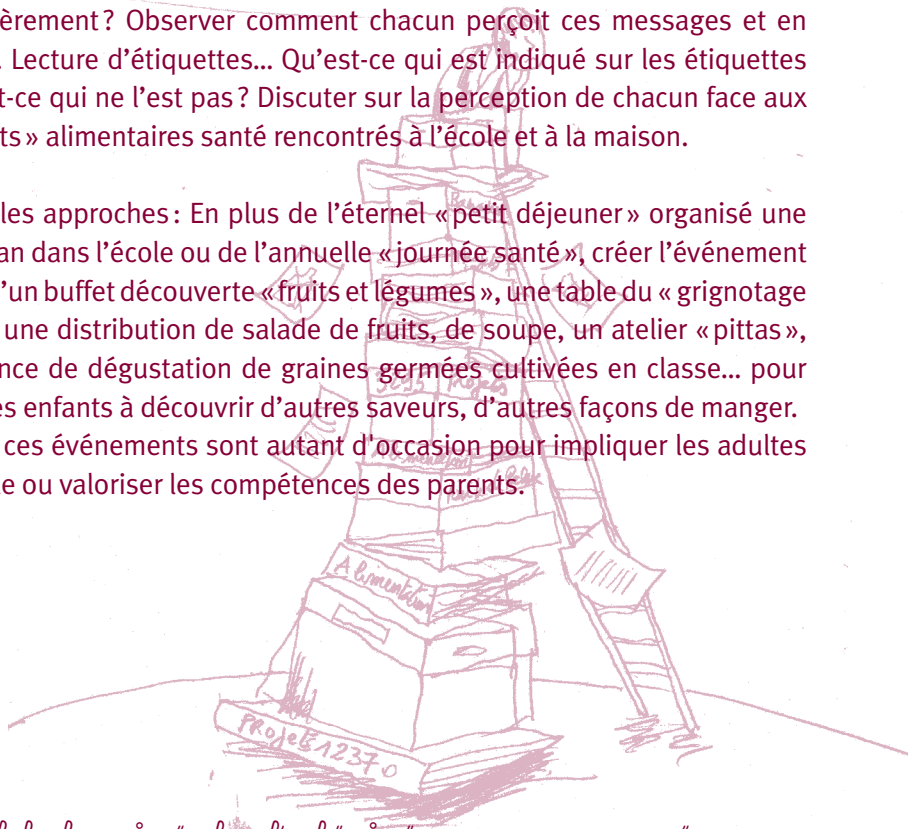
– Partir de l’expérience et des bilans antérieurs pour faire parler les élèves sur les projets et actions déjà réalisés : se rappeler le point de départ, quels souvenirs en gardent-ils ? qu’est-ce qu’ils ont retenu, compris du projet ? Comment l’ont-ils vécu ? Peuvent-ils faire des liens, des ponts entre les activités ? Selon eux, qu’est-ce qui a « marché » ? Cela peut aider à retrouver le sens du projet, ses objectifs parfois obscurs pour les élèves. Donner l’occasion aux élèves de raconter à quelqu’un d’extérieur, lors d’un exposé, d’une rencontre, les étapes du projet ou les actions menées. Retracer l’histoire du projet de la classe peut aussi se faire sous la forme d’un article sur le mode « reporter ». Le diffuser est valorisant pour tous.

– Définir ensemble des critères d’évaluation au départ d’un projet ou d’une action décidée pour améliorer l’alimentation à l’école. Quels sont les objectifs visés ? A quel besoin cette action répond-elle ? Qu’est-ce que cela va produire ? Comment va-t-on « mesurer » les effets de notre projet ? Quelle est la marge de manœuvre de la classe ? Par petits groupes, les élèves construisent une grille de questions pour évaluer les propositions de changement imaginées afin d’améliorer les repas à l’école (besoins, objectifs, coût, faisabilité, intérêt, apprentissages...).

– Sans lien entre alimentation, santé, environnement,...ça ne marche pas . Au départ d'un déchet (une cannette, les restes d'un repas pique-nique ou chaud, un emballage de biscuit, une épiluchure de pomme...) les élèves réalisent une affiche pour mettre en évidence les liens entre alimentation, santé et environnement.

