

CULTIVE TON ASSIETTE



Panier d'activités et d'outils pour une alimentation saine
et durable chez les enfants en milieu périscolaire
en Bourgogne-Franche-Comté

CULTIVE
TON
ASSIETTE



1.

PRÉPARER LE TERREAU : COMPRENDRE LE PROJET

p. 4



2.

PLANTER LES BONNES GRAINES : LES OBJECTIFS

p. 6

Objectifs généraux

p.7

Objectifs transversaux

p.7



3.

DANS MON PANIER : COMMENT L'UTILISER ?

p.8



4.

CULTIVER PAS À PAS : LA MÉTHODOLOGIE

p.11

Introduction

12

L'incontournable : l'analyse de la situation

12

L'indispensable pour fixer, choisir et planifier : la programmation

13

Fixer des objectifs

13

Choisir des stratégies d'intervention

13

Focus budget

14

Planifier

15

Un, deux, trois... Partez ! La mise en œuvre

15

L'évaluation n'est pas seulement là où on l'attend !

16

Des outils d'évaluation

17

On informe, on collabore, on inspire, on diffuse : la valorisation

17



5.

ON PASSE À TABLE : LES ACTIVITÉS

p. 18

Compétences de l'animateur

19

Du bon usage des outils pédagogiques

19

Choix des activités

20

1. Expression des représentations

23

2. L'éveil sensoriel

27

3. L'origine des aliments

33

4. Labels, marketing, publicité

41

5. La santé nutritionnelle

49

6. Focus sur l'alimentation durable

65



6.

FAIRE GERMER DE NOUVELLES IDÉES : RESSOURCES

74

Des référentiels d'intervention

75

Des ressources en ligne

76

Des dossiers documentaires pour en savoir encore plus

78



1

PRÉPARER LE TERREAU : COMPRENDRE LE PROJET



Le projet est né de constats issus du terrain et de l'analyse des fiches actions des contrats locaux de santé (CLS) en Bourgogne-Franche-Comté. Les acteurs de terrain expriment notamment un besoin d'opérationnalité, certains rencontrant des difficultés à initier une action à partir d'une « page blanche ». Beaucoup soulignent également l'absence, au sein de leur structure, de professionnels spécialisés en nutrition, ce qui renforce la nécessité d'un cadre clair et d'outils clés en main. Ainsi, ce guide a pour ambition de permettre la déclinaison opérationnelle des actions nutrition affichées dans les CLS et constitue une aide quand l'action souhaitée a des objectifs communs à « Cultive Ton Assiette », et cible les enfants.

Le panier « Cultive Ton Assiette » représente un levier stratégique pour :

DÉVELOPPER des projets ambitieux

PRIVILÉGIER la régularité des activités et l'exposition aux messages (*plutôt que des interventions ponctuelles aux effets limités*)

PROFESSIONNALISER les démarches en nutrition



L'Agence régionale de santé de Bourgogne-Franche-Comté (ARS) inscrit le projet dans sa démarche «Une seule santé» (USS), plus précisément dans l'axe « Alimentation Saine et Durable ». L'approche « Une seule santé » reconnaît les liens étroits entre la santé humaine, animale, végétale et celle des écosystèmes. Elle encourage des actions concertées entre les acteurs de la santé, de l'alimentation et de l'environnement, afin de promouvoir des solutions durables, bénéfiques et universelles.

Le panier « Cultive ton assiette » contribue à la mise en œuvre des orientations du Programme National Nutrition Santé (PNNS), notamment en matière de promotion d'une alimentation saine, durable et accessible à tous.

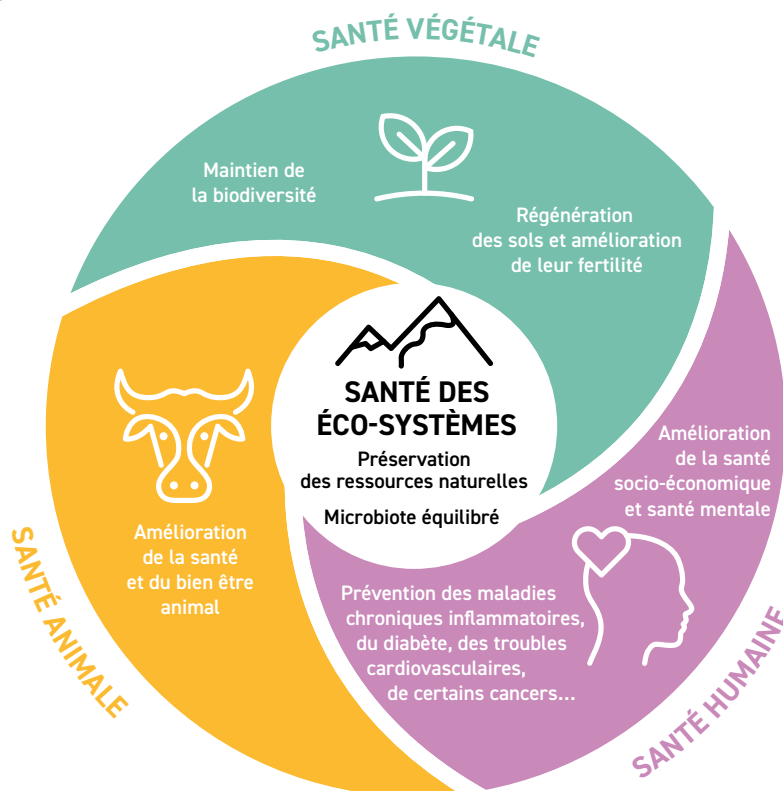


Figure 1: Illustration issue du guide Penser global pour agir local. Guide méthodologique "Une Seule Santé". Dijon : Agence régionale de santé Bourgogne Franche Comté, 2026, 52 p. DOI : <https://doi.org/10.5281/zenodo.19221844>







2.





PLANTER LES BONNES GRAINES : LES OBJECTIFS



OBJECTIFS GÉNÉRAUX

-  **Promouvoir une alimentation saine et équilibrée chez les enfants** : encourager la consommation de fruits, légumes et autres aliments nutritifs (fruits à coque sans sel ajouté, produits céréaliers complets...) en s'appuyant sur les recommandations du Programme National Nutrition Santé (PNNS)¹.
-  **Sensibiliser à l'alimentation durable et écoresponsable** : introduire les notions de consommation respectueuse de l'environnement, de réduction du gaspillage alimentaire dans les pratiques alimentaires des enfants et de leur famille.
-  **Développer la littératie alimentaire chez les enfants et les familles** : fournir des outils et des connaissances pour comprendre l'impact des choix alimentaires sur la santé et l'environnement, tout en impliquant activement les parents dans le processus éducatif.
-  **Réduire les inégalités face à l'alimentation** : proposer des activités inclusives qui s'adressent particulièrement aux enfants issus de milieux socio-économiques défavorisés, afin d'améliorer l'accès à une alimentation de qualité.

OBJECTIFS TRANSVERSAUX

-  **Renforcer les compétences sensorielles et l'appréciation des aliments** : utiliser des approches sensorielles (dégustations, jeux, ateliers créatifs...) pour aider les enfants à découvrir et apprécier de nouveaux aliments, notamment les légumes et légumineuses.
-  **Favoriser l'engagement familial et communautaire** : impliquer les parents, grands-parents et professionnels locaux (producteurs, diététiciens, chefs cuisiniers) dans les ateliers pour créer un environnement d'apprentissage collectif et intergénérationnel.
-  **Intégrer l'activité physique dans le cadre des ateliers alimentaires** : combiner éducation alimentaire et activité physique pour promouvoir un mode de vie globalement sain, en tenant compte des recommandations de santé publique.
-  **Soutenir l'autonomie et l'esprit critique des enfants** : encourager les enfants à faire des choix alimentaires éclairés et à comprendre l'impact de leurs décisions sur leur santé et l'environnement, en favorisant des activités régulières et progressives pour ancrer des comportements durables.

¹ -<https://www.mangerbouger.fr/ressources-pros/le-programme-national-nutrition-sante-pnns>



3.

DANS MON PANIER : COMMENT L'UTILISER ?



Ce panier d'activités propose de constituer un cycle d'activités adapté aux publics accompagnés selon la méthodologie de projet présentée dans la partie 4.

Il s'articule autour de plusieurs axes thématiques :



Chaque axe présente des exemples d'activités et d'outils à mettre en œuvre. Les fiches « activités » sont proposées dans une optique de parcours éducatif, qui peut être modulé en fonction des objectifs. Elles présentent des outils d'appui et des ressources pour guider les porteurs de projet dans la mise en œuvre de leurs actions en éducation nutritionnelle.

Chaque fiche peut être utilisée telle quelle si elle correspond aux objectifs fixés, elle peut également être adaptée selon les publics, les moyens disponibles ou le contexte local.

Ces fiches sont à mobiliser dans une logique de projet, en cohérence avec les objectifs poursuivis et les besoins identifiés sur le territoire. Elles permettent d'articuler différents contenus et peuvent être combinées pour concevoir des ateliers plus complets, selon une progression pédagogique adaptée.

L'ensemble de ces supports vise à faciliter la mise en œuvre d'actions pertinentes, cohérentes et reproductibles, tout en laissant une souplesse d'usage aux intervenants.

Ces activités sont destinées à un **public d'enfants de 3 à 11 ans en milieu périscolaire**. Certaines activités sont destinées aux adultes vivant au quotidien avec l'enfant.

La **fiche utilisation** comporte une partie **descriptive** de l'activité, qui permet d'expliquer l'objectif et le déroulé de l'activité. Elle comprend également des indications concernant la **durée de l'activité**, le **public visé**, le **matériel nécessaire**, le nombre de participants, et, le cas échéant un lien web pour permettre l'accès aux ressources détaillées.



Les activités signalées par une **feuille** intègrent la dimension de l'alimentation durable.



Celles marquées d'une **étoile** nécessitent l'intervention d'un professionnel formé, tel qu'un diététicien.

