

Les bons choix dans mon assiette : aliments bruts, transformés, ultra-transformés

SANTÉ

par BSF • avec le soutien de la Fondation CNP Assurances



 PUBLIC	 PARTICIPANTS	 ANIMATEURS	 NIVEAU	 PRÉPARATION	 ACTIVITÉ
--	--	--	--	---	--

Description

Mots-clés : alimentation brute, transformée, ultra-transformée, bien manger, alimentation

Âge : 8-12 ans

Objectifs

Comprendre les différences entre aliment brut, transformé et ultra-transformé
Être en capacité de classer les aliments pour faire les bons choix

Matériel

Document PDF « Affiches brut transformé »
Document PDF « Photos-débat »
Document PDF « Qui est quoi »
Document PDF « Recette pop-corn »
Imprimante

Compétences travaillées

Prise de parole en groupe
Devenir acteur de son mieux-être
Travail de réflexion

Contenus utilisés

Livre « Cuisine vert avec Hubert »
Livre « Je cuisine les pieds sur terre »

Pré-requis

Savoir écrire
Savoir lire

WORKFLOW

1 Préparation - 5 minutes

Installer des chaises autour d'une table.

2 Lancement - 5 minutes

Accueillir les participants et leur expliquer le déroulé et les objectifs de l'activité.

Rappeler le respect dans les échanges.

TEMPS 1 : RÉFLEXION AUTOUR DE PHOTOMONTAGES

OBJECTIF : comprendre la différence entre aliments bruts, transformés et ultra-transformés.

Préparation – 5 minutes

Imprimer les documents A4 « Photos-débat » et « Affiches brut transformé ».

Installer les enfants autour d'une table.

Expliquer l'objectif de l'exercice : « Je vais vous montrer trois photos et vous allez me dire ce que vous en pensez. »

Déroulé – 15 minutes

Présentation des trois photos-débat au groupe.

Les enfants regardent les photos, lisent l'énoncé et en discutent : est-ce que vous avez déjà vu ça ? Pourquoi transforme-t-on les aliments ? À votre avis qu'est-ce qu'on ajoute dedans pour les transformer ? Est-ce que c'est bon pour la santé ? À votre avis, vaut-il mieux manger une pomme ou une compote de pommes ? Pourquoi ? (pomme = plus de fibres, plus de volume dans le ventre, plus de vitamines qui sinon sont détruites avec la chaleur de la cuisson des pommes...).

Présenter les « Affiches brut transformé » pour expliquer la différence entre les trois types d'aliments, leur demander des exemples.

TEMPS 2 : JEU DE CLASSEMENT – QUI EST QUOI ?

OBJECTIF : savoir classer les aliments selon qu'ils sont bruts, transformés ou ultra-transformés.

Voir si les enfants ont compris la différence.

Préparation – 10 minutes

Imprimer les feuilles A4 « Qui est quoi ».

Découper les trois étiquettes de couleur ainsi que toutes les étiquettes aliments (x2 si deux groupes).

Mélanger les étiquettes aliments.

Installer les enfants autour d'une table.

Expliquer l'objectif de l'exercice : « Au travers de cet exercice tu vas pouvoir classer les aliments en fonction des trois catégories dont on a parlé précédemment. »

Déroulé – 30 minutes

Qui est brut, qui est transformé, qui est ultra-transformé ?

Les enfants classent les étiquettes par colonne en fonction de l'une des trois catégories.

On discute des aliments qu'on mange le plus souvent et de ceux qu'on pourrait plus manger/moins manger pour être en bonne santé.

Clôture – 5 minutes

Pour une meilleure santé, il faut privilégier les aliments bruts ou naturels qui ne subissent pas ou peu de transformation industrielle : plus de vitamines, moins de sucres, de gras, d'additifs (= moins de choses pas très bonnes pour la santé).

On peut les cuisiner pour faire de très bonnes recettes à base d'aliments bruts.

Donner la recette du pop-corn pour inciter à transformer soi-même ses aliments plutôt que de les acheter tout faits et moins bons pour la santé.

TEMPS 3 : LE RETOUR AU CALME

Préparation – 2 minutes

Replacer les chaises autour de la table.

Déroulé – 5 minutes

Demander aux enfants de faire le silence.

Demander aux enfants de fermer les yeux puis de suivre les étapes suivantes :

1. Mettre ses mains sur son ventre
2. Se demander si on a faim ou pas et ce qu'on ressent physiquement (dans sa tête)
3. Inspirer par le nez profondément
4. Expirer par la bouche profondément le plus longtemps possible
5. Recommencer trois fois

Ouvrir les yeux et regarder autour de soi, les autres et l'environnement.

Clôture – 2 minutes

Prendre conscience des bienfaits du calme avant de manger.

3

Suites possibles

Mise à disposition du livre « Cuisine vert avec Hubert » pour voir quelques recettes.

Mise à disposition du livre « Je cuisine les pieds sur terre » qui donne quelques conseils (lire les étiquettes, choisir des produits de saison...)

Proposer des recettes maison d'aliments bruts pour obtenir des produits que les enfants aiment bien : nuggets de poulet maison par exemple, sur deux heures de temps en plus.