– La publicité et les «normes alimentaires» influencent nos choix de consommation alimentaire. Questionner les élèves sur leurs habitudes alimentaires. Pourquoi je mange cela? Qu'est-ce qui influence mon alimentation? Qu'est-ce qui oriente mes choix? Repérer les «ressorts» utilisés par les publicitaires. Quels sont les arguments utilisés qui nous touchent plus particulièrement? Observer comment chacun perçoit ces messages et en discuter. Lecture d'étiquettes... Qu'est-ce qui est indiqué sur les étiquettes et qu'est-ce qui ne l'est pas? Discuter sur la perception de chacun face aux «prescrits» alimentaires santé rencontrés à l'école et à la maison.

– Varier les approches: En plus de l'éternel «petit déjeuner» organisé une fois par an dans l'école ou de l'annuelle «journée santé», créer l'événement autour d'un buffet découverte «fruits et légumes», une table du «grignotage malin», une distribution de salade de fruits, de soupe, un atelier «pittas», une séance de dégustation de graines germées cultivées en classe... pour inviter les enfants à découvrir d'autres saveurs, d'autres façons de manger. En plus, ces événements sont autant d'occasion pour impliquer les adultes de l'école ou valoriser les compétences des parents.



☞ Voir fiches focus n°13 "règles à l'école", n°17 "structures de participation" et n°19 "évaluation".

☞ Consultez aussi le carnet de fiches "activités".

autour du TROP !



L'image corporelle se construit au gré des interactions et des expériences vécues, positives ou négative, et évolue avec les normes socioculturelles. Les médias, les magazines, Internet, les publicités... ont un réel impact. Pour mener des activités autour de l'image de soi, il est important d'assurer un climat de classe bienveillant. Tout comme les adultes, les jeunes préoccupés par leur image ou victimes de préjugés associés au format corporel ont besoin de respect et de confiance. Une belle occasion de se faire accompagner par le Centre PMS ou le service PSE de l'école.

– Exploiter le thème de l'autoportrait : se représenter soi-même de façon abstraite ou réaliste, composer une carte d'identité avec de nouvelles données (les goûts, les préférences, les habitudes, « si j'étais... »), représenter ce qu'on imagine avoir à l'intérieur de son corps au départ du contour de sa silhouette. Faire son portrait autrement que graphiquement : avec des mots, des sons. Jouer avec le thème des métamorphoses : se déguiser, se maquiller, interpréter des personnages...

– Explorer le vocabulaire, les verbes transitifs et intransitifs pour parler des sensations. Faire des exercices d'expression ; développer sa capacité à percevoir/exprimer son état.

– Prendre conscience des manipulations d'images (par exemple derrière les techniques de Photoshop), former de nouveaux personnages ou inventer des monstres à partir de découpages – collages de photos tirées de magazines de mode. Construire des corps articulés avec des attaches parisiennes.

– Explorer l'histoire de la représentation du corps à travers les âges, l'histoire de la mode et du costume, l'histoire de l'art avec des sculptures et tableaux représentant des corps, découverts dans des livres d'art ou lors de visites au musée...

– Inventorier les « critères de beauté » selon les différentes cultures, pays et époques (ex : les piercings, les corsets, les femmes girafes, les hommes plateau, les tatouages, les scarifications, les petits pieds des japonaises...).

– Relever dans les messages publicitaires et autres publi-reportages, différents extraits de discours « santé » ou « esthétique » à propos de l'apparence physique, des mots bizarres, des formules étranges... : « brûler des calories », « hydrater les couches supérieures de l'épiderme », « atténuer les ridules », « diminuer le cholestérol », « se méfier des mauvaises graisses », « lisser les capitons », « gommer la peau d'orange »... En discuter.

– Des propositions pour inviter à plus d'activité physique : compter le nombre de pas (et les transformer en mètres) parcourus par chacun chaque jour. Additionner les mètres parcourus par chacun pour obtenir un score de classe, organiser un concours inter classe... Calculer le temps passé assis sur une journée : en classe, devant un écran, dans la voiture, ... et faire le rapport avec le temps passé « en mouvement ». Lancer un défi sportif en classe pour tenter d'augmenter ce temps. Echanger en petits groupes sur la façon dont chacun a comblé le « temps gagné ». Interroger les parents, les grands-parents... sur l'exercice physique et l'activité sportive dans leur jeunesse.