La plupart des activités peuvent être conduites par les animateurs des structures périscolaires formés aux notions d'équilibre alimentaire, hygiène et questions de développement durable. Il est toutefois conseillé de faire intervenir des professionnels – voir liste ci-dessous –, la complémentarité rendant les ateliers plus riches.

Personnel interne des structures périscolaires ou de la collectivité	Animateurs
	Référent santé de la collectivité
	Référent environnement de la collectivité
<i>Dans la mesure du possible formés aux thématiques</i>	
Intervenants externes ² <i>(liste limitative, tout autre intervenant ne pourra pas être financé sur des crédits ARS sauf dérogation de l'ARS)</i>	Chef-cuisinier
	Diététicien-nutritionniste
	Agriculteur / Producteur
	Transformateur alimentation
	Artisan métier de bouche
	Éducateur sportif

Certaines activités impliquent des déplacements, comme la visite d'une ferme. D'autres sont spécifiquement conçues pour être réalisées en intérieur ou en extérieur, selon les objectifs pédagogiques. Par ailleurs, certaines activités intègrent des éléments d'activité physique.



Quel que soit l'intervenant et sa qualité, il sera impératif que les messages transmis aux enfants soient conformes aux recommandations nutritionnelles nationales (repères du Programme National Nutrition Santé, à partir des rapports et avis de l'Anses - Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail et du Haut Conseil de la santé publique). Tout message ou prise de position contradictoire ne permettra pas le déroulement des activités et leur financement sur des crédits publics.

En cas de doute ou de difficulté, vous pouvez vous rapprocher des référentes « nutrition » de l'ARS BFC (laetitia.leuci@ars.sante.fr et emilie.guillemain@ars.sante.fr).

2 - Voir la partie financement de Cultive Ton Assiette pour les tarifs des interventions extérieures



4

CULTIVER PAS À PAS : LA MÉTHODOLOGIE

INTRODUCTION

En 2020, dans le cadre du Réseau régional d'appui à la prévention et à la promotion de la santé (Rrapps BFC), est né un outil précieux pour les acteurs de terrain : le Kit Anti-Couac pour les pros³, un référentiel de bonnes pratiques en éducation nutritionnelle.

Après un préambule consacré aux principes généraux d'intervention en promotion de la santé, ce guide propose cinq chapitres.

1

«REPÉREZ LE TERRAIN»

Les enjeux de santé publique liés à la nutrition, les repères pratiques et les politiques de santé

2

«QUELS MUSCLES SOLLICITER ?»

Les axes stratégiques de la promotion de la santé, les déterminants de santé et les inégalités de santé

3

«PASSEZ EN CUISINE»

Quelques pistes d'inspiration pour mener une action en promotion de la santé nutritionnelle (travail sur les représentations ou les compétences psychosociales, mise en place d'un environnement favorable, question de l'évaluation, etc.)

4

«ADAPTEZ VOS MENUS AUX PUBLICS»

Où comment personnaliser les projets en fonction des publics avec qui travailler (enfants, adolescents, personnes âgées, personnes en situation de précarité, personnes en situation de handicap

5

«UTILISEZ LES RESSOURCES LOCALES»



L'INCONTOURNABLE : L'ANALYSE DE LA SITUATION

En méthodologie de projet, la première étape est de réaliser ou de s'appuyer sur un état des lieux ou un diagnostic de territoire. Ce dernier vise, de façon participative, à identifier les atouts, difficultés, besoins, attentes et axes de progrès d'un territoire. Cette étape permet de repérer les **enjeux prioritaires de santé** et les déterminants en jeu, d'identifier les **besoins des publics** et les actions déjà existantes, de clarifier les **moyens et ressources disponibles**, y compris partenariales.

Pour le projet « Cultive ton assiette », il n'est pas nécessaire de refaire un diagnostic de territoire ! En revanche, il est conseillé de s'appuyer sur celui qui préfigure le contrat local de santé du territoire. Il constitue une base solide pour conduire le projet. Et **interrogez le public, sur ses besoins et ses attentes.**

³ - Colard Manon, Masrouby Maurine, Millot Isabelle, et al. Le kit anti-couacs pour les pros : promotion de la santé et nutrition. Dijon : Ireps BFC, ARS BFC, 2020, 70 p. En ligne : https://rrapps-bfc.org/sites/default/files/publications/fichiers/2020/REFPRO_JUIN_2020_WEB.pdf

L'INDISPENSABLE POUR FIXER, CHOISIR ET PLANIFIER : LA PROGRAMMATION

Fixer des objectifs

Ils doivent être adaptés au contexte et respecter les critères SMART (Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste, Temporel).

Des objectifs clairs facilitent l'évaluation, la cohérence du projet et la mobilisation des ressources.

On distingue **trois niveaux d'objectifs** :

- **l'objectif général** porte sur le projet dans son ensemble et définit l'intention, c'est à dire l'amélioration attendue à l'issue du projet. Il précise le public cible, la durée du projet et le territoire concerné.
- **Les objectifs spécifiques** précisent les différents axes de travail pour atteindre l'objectif général. Ils se traduisent par des verbes d'action et peuvent concerner des aspects éducatifs, environnementaux, organisationnels...
- **Les objectifs opérationnels** correspondent aux activités concrètes à mettre en œuvre pour atteindre chaque objectif spécifique.

Choisir des stratégies d'intervention

Une fois les objectifs établis, il est temps de choisir les stratégies d'intervention qui semblent pertinentes et réalistes en regard des priorités, du public cible, et des ressources mobilisables. Ces stratégies d'intervention peuvent être multiples et complémentaires dans un même projet : acquisition de connaissances, réflexion sur ses attitudes et représentations, renforcement des compétences psychosociales, réduction des risques, éducation par les pairs, C'est d'ailleurs largement encouragé !

Pour s'assurer de l'efficacité d'une action, il faut s'inscrire dans la durée. Pour ce faire, une équipe projet pluridisciplinaire, une réflexion sur les environnements favorables ou encore l'implication active des différentes parties prenantes au projet seront un vrai plus pour pérenniser l'action.

Pour en savoir plus sur la méthodologie de projet, le guide « Pour une éducation nutritionnelle »⁴, apporte des repères méthodologiques pour concevoir des interventions adaptées, durables et cohérentes avec les principes de la promotion de la santé.

4 - Promotion santé Normandie & Agence Régionale de Santé Normandie. (2019). Pour une éducation nutritionnelle. Référentiel à destination des intervenants dans et hors milieu scolaire. https://2bc52b8a-b320-4717-8095-b066bca9ba88.filesusr.com/ugd/908e72_f5090229597b40989f8a9e07dff4f30c.pdf

Focus Budget

Dans le cadre d'une démarche projet, l'élaboration d'un budget prévisionnel est essentielle pour anticiper les dépenses, identifier les postes de coûts et garantir la viabilité de l'action. Ce budget doit traduire le projet en chiffres, en recensant toutes les ressources nécessaires. L'objectif est de prévoir de manière réaliste les coûts directs (prestations, achats, déplacements) et indirects (frais de structure, assurance), tout en intégrant une marge pour les imprévus.

CHARGES

PRODUITS

CHARGES DIRECTES AFFECTÉES À L'ACTION	RESSOURCES DIRECTES AFFECTÉES À L'ACTION
60 - Achat	70 - Vente de produits finis, prestation de services, marchandises
61 - Services extérieurs	73 - Dotations et produits de tarification
62 - Autres services extérieurs	74 - Subventions d'exploitation
63 - Impôts et taxes	75 - Autres produits de gestion courante
64 - Charges de personnel	76 - Produits financiers
65 - Autres charges de gestion courante	77 - Produits exceptionnels
66 - Charges financières	78 - Reprises sur amortissements et provisions
67 - Charges exceptionnelles	79 - Transfert de charges
68 - Dotation aux amortissements (provisions pour renouvellement)	
CHARGES INDIRECTES AFFECTÉES À L'ACTION	RESSOURCES PROPRES AFFECTÉES À L'ACTION
Charges fixes de fonctionnement	
Frais financiers	
Autres	
TOTAL DES CHARGES PRÉVISIONNELLES	RESSOURCES PROPRES AFFECTÉES À L'ACTION
86 - Contributions volontaires en nature	87 - Contributions volontaires en nature

TOTAL DES CHARGES

=

TOTAL DES PRODUITS

Un budget prévisionnel repose sur deux volets : **les charges** et **les produits**.

- Les charges correspondent à l'ensemble des dépenses nécessaires à la réalisation du projet : coûts des prestations (ex. intervention d'une diététicienne), achat de matériel, frais de transport, location de salle, communication, assurance, etc. Elles doivent être détaillées par poste pour anticiper les besoins réels.
- Les produits représentent les ressources financières mobilisées pour couvrir ces charges : subventions, financements institutionnels, partenariats, apports propres, ou participation des bénéficiaires.
- L'équilibre entre les charges et les produits est essentiel pour garantir la viabilité du projet et mobiliser les financeurs. Il est recommandé d'intégrer une marge pour les imprévus et de justifier chaque poste par rapport aux objectifs de l'action.

Planifier

Cette étape permet de juger de la faisabilité et de la cohérence du projet. Il s'agit également de se répartir le travail et d'optimiser son temps grâce à des outils communs comme un journal de bord, un planning...

Exemple de planification :

QUOI ? Mettre en place un cycle de 4 ateliers de découverte nutritionnelle en périscolaire auprès d'enfants de 3 à 5 ans	AVEC QUOI ? Le guide Cultive ton assiette, les outils proposés et disponibles en téléchargement ou sur les antennes de Promotion Santé
POURQUOI ? Amener les enfants à découvrir les aliments avec leurs sens, comprendre leur origine et développer le plaisir de bouger, à travers des activités ludiques	DANS QUEL CONTEXTE ? L'ensemble de l'équipe est partie prenante et motivée par le projet. Les enseignants vont essayer de le rattacher au programme scolaire pour faire des rappels réguliers aux élèves
POUR QUI ? Enfants de 3 à 5 ans	OÙ ? Dans les lieux d'accueil périscolaires
COMMENT ? En s'appuyant sur le guide Cultive ton assiette qui propose un cycle et des exemples d'activités adaptées à cette tranche d'âge	COMMENT ? Sur 4 ateliers de 1h
PAR QUI ? Animateurs périscolaires, Professionnels de la restauration	QUEL SUIVI ET QUELLE ÉVALUATION ? Évaluation de processus grâce au journal de bord complété par l'équipe. Évaluation de résultats : nombre de séances mises en place, nombre de parents rencontrés, satisfaction des enfants...