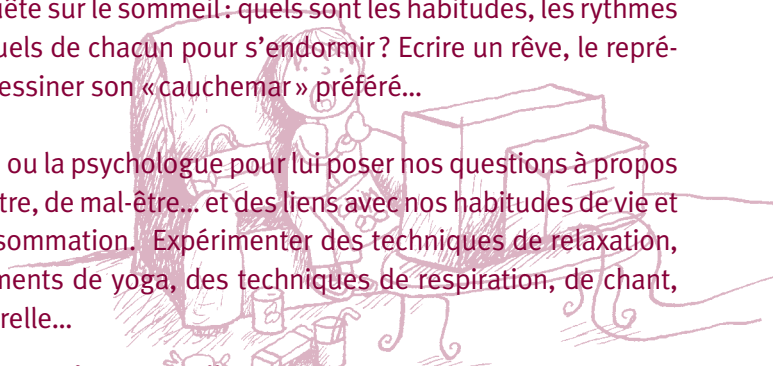
– Réaliser une enquête sur le sommeil : quels sont les habitudes, les rythmes de sommeil, les rituels de chacun pour s'endormir ? Ecrire un rêve, le représenter en dessin, dessiner son « cauchemar » préféré...

– Inviter l'infirmière ou la psychologue pour lui poser nos questions à propos du corps, du bien-être, de mal-être... et des liens avec nos habitudes de vie et nos modes de consommation. Expérimenter des techniques de relaxation, massages, mouvements de yoga, des techniques de respiration, de chant, d'expression corporelle...

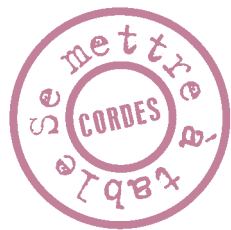
☞ Voir fiches focus n° 1 "déchets", n° 6 "collations" et n° 9 "consomm'acteurs".

☞ Voir fiche pédagogique n° 8 "analyser les facettes du distributeur".

☞ Consultez aussi le carnet de fiches "activités".



pour examiner les menus



– Investiguer les raisons de manger au repas chaud ou au pique-nique. Qu'est ce qui différencie les repas à l'école de ceux de la maison ? Comment se passait le temps de midi dans l'école d'autrefois ? Questionner les parents, les grands-parents sur leur repas d'écolier. Avec ce matériel, produire des illustrations, des BD, des livrets...

– Faire l'inventaire de l'offre alimentaire dans l'école. Repérer tout ce qui est en lien avec l'alimentation : l'accès à l'eau, la vente d'aliments (distributeur, petit magasin Oxfam, chariot...), l'apport individuel de collations, de pique-niques, les repas servis à la cantine... Partir de ce recueil d'informations pour mener des enquêtes, faire des recherches, présenter des exposés. Utiliser tous ces sujets comme matières à exploiter en classe.

– Examiner avec les élèves des menus de repas chauds du point de vue de l'équilibre alimentaire, la fréquence, la variété, les couleurs... Observer les assiettes (photos, dessins, constats...) : quantité, couleurs, textures, température, fraîcheur, présentation, odeurs, goûts... Tirer des conclusions, imaginer des alternatives et faire remonter les propositions à ceux qui décident des menus et ceux qui cuisinent.

– Décortiquer les assiettes du repas chaud en récoltant de l'information sur les ingrédients utilisés en cuisine : leur origine géographique, leur saison, leur mode de production, le lieu d'achat, le temps passé à les préparer, le mode de cuisson, les choix de recettes culinaires, les contraintes techniques et légales liées à la cuisine de collectivité. Préparer une interview du personnel de cuisine ou du traiteur et aller à sa rencontre. Publier ce reportage pour partager l'information avec tous.