Un, deux, trois... Partez ! La mise en œuvre

Avant d'animer les séances, misez sur les compétences relationnelles, motivationnelles et thématiques des animateurs, plus importantes que le contenu des activités. L'adoption d'une posture participative est à privilégier : faire avec les personnes, sans jugement, en valorisant leurs ressources pour favoriser leur autonomie et leur pouvoir d'agir. La réussite repose sur la participation active du public, qui implique son adhésion et son rôle d'acteur. Favoriser des techniques d'animation impliquantes pour travailler les représentations, renforcer les compétences psychosociales et développer savoirs et savoir-faire.

Pour construire le temps d'animation, établissez un conducteur de séance. Il s'agit d'un outil qui détaille chaque séquence de l'intervention : qui est en charge, quel contenu, quelle durée... Estimez tous ces aspects, cela donne des repères.

L'évaluation n'est pas seulement là où on l'attend !

L'évaluation commence dès la conception du projet, à partir des objectifs SMART, pour vérifier qu'ils sont mesurables et réalistes. Elle permet d'analyser ce qui a été fait, ce qui a fonctionné et ce qui est à améliorer, tout en valorisant le travail des acteurs.

Deux dimensions sont évaluées :

- **Le processus** : déroulement de l'action, écarts entre prévu et réalisé, ajustements, ressources mobilisées.
Outils : tableau de bord, planning, fiches de suivi, questionnaires de satisfaction.
- **Les résultats** : effets sur le public (connaissances, représentations, comportements, compétences, qualité de vie).
Outils : questionnaires, entretiens, quiz, grilles d'observation.




Pour savoir si les objectifs sont atteints, il faut définir des **critères et indicateurs** pour chaque objectif spécifique.



Critères : ce que l'on veut mesurer / angle de vue porté sur un sujet



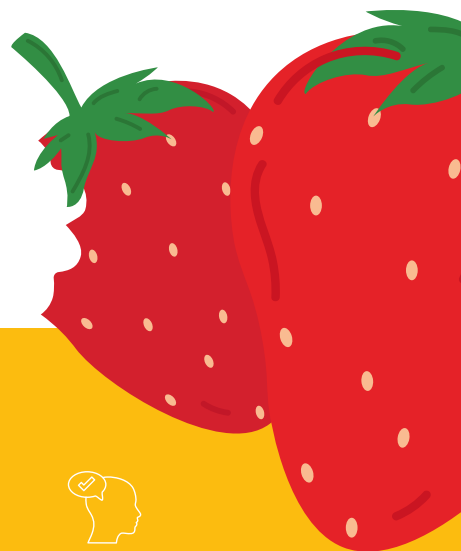
Indicateurs : comment on va le mesurer

 Critères	 Indicateurs	 Outils d'évaluation
Connaissance des 5 sens	% d'enfants pouvant citer les 5 sens	Évaluation orale en fin d'atelier
Découverte de nouveaux fruits et légumes	Nbre d'enfants déclarant avoir découvert 2 nouveaux fruits/légumes	Évaluation orale en fin d'atelier
Consommation de légumes crus	Nombre d'enfants ayant goûté le légume proposé	Grille d'observation complétée par le personnel de cantine
Implication des parents	Nombre de parents ayant participé à l'atelier animé par les enfants Participation active des parents présents	Feuille d'émargement Grille d'observation complétée par les animatrices



Des outils d'évaluation

L'évaluation d'un projet peut s'appuyer sur différents outils pour mesurer la satisfaction, les acquis ou les ressentis des participants. Parmi les méthodes les plus utilisées, certaines sont particulièrement adaptées à des contextes variés.



FOCUS SUR TROIS OUTILS CLÉS :



QUESTIONNAIRE

Pour évaluer les connaissances, la satisfaction, les comportements (formats : QCM, échelles, questions ouvertes/fermées).



ÉVALUATION À CHAUD

Pour recueillir les impressions et ressentis immédiats (exemples : Pépite/Caillou, Météo du jour, Thermomètre de satisfaction, Photolangage).



AUTO-ÉVALUATION

Pour permettre aux participants de mesurer leur propre évolution (fiches d'auto-positionnement, journaux de bord).

Autres méthodes possibles :

- **Entretiens** (individuels ou collectifs) pour approfondir les perceptions et motivations.
- **Observation** (directe ou via grilles) pour analyser les comportements et participation.

Le site Evalin⁵ : un outil pratique pour vous accompagner

Evalin est un outil en ligne conçu par l'École de santé publique de l'Université de Lorraine et le CHRU de Nancy. Il a été développé dans le cadre du **Programme National Nutrition Santé** pour aider les porteurs de projets à construire une évaluation adaptée à leurs interventions.

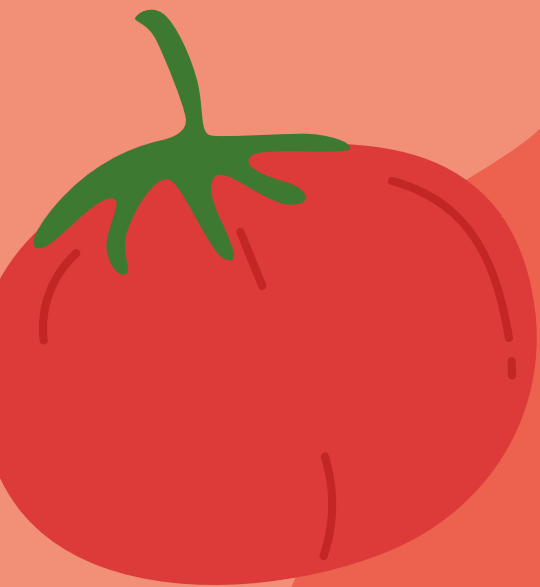
Il donne accès à des fiches pratiques pour évaluer les ressources, le processus, la participation, la satisfaction et les résultats avec des exemples de critères d'évaluation et des indicateurs.

Il permet également de concevoir sa propre évaluation à travers diverses questions : les objectifs, le public concerné, les stratégies d'intervention (information communication, séances d'éducation alimentaire...), étape actuelle du projet, ce qui est souhaité évaluer (le processus, la satisfaction, les résultats...), donnant ainsi accès à des **exemples** de critères et de questionnaires d'évaluation.

On informe, on collabore, on inspire, on diffuse : la valorisation

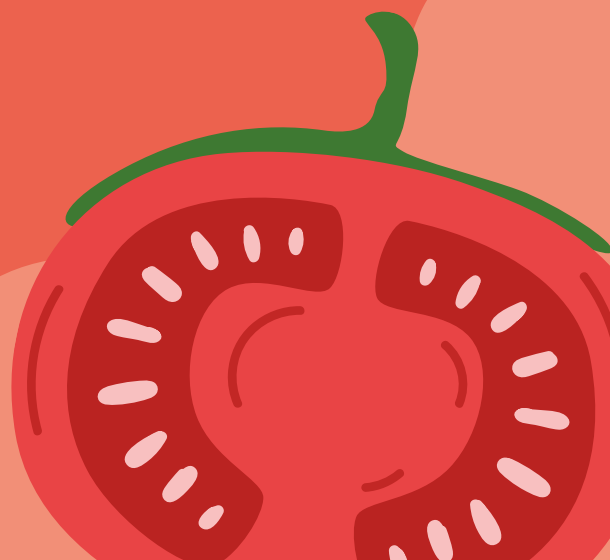
La communication autour d'un projet périscolaire doit être pensée dès la conception et se poursuivre tout au long de sa mise en œuvre. Elle sert à informer l'équipe d'animation et à mobiliser les partenaires (collectivités, professionnels de santé, parents, animateurs, associations, enseignants).

5 - EVALIN - Guide d'évaluation des interventions en nutrition [Site internet]. Vandoeuvre-lès-Nancy : CHRU de Nancy, sd. En ligne : <https://www.evaluation-nutrition.fr/>



5

ON PASSE À TABLE : LES ACTIVITÉS



La mise en place d'ateliers marque le passage concret à l'action dans un projet de promotion de la santé. Ces activités ne doivent pas être perçues comme des interventions isolées, mais bien comme des actions inscrites dans la durée, favorisant un véritable processus d'apprentissage et de transformation.

L'implication des enfants est essentielle : elle renforce leur pouvoir d'agir et leur appropriation des messages de santé.

Les ateliers doivent permettre de développer trois dimensions :

- **Les savoirs** : acquérir des connaissances adaptées à l'âge.
- **Les savoir-être** : travailler sur les attitudes et représentations.
- **Les savoir-faire** : expérimenter des compétences pratiques.

COMPÉTENCES DE L'ANIMATEUR

- Écoute active et communication adaptée à différents publics
- Capacité à créer un climat de confiance et de respect
- Maîtrise des techniques d'animation participative
- Gestion des dynamiques de groupe et des tensions
- Aptitude à reformuler et synthétiser les échanges
- Respect de l'autonomie, confidentialité, non-stigmatisation



DU BON USAGE DES OUTILS PÉDAGOGIQUES

Pour animer les actions, vous utiliserez des outils... Les fameux « outils pédagogiques » sous forme de jeux, d'expositions, de mallettes pédagogiques, de livres pour enfants... Ils font partie de la panoplie du promoteur de la santé en tant que support associé à une démarche. Leur finalité est d'aider ou d'accompagner un public à travailler sur des savoirs, savoir-faire et savoir être dans le champ de la santé.

Utiliser un outil pédagogique n'est pas une fin en soi, mais un moyen pour **stimuler le dialogue, susciter la réflexion et encourager l'expérimentation**. Ils doivent être choisis en cohérence avec les objectifs, le public et le contexte périscolaire.

L'utilisation des outils pédagogiques est à la fois :

- attractive et ludique : l'outil permet d'acquérir des informations ou des compétences dans un contexte détendu et convivial.
- participative : le public est acteur de son apprentissage et mobilise des capacités d'autonomie et de responsabilité.
- interactive : il suscite l'échange et le débat et permet d'instaurer une dynamique de groupe.

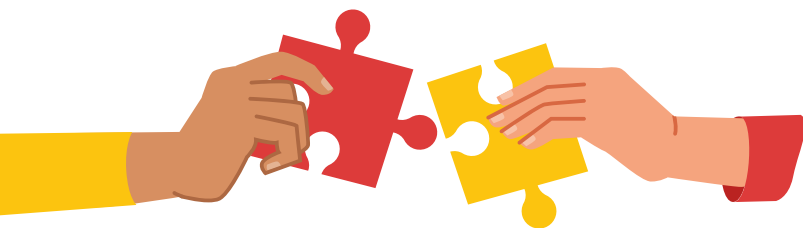
Anticipez pour choisir un outil pédagogique... Il faut prévoir du temps pour :

- emprunter : prenez de l'avance pour réserver votre outil auprès d'une antenne départementale de Promotion Santé BFC, certains ont du succès et sont empruntés souvent !
- façonner : certains outils disponibles en ligne nécessitent une mise en forme chronophage : impression, découpage, plastification...
- s'approprier l'outil : certains sont plus compliqués que d'autres à utiliser.

CHOIX DES ACTIVITÉS

Le choix des activités repose sur des stratégies dites probantes, reconnues par la recherche scientifique, qui peuvent être déclinées en leviers d'intervention⁶, telles que :

- **L'implication des parents** : l'éducation et le milieu familial sont des déterminants importants de la nutrition. L'implication des parents est donc essentielle pour favoriser une cohérence entre les actions menées et l'environnement familial et agir efficacement en matière de nutrition des enfants et des jeunes... même s'il n'est pas toujours facile de les mobiliser.
- **La mise en œuvre d'activités interactives** : les activités interactives (ateliers cuisine, groupes d'échange, etc.) sont davantage appréciées des enfants et de leurs parents que les modes de transmission d'information descendants.
- **L'action sur les environnements** : au-delà des actions auprès des personnes et des groupes, il est essentiel d'agir sur les environnements. Un environnement favorable à la nutrition peut être défini comme les éléments matériels, organisationnels, politiques... qui facilitent un mode de vie physiquement actif et une alimentation favorable à la santé.
- **Des actions dans la durée et des interventions répétées** : pour agir efficacement, il est important d'intervenir de manière répétée et sur une durée relativement longue.
- **Des interventions précoces** : agir dès le plus jeune âge est un levier essentiel pour promouvoir la santé et lutter contre les inégalités sociales de santé. Les lieux d'accueil petite enfance et de l'enfance sont des lieux de socialisation, qui influencent les pratiques nutritionnelles.
- **L'articulation entre alimentation et activité physique** : en matière d'action en santé publique, la nutrition doit être comprise comme englobant à la fois l'alimentation et l'activité physique. La réussite des interventions nécessite donc de prendre en compte ces deux aspects. Chacune de ces dimensions est à envisager de manière globale, l'alimentation allant au-delà de l'aspect nutritionnel et l'activité physique au-delà de la pratique sportive.



Les activités que l'on peut puiser dans le panier « Cultive ton assiette » permettent d'activer ces leviers d'intervention. Il est conseillé de construire un **cycle de 4 activités minimum**, respectant un enchaînement cohérent entre elles.

Vous voulez par exemple aborder la notion d'équilibre alimentaire ? Commencez par travailler sur les connaissances et les représentations avec les enfants, puis éveillez-les au goût et aux sens, partez ensemble à la découverte des groupes d'aliments, et enfin attardez-vous sur l'équilibre alimentaire.

Le tableau suivant présente les différents thèmes d'activités inclus dans ce panier. Nous vous proposons également plusieurs exemples de cycles adaptés à la tranche d'âge et aux objectifs pédagogiques. Mais il est aussi possible de construire son propre parcours d'activités.

⁶ - Savoirs d'intervention en nutrition [Page internet]. Lyon : Promotion Santé Auvergne-Rhône-Alpes, sd. En ligne : <https://www.savoirsdintervention.org/nutrition/>

Liste des thèmes et des activités nutrition, santé et environnement

1 - Mes représentations :

- A : Autour de la nutrition
- B : Sur l'environnement alimentaire (facteurs d'influences)

2 - Éveil sensoriel :

- A : Les 5 sens
- B : La pleine conscience

3 - L'origine des aliments (connaissances, découverte des aliments)

- A : La saisonnalité
- B : La découverte des aliments
- C : L'origine des aliments

4 - Labels, marketing, publicité...

- A : La publicité
- B : Les labels
- C : Les emballages



5 - Santé nutritionnelle

- A : Les familles d'aliments
- B : L'équilibre alimentaire
- C : La faim et la satiété
- D : L'activité physique
- E : Cuisiner

6- Focus sur l'alimentation durable

- A : Comprendre les impacts de la chaîne alimentaire
- B : Découvrir les produits locaux (visite à la ferme)
- C : Le commerce équitable
- D : Le gaspillage alimentaire
- E : Jardiner

RAPPEL

Les activités signalées par une **feuille**  intègrent la dimension de l'alimentation durable. Celles marquées d'une **étoile**  nécessitent l'intervention d'un professionnel formé.

Exemples de cycles

3 - 5 ans

- 1-Les 5 sens (2A)
- 2-La découverte des aliments (3B)
- 3-L'origine des aliments (3C)
- 4-L'activité physique (5D)

6 - 8 ans

- 1- Les familles d'aliments (5A)
- 2-L'équilibre alimentaire (5B)
- 3-La faim et la satiété (5C)
- 4-L'activité physique (5D)

9 - 11 ans

- 1-L'équilibre alimentaire (5B)
- 2-Le gaspillage alimentaire (6D)
- 3-Les emballages (4C)
- 4-La publicité (4A)

3 et 4 peuvent-être être couplés à une sortie en ferme pédagogique, à de la cueillette ou à du jardinage

Par objectif

Les bases de l'alimentation : Comprendre les fonctions de l'alimentation et les notions fondamentales de l'équilibre alimentaire.

- | | |
|---|--------------------------------|
| 1-Mes représentations autour de la nutrition (1A) | 3-Les familles d'aliments (5A) |
| 2-L'origine des aliments (3C) | 4-L'équilibre alimentaire (5B) |

L'éveil sensoriel : Développer la curiosité, le plaisir autour de l'alimentation

- | | |
|---|--------------------------|
| 1-Mes représentations autour de la nutrition (1A) | 3-Pleine conscience (2B) |
| 2-Les 5 sens (2A) | 4-Jardiner (6E) |

L'alimentation durable : Sensibiliser à l'impact de l'alimentation sur la santé et l'environnement

- | | |
|--|--|
| 1-Mes représentations sur l'environnement alimentaire (1B) | 4-Cuisiner (5E) |
| 2-Comprendre les impacts de la chaîne alimentaire (6A) | 5-Découvrir les produits locaux (visite à la ferme) (6B) |
| 3-Gaspillage alimentaire (6D) | |

Consommer : Favoriser le pouvoir d'agir et faire des choix éclairés

- | | |
|--|-----------------------|
| 1-Mes représentations sur l'environnement alimentaire (2A) | 3-La publicité (4A) |
| 2-La faim et la satiété (5C) | 4-Les emballages (4C) |

1.

EXPRESSION DES REPRÉSENTATIONS

En interrogeant les représentations du public sur la nutrition, vous pourrez multiplier les discussions et surtout, vous aurez les informations nécessaires pour adapter l'intervention aux connaissances, préoccupations, besoins et priorités des membres du groupe.

Avant de parler de nutrition, il est essentiel de comprendre ce que les enfants pensent, ressentent et imaginent à propos de ce qu'ils mangent. Leurs représentations sociales – c'est-à-dire les idées, images et croyances partagées autour de l'alimentation – influencent fortement leurs choix et leurs comportements. Dans le cadre périscolaire, explorer ces représentations permet d'ouvrir le dialogue, de valoriser la diversité culturelle et de déconstruire certains stéréotypes.

Ces activités visent donc à faire émerger les perceptions, à stimuler la curiosité et à encourager l'esprit critique. On privilégiera des approches ludiques et participatives.

ACTIVITÉS PROPOSÉES AU MENU :

A : Mes représentations autour de la nutrition

A1 : Manger ça me fait penser à...

 A2 : L'alimentation et moi

B : L'environnement alimentaire

B1 : Enjeux santé

MANGER ÇA ME FAIT PENSER À...

Extrait de l'outil «Le Petit CABAS 2.0» – Promotion Santé Nouvelle-Aquitaine

Âge 3-7 ans

Durée 20 à 30 min

OBJECTIFS

Explorer ses représentations vis-à-vis de l'alimentation

Prendre conscience des différences de représentation entre les individus

Appréhender les différentes dimensions de l'alimentation

DÉROULEMENT

Demander aux enfants d'exprimer toutes leurs idées à partir de la consigne suivante :

« Si je vous dis « *manger* », à quoi cela vous fait-il penser ? »

Relever sans censure ni reformulation les mots cités et les idées émises au tableau, afin qu'ils restent visibles par tous

Lorsque toutes les idées ont été émises, demander aux enfants de regrouper les mots autour des différentes dimensions de l'alimentation : convivialité, plaisir, goûts, habitudes familiales, activité physique...

MÉTHODES D'ÉVALUATION ET INDICATEURS

Satisfaction des enfants

Capacité à citer plusieurs dimensions (convivialité, plaisir...)

- Évaluation à chaud (avec des smiley par exemple)
- Auto-évaluation (remplissage d'un carnet de bord)

TYPE D'OUTIL

Mallette pédagogique

MATÉRIEL

- Tableau ou paperboard
- Feutre

SCANNEZ OU CLIQUEZ



« Le petit CABAS 2.0 »
Promotion Santé
Nouvelle Aquitaine

RÉFÉRENCE BIBLIOGRAPHIQUE DE L'OUTIL

Le petit CABAS 2.0 - Bordeaux : Ireps Nouvelle-Aquitaine, 2018.