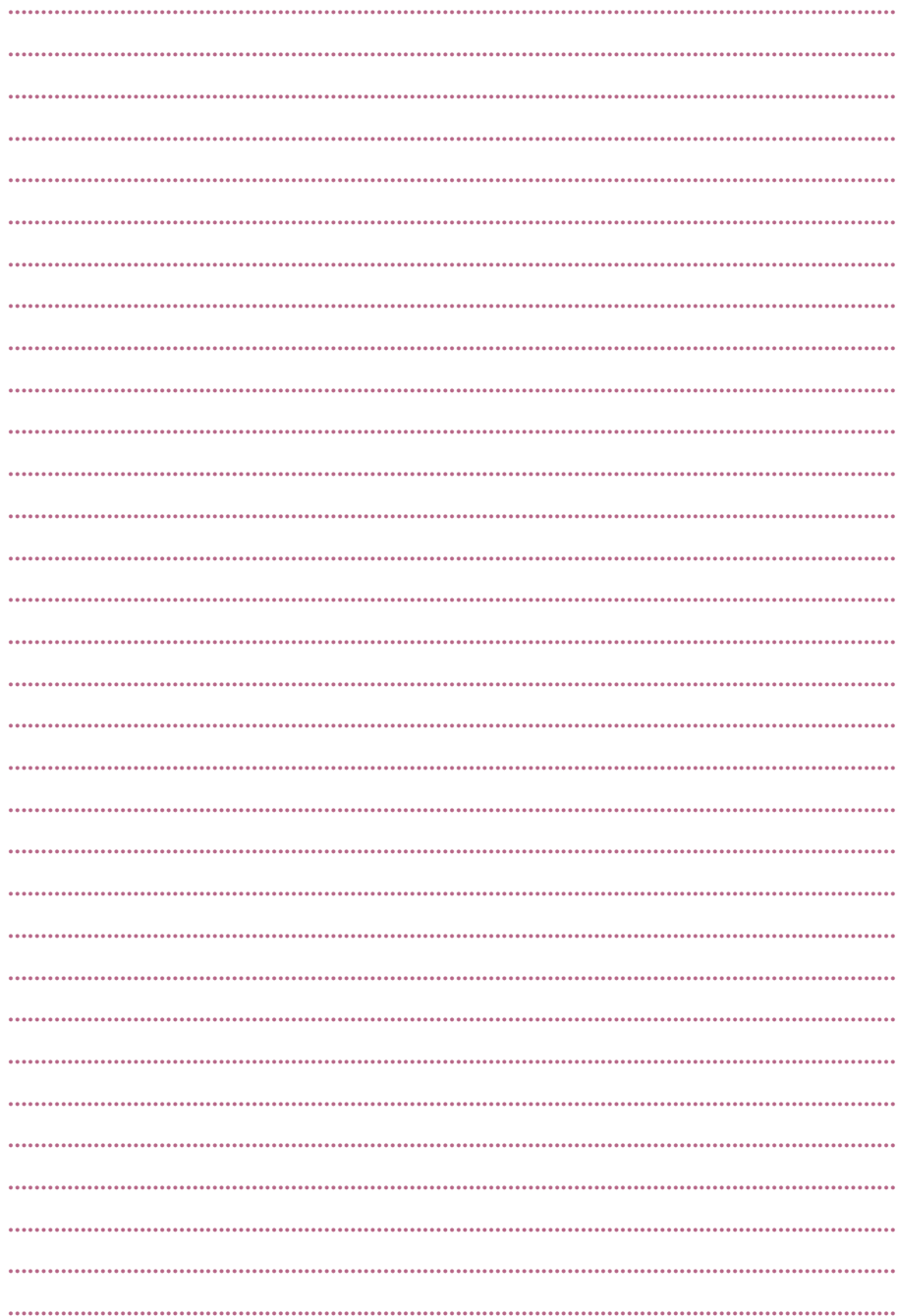
Ressources :

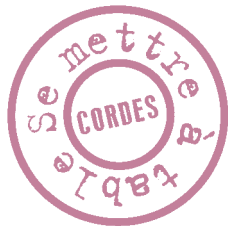
– un nouvel outil du service éducatif de la médiathèque, dans la collection « Repérages » : le cahier « Une alimentation saine, c'est possible ! » à télécharger sur www.lamediatheque.be

☼ Voir fiches focus n° 3 "modes de production", n° 4 "repas de midi", n° 7 "saisons" et n° 12 "pique-niques".

☼ Voir fiche pédagogique n° 7 "autour des tomates et des navets".

☼ Consultez aussi le carnet de fiches "activités".





Coordination : Virginie Vandermeersch

Rédaction : Claire Berthet, Cristine Deliens et Virginie Vandermeersch de Cordes asbl

Conception : les asbl CBAI, Cordes, Coren, Cultures et Santé, GoodPlanet Belgium, Empreintes, Le début des Haricots, Rencontre des continents, Réseau Idée



Contact : cordes@cordes-asbl

www.cordesasbl.be

© Coordination Education & Santé-Cordes asbl

D/2013/10221/1

Illustrations et mise en page : Quentin van Gysel pour www.contrecourant.be

Avec le soutien de la Fédération Wallonie Bruxelles