En ligne : https://padlet.com/promotion_sante_na/le-petit-cabas-2-0-s9n9z2dvfnp5vsom/wish/v3w8Zw4jvEOKWN52

L'ALIMENTATION ET MOI

Extrait de l'outil « Et si on mangeait autrement ? » – Promotion Santé



Âge à partir de 10 ans

Durée 30 à 40 min

OBJECTIFS

Identifier les représentations des participants sur l'alimentation
Établir des liens entre l'alimentation, la santé et l'environnement

DÉROULEMENT

Disposer les photos de manière à ce qu'elles soient visibles pour les participants.

Leur demander de choisir une photo à partir de la consigne suivante :

« Pour vous quelle photo définit le mieux l'alimentation durable ?
Et quelle photo définit le moins l'alimentation durable ? »

Ou

« Choisissez une photo qui a un lien avec l'alimentation durable. »

Les participants sont invités à argumenter leur choix. Définir si besoin ce qu'est l'alimentation durable.

MÉTHODES D'ÉVALUATION ET INDICATEURS

Satisfaction des enfants

Capacité à citer au moins 1 lien entre alimentation et environnement

- Évaluation à chaud
- Questionnaire de connaissance

TYPE D'OUTIL

Ouvrage

MATÉRIEL

- Photos de l'annexe 2 de l'outil
- Un tableau ou une table

SCANNEZ OU CLIQUEZ



« Et si on mangeait autrement ? »
Promotion Santé
Auvergne-Rhône-Alpes

RÉFÉRENCE BIBLIOGRAPHIQUE DE L'OUTIL

Chaperon Amélie, Sabathe Audrey, Cellier Sophie. *Et si on mangeait autrement ? Guide et outils d'animation pour promouvoir l'alimentation durable et d'autres manières de s'alimenter*. Lyon : Promotion Santé Auvergne-Rhône-Alpes, 2023, 168 p. En ligne : <https://agir-ese.org/mediatheque/et-si-mangeait-autrement?region=ara>

ENJEUX SANTÉ

Édité par Cultures et Santé

Âge à partir de 8 ans

Durée 30 à 40 min

OBJECTIF

Identifier les facteurs qui influencent mes comportements alimentaires

DÉROULEMENT

Constituer des sous-groupes de 4 à 6 enfants.

Distribuer à chaque groupe entre 5 et 10 cartes, préalablement sélectionnées selon l'âge et le niveau de compréhension des enfants.

Inviter les enfants à observer et décrypter les cartes : que représentent-elles ? Que comprennent-ils ?

Lancer la discussion : comment ce qui est représenté sur chaque carte peut influencer notre santé, notamment en lien avec l'alimentation et l'activité physique ?

Proposer un classement des cartes en trois catégories :

- Ce sur quoi je peux agir seul.
- Ce sur quoi on peut agir ensemble (en famille, à l'école, dans le quartier...).
- Ce sur quoi on ne peut pas agir (ou très difficilement).

Organiser une restitution collective : chaque groupe présente ses choix et explique ses raisonnements.

Encourager les liens entre les cartes, les idées exprimées et les expériences personnelles des enfants.

MÉTHODES D'ÉVALUATION ET INDICATEURS

Satisfaction

Capacité à classer correctement les cartes

- Évaluation à chaud
- Auto-évaluation rapide (« j'ai compris que... »)

MATÉRIEL

- Cartes « Enjeux santé » (disponibles en téléchargement ou dans les antennes de Promotion Santé BFC)

SCANNEZ OU CLIQUEZ



« Enjeux santé »
Culture et santé

TYPE D'OUTIL

Mallette pédagogique

RÉFÉRENCE BIBLIOGRAPHIQUE DE L'OUTIL

Enjeux santé : les déterminants de santé sous la loupe. Bruxelles : Cultures & santé, 2019.

En ligne : <https://www.cultures-sante.be/outils-ressources/enjeux-sante-les-determinants-sous-la-loupe/>

2.

L'ÉVEIL SENSORIEL

L'éveil sensoriel constitue un levier essentiel pour initier les enfants à une approche globale et positive de l'alimentation. En mobilisant les cinq sens, ces activités favorisent la découverte, la curiosité et l'appropriation progressive des notions de goût, de diversité alimentaire et de plaisir de manger.

ACTIVITÉS PROPOSÉES AU MENU :

A : Les 5 sens

A1 : Programme les Maternelles du goût

A2 : Sens et saveurs

B : Pleine conscience

B1 : Dégustation en pleine conscience

PROGRAMME

LES MATERNELLES DU GOÛT

Association Eveil'O'goût – 6 séances possibles

Âge 3-7 ans

Durée 45 min à 1h

OBJECTIFS

Améliorer la relation de l'enfant à lui-même et aux autres

Développer la capacité à goûter, à verbaliser les sensations et à choisir les aliments.

Donner toute la dimension de l'acte de manger : vivre, réjouir et réunir

DÉROULEMENT

Au travers de 6 séances, le programme propose un spectacle d'ombres chinoises et 3 activités : expérience sensorielle, puis manipulation culinaire et dégustation.

Séance 1 : La pomme et la grenouille

Cette séance propose un jeu des différences entre 2 variétés de pommes au travers des 5 sens et la réalisation d'une pomme grenouille.

Séance 2 : Le bonhomme légume

Cette séance invite à toucher des légumes à l'aveugle puis à créer un bonhomme légume.

Séance 3 : La fête de la soupe

Le programme propose de comparer un légume cru et un légume cuit et de réaliser une soupe colorée.

Séance 4 : Le concert des légumes

Il s'agit de découvrir des sons produits par les aliments et d'enregistrer un concert d'aliments.

Séance 5 : Des odeurs plein le nez

Cette séance invite à l'évocation et la reconnaissance d'odeurs à l'aveugle et à réaliser des sauces parfumées et des papillons en crudités.

Séance 6 : finale (festive)

Cette dernière rencontre propose un récapitulatif des notions abordées lors des 5 autres séances, un atelier pâte à sel et la dégustation d'un gâteau « spécial » avec les 5 sens.

MATÉRIEL

Matériel collectif

- 1 nappe
- 1 planche à découper
- 1 couteau d'office de cuisine
- Des petites poubelles de table (une par table)
- 1 sac-poubelle
- 1 sac congélation (pour garder un échantillon des denrées dégustées)

Pour chaque enfant :

- 1 lavette
- matériel nécessaire au lavage des mains
- papier absorbant
- 1 grand verre d'eau (20cl ou 25 cl)
- 1 serviette

Nb : Des assiettes, cuillères, petits verres (5 ou 10 cl) sont à prévoir selon les séances abordées (voir détail dans chaque fiche).

SCANNEZ OU CLIQUEZ



Guide d'animation

SCANNEZ OU CLIQUEZ



Livre d'histoires



MÉTHODES D'ÉVALUATION ET INDICATEURS

Satisfaction

% d'enfants ayant goûté un nouvel aliment

Capacité à exprimer une préférence

Capacité à citer une sensation

- Évaluation à chaud
- Auto-évaluation rapide (ex : colorier les aliments que j'ai goûtés..., les sens utilisés...)
- Observation

TYPE D'OUTIL

Mallette pédagogique

RÉFÉRENCE BIBLIOGRAPHIQUE DE L'OUTIL

Gagnaire Aude, Bourgeois Louis, Pagot Stéphanie. *Les maternelles du goût*. Dijon : Draaf BFC, ARS BFC, 2019.

En ligne : https://draaf.bourgogne-franche-comte.agriculture.gouv.fr/IMG/pdf/GUIDE_MATERNELLES_DU_GOUT_sept_2019-60p_cle8ec129.pdf

SENS ET SAVEURS

Extrait de l'outil «Le Petit CABAS 2.0» - Promotion Santé Nouvelle-Aquitaine
Plusieurs séances possibles

Âge 6-11 ans

Durée 20 à 45 min

OBJECTIF

Replacer l'alimentation dans une perspective de plaisir et de découverte

DÉROULEMENT

La pochette « Sens et saveurs » de la mallette Petit CABAS 2.0 propose 9 activités différentes.

Elles prennent la forme d'enquête, de discussion, de dégustation, d'observation, ou d'expérimentation... La taille des groupes varie de 5 à 20 enfants et jusqu'à 12 enfants pour la plupart des activités.

J'aime ou je n'aime pas ?

Activité d'expression de ses goûts et dégoûts pour des aliments, d'identification des différences d'appréciation de certains aliments

C'est quoi cette pomme...?

Mobilisation et identification des 5 sens pour une dégustation

Compréhension de l'influence des 5 sens et leur complémentarité

Mais quel est ce goût ?

Activité de reconnaissance des saveurs par la dégustation

Dégustations trompeuses

Identification des différents sens sollicités lors d'une dégustation

Utilisation de la vue, l'odorat et le goût dans une dégustation

À la loupe

Cette activité consiste à découvrir des fruits et légumes sous un nouvel angle et à développer son esprit critique autour de la vue.

Des pommes à l'appel

Cette activité invite à prendre conscience des différents facteurs sensoriels qui influencent les choix alimentaires autour d'une dégustation de pommes.

Touché-Gagné

Les enfants sont invités à reconnaître des aliments avec le toucher.

Mais quel est ce bruit ?

Il s'agit de mobiliser l'ouïe pour reconnaître des aliments.

Bing'Odeur

L'activité revisite le bingo en proposant aux enfants de reconnaître 3 à 5 odeurs d'aliments.

MATÉRIEL

Le matériel à prévoir varie en fonction des activités proposées.

Tableau paperboard et feutres, aliments en lien avec les activités, foulards ou boîtes en carton...

Impression des fiches pédagogiques de la mallette.

SCANNEZ OU CLIQUEZ



La mallette dématérialisée
Promotion Santé
Auvergne-Rhône-Alpes

MÉTHODES D'ÉVALUATION ET INDICATEURS

Satisfaction

Capacité à exprimer une préférence

Capacité à citer une sensation

- Évaluation à chaud
- Auto-évaluation rapide (ex : colorier les aliments que j'ai goûté..., les sens utilisés...)
- Observation

TYPE D'OUTIL

Mallette pédagogique

RÉFÉRENCE BIBLIOGRAPHIQUE DE L'OUTIL

Le petit CABAS 2.0. Bordeaux : Ireps Nouvelle-Aquitaine, 2018.

En ligne : https://padlet.com/promotion_sante_na/le-petit-cabas-2-0-s9n9z2dvfnp5vsom

DÉGUSTATION EN PLEINE CONSCIENCE

Âge Enfants dès 6 ans, Parents

Durée 15 à 20 min

OBJECTIF

Manger lentement en prêtant attention à tous les aspects sensoriels des aliments

DÉROULEMENT

L'animateur accompagne le groupe à réaliser une dégustation en pleine conscience.

Le groupe est installé confortablement dans un lieu calme.

Les participants sont invités à faire une grande inspiration, puis une grande expiration, et cela, pendant 1 à 2 min en portant de l'attention aux mouvements de la respiration.

Les participants prennent l'aliment en main et l'observent avec attention : sa forme, sa couleur, sa texture, son aspect, sa brillance, sa température...

L'enfant approche ensuite l'aliment vers le nez, ferme les yeux, inspire profondément et sent les arômes de celui-ci.

L'aliment est ensuite porté à l'oreille, les participants ferment les yeux puis écoutent le bruit lorsqu'ils le casse en 2.

Le participant dépose l'aliment à l'intérieur de la bouche, ferme les yeux, le laisse fondre quelques instants, et le fait le naviguer dans la bouche.

L'animateur invite ensuite à croquer l'aliment en étant attentif à sa consistance (croquant, moelleux, caoutchouteux), son goût, son acidité, son astringence éventuelle (rendant la bouche sèche)

Les yeux fermés, les participants notent le plaisir apporté par cet aliment (note de 1 à 10).

L'expérience peut être renouvelée avec un autre aliment après avoir rincé la bouche. Les participants observent et expriment les différences et les similitudes de ces deux dégustations (arôme, goût, notation du plaisir ressenti...).

MATÉRIEL

Aliments à déguster (chocolat noir, chocolat au lait, pain, fruits...)

En s'assurant que les participants ne présentent pas d'allergie alimentaire.

MÉTHODES D'ÉVALUATION ET INDICATEURS

Satisfaction

Capacité à nommer au moins 2 sens mobilisés

Capacité à nommer 2 textures

% d'aliments reconnus

- Evaluation à chaud
- Questionnaire de connaissance
- Auto-évaluation

TYPE D'OUTIL

Mise en situation



L'ORIGINE DES ALIMENTS

Faire découvrir aux enfants l'origine des aliments, de la production à la consommation, permet de renforcer leur compréhension des enjeux de santé, d'environnement et de durabilité. Une meilleure connaissance des circuits alimentaires favorise des choix plus responsables et une plus grande valorisation des produits locaux. En milieu périscolaire, ces activités offrent un cadre privilégié pour relier théorie et expérience, éveiller la curiosité et donner du sens à l'acte de manger.

ACTIVITÉS PROPOSÉES AU MENU :

A : La saisonnalité

🌿 A1 : Les quatre saisons

B : Découverte des aliments

B1 : Maxiloto – Loto des aliments

🌿 B2 : Jeux sur les légumineuses

C : L'origine des aliments

🌿 C1 : D'où viennent nos aliments ?

C2 : L'origine des aliments



LES QUATRE SAISONS

Extrait de l'outil « Et si on mangeait autrement ? »
Promotion Santé Auvergne-Rhône-Alpes

Âge 6 ans et +

Durée 30 à 45 min

OBJECTIFS

S'approprier la notion de saisonnalité en lien avec l'alimentation

Identifier les fruits et légumes correspondant à chaque saison

Identifier les impacts sur l'environnement des modes de production et de consommation des fruits et légumes

DÉROULEMENT

Dans la salle où se déroule l'activité, l'animateur affiche le tableau des saisons ou écrit sur un tableau les quatre saisons.

L'animateur crée 3 groupes de 3 à 5 participants, en fonction du nombre de personnes et distribue à chaque groupe 8 images de fruits et légumes.

Les participants ont 15 minutes pour répartir les fruits et légumes selon les saisons.

Chaque groupe restitue à tour de rôle en fixant les images de fruits et légumes dans les différentes colonnes du tableau des saisons (printemps, été, automne, hiver) et en expliquant ses choix.

L'ensemble des participants exprime son accord ou désaccord avec la répartition.

Une fois que l'ensemble des groupes est passé, l'animateur reprend la notion de la saisonnalité et explique l'importance de respecter les saisons dans notre consommation de fruits et légumes.

Il interroge ensuite les participants sur les éventuelles difficultés rencontrées au cours de l'activité.

D'autres aspects peuvent être abordés comme l'impact écologique des aliments hors saison : le fait de trouver tous les fruits et légumes toute l'année dans les supermarchés et en questionnant les participants sur la provenance de ces aliments hors saison.

Après la réflexion sur la saisonnalité, une discussion peut être engagée sur les avantages et les inconvénients de consommer de saison. Le prix, le choix, la qualité des produits, le goût, moins d'impacts sur l'environnement et la biodiversité, respect du cycle de la nature... Les inconvénients sont une diminution du choix des aliments, pas de tomates/poivrons en hiver, par exemple.

MATÉRIEL

- Imagiers des fruits et légumes (à imprimer)
- Pâte à fixer
- Feutre pour tableau
- Tableau des saisons (à imprimer)
- Calendrier de saisonnalité des aliments

SCANNEZ OU CLIQUEZ



Le calendrier des saisons sur le site Réseau Acteurs PNNS

MÉTHODES D'ÉVALUATION ET INDICATEURS

Satisfaction

Capacité à classer correctement > 50% des cartes

Capacité à citer 1 impact environnemental

- Évaluation à chaud
- Auto-évaluation
- Observation

TYPE D'OUTIL

Ouvrage

RÉFÉRENCE BIBLIOGRAPHIQUE DE L'OUTIL

Chaperon Amélie, Sabathe Audrey, Cellier Sophie. **Et si on mangeait autrement ? Guide et outils d'animation pour promouvoir l'alimentation durable et d'autres manières de s'alimenter.**

Lyon : Promotion Santé Auvergne-Rhône-Alpes, 2023, 168 p.

En ligne : <https://agir-ese.org/mediatheque/et-si-mangeait-autrement?region=ara>

MAXILOTO

LOTO DES ALIMENTS.

Âge Dès 3 ans

Durée 15 min

OBJECTIFS

Développer le vocabulaire et la reconnaissance des aliments

Prendre conscience de la diversité des aliments

DÉROULEMENT

Chaque joueur, ou binôme (à adapter selon l'âge des participants), dispose d'une grille. À tour de rôle, les enfants piochent une carte aliment et sont invités à remplir leur grille. Le premier joueur ou binôme qui remplit sa grille remporte le jeu.

MÉTHODES D'ÉVALUATION ET INDICATEURS

Satisfaction

Nombre d'aliments correctement identifiés

- Évaluation à chaud
- Observation

TYPE D'OUTIL

Jeu

MATÉRIEL

Un jeu de loto des aliments disponible à Promotion Santé BFC Antenne de la Nièvre.

Mais il est possible de créer son propre loto des aliments !

RÉFÉRENCE BIBLIOGRAPHIQUE DE L'OUTIL

Maxiloto des aliments. Paris : Nathan, 2014

JEUX SUR LES LÉGUMINEUSES

Extrait de l'outil « Prenez-en de la graine ! » - Association Epicurium

Âge À partir de 8 ans

Durée Au total 4 h (environ 1 h/atelier)

OBJECTIFS

- Découvrir les légumineuses
- Améliorer les connaissances sur les légumineuses
- Initier à la préparation de plats

DÉROULEMENT

Cette mallette est composée de 3 parties :

1- Exposition

2- 4 activités pour découvrir les légumineuses :

- Jeu « Le monde fantastique des légumineuses » : plateau de jeu avec questions pour découvrir les légumineuses
- Activité « Prenez-en de la graine » : pour comprendre le cycle d'une plante
- Loto des légumineuses : à la découverte des différents légumes secs
- Atelier de mosaïque : activité créative

3- Fiches recettes

MATÉRIEL

Fiches activités et exposition téléchargeables :

SCANNEZ OU CLIQUEZ



« Prenez-en de la graine ! » - Association Epicurium

MÉTHODES D'ÉVALUATION ET INDICATEURS

Satisfaction

Capacité à nommer au moins 3 légumineuses

Capacité à expliquer 1 avantage des légumineuses

- Évaluation à chaud
- Questionnaire de connaissance
- Observation

TYPE D'OUTIL

Mallette

RÉFÉRENCE BIBLIOGRAPHIQUE DE L'OUTIL

«Prenez-en de la graine ! Les légumes secs du jardin à l'assiette»

Epicurium (association d'éducation à l'alimentation, l'environnement et l'agriculture durable.

En ligne : <https://draaf.auvergne-rhone-alpes.agriculture.gouv.fr/jeux-sur-les-legumineuses-a1282.html>



D'OÙ VIENNENT NOS ALIMENTS ?

Extrait de « Et si on mangeait autrement ? »
Promotion Santé Auvergne-Rhône-Alpes

Âge Dès 8 ans

Durée Entre 30 et 40 min

OBJECTIFS

Retracer les étapes de production des aliments, du champ à l'assiette

Identifier les impacts sur la santé et l'environnement des différents mode de production

DÉROULEMENT

Former 4 groupes de 3 à 5 personnes.

Chaque groupe reçoit les cartes parcours à associer avec son aliment.

Mettre dans l'ordre les différentes étapes du parcours ou demander aux enfants de relier les cartes entre elles par des petites cuillères ou autres couverts (à prévoir dans matériel).

Échanger sur le parcours qui a le moins d'impact sur la planète.

Restitution.

MÉTHODES D'ÉVALUATION ET INDICATEURS

Satisfaction

Capacité à classer à reconstituer les étapes du parcours

Capacité à citer au moins 2 impacts sur la santé et l'environnement

- Évaluation à chaud
- Questionnaire de connaissance

TYPE D'OUTIL

Ouvrage

MATÉRIEL

Cartes parcours des aliments
en annexe 6 du guide

SCANNEZ OU CLIQUEZ



« Et si on mangeait autrement ? »
Promotion Santé
Auvergne-Rhône-Alpes

RÉFÉRENCE BIBLIOGRAPHIQUE DE L'OUTIL

Chaperon Amélie, Sabathe Audrey, Cellier Sophie. *Et si on mangeait autrement ? Guide et outils d'animation pour promouvoir l'alimentation durable et d'autres manières de s'alimenter.* Lyon : Promotion Santé Auvergne-Rhône-Alpes, 2023, 168 p.

En ligne : <https://agir-ese.org/mediatheque/et-si-mangeait-autrement?region=ara>

L'ORIGINE DES ALIMENTS

Extrait de l'outil « CAPSule Santé » - Fraps Centre-Val de Loire

Âge À partir de 3 ans

Durée 1 h

OBJECTIF

Sensibiliser sur l'origine des aliments

DÉROULEMENT

Démarrer par un temps sur les représentations : « D'après-vous, d'où viennent les aliments ? ».

Dans un second temps les enfants associent les images aliments à leur origine (végétale ou animale) et à un groupe d'aliment.

L'activité se termine par un temps de restitution.

Pour les plus petits, adapter la difficulté.

MÉTHODES D'ÉVALUATION ET INDICATEURS

Satisfaction

Capacité à classer 50% des cartes correctement

- Évaluation à chaud
- Questionnaire de connaissance

TYPE D'OUTIL

Mallette pédagogique

MATÉRIEL

Cartes « aliments », « origine animale » « origine végétale » « groupes d'aliments », téléchargeables ici :

SCANNEZ OU CLIQUEZ



CAPSule Santé - Fraps
Centre-Val de Loire

RÉFÉRENCE BIBLIOGRAPHIQUE DE L'OUTIL

CAPSule Santé : la nutrition. Bourges : Fraps-Ireps Centre-Val-de-Loire, 2021.

En ligne : <https://frapscentre.org/outil-capsule/#1622013138101-0bb56773-96ca>



LABELS, MARKETING, PUBLICITÉ

Dans un environnement où les enfants sont quotidiennement exposés à la publicité et aux emballages colorés et séduisants, il est essentiel de les aider à décrypter les messages qui entourent les aliments. Les logos, mascottes, labels et slogans influencent leurs envies et leurs choix, souvent bien avant qu'ils ne comprennent réellement ce qu'ils consomment. Ce chapitre propose d'explorer de manière ludique la face cachée du marketing alimentaire et de découvrir le rôle des labels de qualité (bio, AOP, Label Rouge, etc.).

Ces activités visent à développer l'esprit critique des enfants, à renforcer leur autonomie dans leurs choix alimentaires.

ACTIVITÉS PROPOSÉES AU MENU :

A : Publicité et marketing

- A1 : De la pub jusque dans mon assiette
- A1 : Des slogans dans nos assiettes

B : Les labels

- B1 : Des labels à la pelle

C : Les emballages

- C1 : Ne nous emballons pas trop vite !
- C2 : Décrypte les étiquettes ! (focus Nutriscore)

DE LA PUB JUSQU'À DANS MON ASSIETTE

Extrait de l'outil « CAPSule Santé » - Fraps Centre-Val de Loire

Âge 7 ans et +

Durée 1h15

OBJECTIFS

- Identifier les lieux et supports où se trouvent les publicités pour prendre conscience de leur diversité
- Développer un esprit critique face aux arguments de vente de l'industrie alimentaire
- Sensibiliser les participants aux risques pour la santé du marketing alimentaire

DÉROULEMENT

Si possible, en amont de la séance, l'animateur demande aux participants d'apporter des publicités alimentaires (magazines, prospectus, affiches, ...) ou des emballages.

Temps 1 : Localiser la pub

Il s'agit de lister avec les participants tous les lieux/supports où l'on peut trouver de la publicité. Les idées sont regroupées par catégories : magasins, médias (TV, radio, réseaux sociaux, ...), rues, transports en commun, etc. Puis l'animateur recentre sur les lieux où trouver de la publicité alimentaire, ils seront sensiblement identiques.

Temps 2 : Analyser et interpréter la pub

L'animateur constitue des groupes de 4 à 5 participants. Il distribue une fiche critère (à imprimer) et la publicité, une pour deux au maximum. Il demande aux participants d'identifier les différents critères sur la publicité et de les noter sur la fiche. Une fois les critères remplis, l'animateur fait une mise en commun pour visualiser les différences entre les publicités.

Temps 3 : Conclusion : Qu'est-ce qu'il faut retenir ?

L'animateur propose aux participants de discuter ensemble de la dernière question : « Est-ce que tu achèterais le produit ? Pourquoi ? »

La réflexion peut être facilitée en faisant le lien entre les publicités et la notion de santé.

MATÉRIEL

Fiche pédagogique de l'outil, magazines, affiches, emballages alimentaires

SCANNEZ OU CLIQUEZ



CAPSule Santé - Fraps
Centre-Val de Loire

MÉTHODES D'ÉVALUATION ET INDICATEURS

Satisfaction

Capacité à identifier 1 argument marketing

Capacité à formuler 1 impact du marketing sur les choix

- Évaluation à chaud
- Auto-évaluation

TYPE D'OUTIL

Mallette pédagogique

RÉFÉRENCE BIBLIOGRAPHIQUE DE L'OUTIL

CAPSule Santé : la nutrition. Bourges : Fraps-Ireps Centre-Val-de-Loire, 2021.

En ligne : <https://frapscentre.org/outil-capsule/#1622013138101-0bb56773-96ca>

DES SLOGANS. DANS NOS ASSIETTES.

Outil édité par l'association Cultures et Santé

Âge 12 ans et +

Durée 1h30

OBJECTIFS

Repérer les différents lieux et supports de diffusion des publicités
Sensibiliser sur les impacts du marketing alimentaire

DÉROULEMENT

L'animation se déroule en 4 étapes :

- L'alimentation et les facteurs l'influençant
- L'alimentation et la publicité
- Les arguments santé dans la publicité pour des produits alimentaires
- L'alimentation et la santé replacées dans un contexte global

MÉTHODES D'ÉVALUATION ET INDICATEURS

Satisfaction

Capacité à citer 1 argument santé utilisé dans les publicités

- Évaluation à chaud
- Observation

TYPE D'OUTIL

Mallette pédagogique

MATÉRIEL

Planches illustrées disponibles en ligne :

SCANNEZ OU CLIQUEZ



« Des slogans dans nos assiettes » - Cultures et Santé

RÉFÉRENCE BIBLIOGRAPHIQUE DE L'OUTIL

Des slogans dans nos assiettes. Bruxelles : Cultures & Santé, 2011.

En ligne : <https://www.cultures-sante.be/outils-ressources/des-slogans-dans-nos-assiettes/>

DES LABELS À LA PELLE

Extrait de l'outil « Et si on mangeait autrement ? »
Promotion Santé Auvergne-Rhône-Alpes

Âge 10 ans et +

Durée 1 h à 1h30

OBJECTIFS

Identifier les principaux labels de qualité et leur signification

Développer le sens critique des participants vis-à-vis du packaging

DÉROULEMENT

L'activité se déroule en 2 étapes.

TEMPS 1 :

Questionnement des participants sur la différence entre un logo et un label.

Le groupe cite des labels et des logos qu'il connaît.

L'imagerie des logos et labels est installée sur une table.

Les participants choisissent une image et précisent s'il s'agit d'un logo ou d'un label.

L'animateur apporte ensuite des connaissances sur la différence entre un logo et un label.

Chaque participant exprime s'il est sensible aux logos et labels.

Synthèse des repères à retenir.

TEMPS 2 :

En groupes de 5 personnes maximum, chaque groupe reçoit un emballage alimentaire.

Sur ces emballages alimentaires, ils doivent :

- Trouver un logo ou slogan ou label présent sur l'emballage et donner sa signification
- Analyser l'ensemble de l'emballage et de noter les différents éléments qui se trouvent sur l'emballage (sans conservateur, plat frais, origine de la viande...)
- Trouver l'origine des ingrédients si c'est indiqué
- Trouver la liste des ingrédients et citer les 3 premiers ingrédients
- Écrire ce qu'ils pensent de l'emballage d'une manière générale

En groupe complet, chaque groupe présente son emballage et répond aux questions précédentes.

Conclusion de l'atelier, en reprenant chaque label et sa signification. Rappelez qu'il existe beaucoup de labels et de logos. Ils ne respectent pas tous un cahier des charges. Les consommateurs doivent être prudents sur le packaging et bien lire l'ensemble des informations, notamment l'origine des produits.

MATÉRIEL

Emballages alimentaires avec et sans labels, fiche technique à imprimer « Mieux comprendre les labels » et imagier des labels à découper

SCANNEZ OU CLIQUEZ



Mieux comprendre
les labels

MÉTHODES D'ÉVALUATION ET INDICATEURS

Satisfaction

Capacité à donner la signification d'1 logo/label repéré

Capacité à nommer 2 labels et leur signification

- Évaluation à chaud
- Questionnaire de connaissance

TYPE D'OUTIL

Ouvrage

RÉFÉRENCE BIBLIOGRAPHIQUE DE L'OUTIL

Chaperon Amélie, Sabathe Audrey, Cellier Sophie. **Et si on mangeait autrement ? Guide et outils d'animation pour promouvoir l'alimentation durable et d'autres manières de s'alimenter.** Lyon : Promotion Santé Auvergne-Rhône-Alpes, 2023, 168 p.

En ligne : <https://agir-ese.org/mediatheque/et-si-mangeait-autrement?region=ara>

NE NOUS EMBALLONS PAS TROP VITE!

Extrait de l'outil « Se mettre à table », éditions Cordes

Âge À partir de 9 ans

Durée 45 min

OBJECTIFS

Éveiller l'esprit critique

Percevoir le rôle de chaque type d'information présent sur les emballages

DÉROULEMENT

Phase d'observation de l'emballage avec identification des éléments qui le caractérisent.

Décoder et analyser en groupe chacun des éléments.

Restitution.

Note complémentaire : aborder le Nutri-Score.

MÉTHODES D'ÉVALUATION ET INDICATEURS

Satisfaction

Capacité à citer au moins 3 éléments d'un emballage

- Évaluation à chaud
- Auto-évaluation
- Observation

TYPE D'OUTIL

Mallette pédagogique

MATÉRIEL

Emballages alimentaires

Fiche activité 8 de l'outil

« Se mettre à table »

(Disponible à Promotion Santé

BFC, antennes de l'Yonne et

du Nord Franche-Comté)

SCANNEZ OU CLIQUEZ



« Se mettre à table »
Éditions Cordes

RÉFÉRENCE BIBLIOGRAPHIQUE DE L'OUTIL

Vandermeersch Virginie, Berthet Claire, Deliens Cristine, et al. *Se mettre à table. Un outil de concertation pour décider collectivement de changements en matière d'alimentation à l'école.* SI : Cordes, 2013

• DÉCRYPTE LES ÉTIQUETTES ! •

Extrait de l'outil « CAPSule Santé » - Fraps Centre-Val de Loire

Âge À partir de 10 ans

Durée 1 h

OBJECTIFS

Développer l'esprit critique quant aux choix alimentaires
Sensibiliser à la qualité nutritionnelle variable des aliments

DÉROULEMENT

Questionner les participants sur ce qui se trouve sur une étiquette alimentaire, le nutriscore. Visionner la vidéo sur le Nutri-Score.

Identifier le Nutri-Score des produits présentés.

Debriefing.

MÉTHODES D'ÉVALUATION ET INDICATEURS

Satisfaction

Capacité à citer au moins 3 éléments d'un emballage

Capacité à expliquer le principe du Nutri-Score

- Évaluation à chaud
- Auto-évaluation ou questionnaire
- Observation

TYPE D'OUTIL

Mallette pédagogique

MATÉRIEL

Emballages alimentaires
Fiche activité 7

SCANNEZ OU CLIQUEZ



« CAPSule Santé » - Fraps
Centre-Val de Loire

RÉFÉRENCE BIBLIOGRAPHIQUE DE L'OUTIL

CAPSule Santé : la nutrition. Bourges : Fraps-Ireps Centre-Val-de-Loire, 2021.

En ligne : <https://frapscentre.org/outil-capsule/#1622013138101-0bb56773-96ca>



LA SANTÉ NUTRITIONNELLE



Dans cette partie, nous allons explorer les bases de l'alimentation et de l'activité physique, en lien avec les recommandations nationales. L'objectif est d'ouvrir un espace de réflexion où les enfants peuvent questionner leurs habitudes, exprimer leurs représentations et développer leur esprit critique.

Il ne s'agit pas de promouvoir une seule manière de manger, mais de valoriser la diversité des pratiques alimentaires tout en les mettant en lien avec les enjeux de santé. Les enfants ne sont pas les seuls décideurs de ce qu'ils mangent : leur alimentation dépend largement de leur environnement familial, scolaire et social. Il est essentiel d'aborder ces sujets en tenant compte des déterminants de santé.

L'animateur joue ici un rôle clé : il doit adopter une posture bienveillante, non jugeante, et respecter la parole des enfants, sans se positionner en donneur de leçons. L'objectif est de favoriser l'autonomie de pensée et d'accompagner les enfants vers des choix éclairés et favorables à leur santé, dans le respect de leur réalité.

ACTIVITÉS PROPOSÉES AU MENU :

A : Les familles d'aliments

★ A1 : La ronde des familles d'aliments

B : L'équilibre alimentaire

★ B1 : Le p'tit Toqué
B2 : La course à l'équilibre

C : Faim et satiété

C1 : Ce que me dit mon corps
C2 : Une faim de loup

D : L'activité physique

D1 : L'activité physique et le sport.
Où ? Pour qui ? Pourquoi ?
D2 : Trouver – Bouger

E : Cuisiner

★ E1 : Atelier cuisine
★ E2 : Visite à la ferme et atelier cuisine



LA RONDE DES FAMILLES ALIMENTS

Extrait de l'outil « Et si on mangeait autrement ? »
- Promotion Santé Auvergne-Rhône-Alpes

Âge À partir de 8 ans

Durée 1h

OBJECTIFS

- Définir les différents groupes d'aliments
- Identifier les apports nutritionnels de chaque groupe d'aliments
- Comprendre la notion d'équilibre alimentaire

DÉROULEMENT

TEMPS 1 :

- Constituer des sous-groupes de 4 à 6 enfants.
- Distribuer à chaque groupe les images d'aliments équitablement.
- Demander de regrouper les images en famille d'aliments. Selon l'âge et le niveau de connaissance, accompagner en donnant le nom des familles.
- Restituer en demandant aux enfants de nommer une famille d'aliments et de fixer au tableau les images associées.
- Inviter ensuite un autre groupe à présenter une autre famille et ses images associées. Poursuivre jusqu'à avoir reconstitué les 8 familles d'aliments en ronde. Pour aller plus loin, vous pouvez demander aux participants s'ils connaissent les différentes recommandations associées aux familles d'aliments. Vous pouvez également les interroger sur les apports nutritionnels de chacune des catégories.

TEMPS 2 :

- Demandez aux participants de réaliser une assiette équilibrée. Laissez affichée la ronde des familles d'aliments pour les aider dans leur réflexion.

MATÉRIEL

- Imagier (*disponible en téléchargement*)
- Pâte à fixer
- Tableau blanc

SCANNEZ OU CLIQUEZ



« Et si on mangeait autrement ? » - Promotion Santé Auvergne-Rhône-Alpes

MÉTHODES D'ÉVALUATION ET INDICATEURS

- Satisfaction
- Capacité à reconstituer les 8 familles d'aliments
- Capacité à citer un apport nutritionnel par famille
 - Évaluation à chaud
 - Questionnaire de connaissance ou auto-évaluation

TYPE D'OUTIL

Ouvrage

RÉFÉRENCE BIBLIOGRAPHIQUE DE L'OUTIL

Chaperon Amélie, Sabathe Audrey, Cellier Sophie. **Et si on mangeait autrement ? Guide et outils d'animation pour promouvoir l'alimentation durable et d'autres manières de s'alimenter.** Lyon : Promotion Santé Auvergne-Rhône-Alpes, 2023, 168 p.

En ligne : <https://agir-ese.org/mediatheque/et-si-mangeait-autrement?region=ara>

LE P'TIT TOQUÉ

Édité par To be One

Âge À partir de 7 ans

Durée Au moins 30 min

OBJECTIFS

Promouvoir des comportements favorables à la santé nutritionnelle
Donner les bases d'une alimentation équilibrée et favorable à la santé

DÉROULEMENT

On distribue à chaque joueurs 7 cartes. Les joueurs lancent le dé.
Chaque face correspond à une catégorie d'aliment.

Piocher une carte dans la pioche.

Poser une carte sur son tapis ou effectuer une action :

- Si vous avez la carte correspondant à la face du dé, posez-la.
- Sinon, vous pouvez :
 - > Poser une carte « activité physique »,
 - > Poser un piège à un adversaire,
 - > Poser un aliment plaisir (chez vous ou chez l'adversaire),
 - > Poser un ustensile de cuisine,
 - > Ou se débarrasser d'une carte

L'objectif est de réaliser un menu complet et équilibré avec les ustensiles nécessaires et les cartes activités physique.

MÉTHODES D'ÉVALUATION ET INDICATEURS

Satisfaction

Capacité à réaliser un menu équilibré

- Évaluation à chaud
- Auto-évaluation

MATÉRIEL

Plateau de jeu
(outil disponible dans les antennes Promotion Santé de la Nièvre et de Haute-Saône, et de Saône-et-Loire)

SCANNEZ OU CLIQUEZ



Le p'tit toqué

TYPE D'OUTIL

Jeu

RÉFÉRENCE BIBLIOGRAPHIQUE DE L'OUTIL

Besse Sophie. Le p'tit toqué. Sl : se, 2012



LA COURSE À L'ÉQUILIBRE

Extrait de l'outil « Le petit CABAS 2.0 » - Promotion Santé Nouvelle-Aquitaine
(Fiche A thème 7)

Âge 6-11 ans

Durée 30 à 45 min

OBJECTIFS

Connaître les familles d'aliments

Appréhender les notions d'équilibre alimentaire

DÉROULEMENT

Répartir les enfants en 7 groupes (un groupe par famille d'aliments). Leur préciser quel est le nom de leur famille d'aliments.

Annoncer le repas que vous allez préparer (par exemple : le petit déjeuner) et garder devant vous le plateau correspondant.

Appeler un groupe d'aliments, par exemple : « J'appelle les produits laitiers ».

Les enfants du groupe appelé se concertent et choisissent un produit. Un des enfants dépose le produit sur le plateau de l'intervenant.

Afin d'avoir un plateau à critiquer, possibilité d'introduire des erreurs (par exemple appeler deux produits laitiers, ou « oublier » une famille d'aliments).

Regarder avec les enfants si l'équilibre du repas est respecté et si selon eux, les produits qu'ils ont placés sont cohérents avec le repas.

Prendre un temps d'échanges.

MATÉRIEL

- Plateaux repas (disponibles en téléchargement)
- Aliments factices ou imagier (également disponibles en ligne)

SCANNEZ OU CLIQUEZ



« Le Petit CABAS 2.0 » -
Promotion Santé
Nouvelle-Aquitaine

MÉTHODES D'ÉVALUATION ET INDICATEURS

Satisfaction

Capacité à réaliser un repas équilibré

Capacité à reconnaître les familles d'aliments

- Évaluation à chaud
- Auto-évaluation

TYPE D'OUTIL

Mallette pédagogique

RÉFÉRENCE BIBLIOGRAPHIQUE DE L'OUTIL

Le petit cabas 2.0. Bordeaux : Ireps Nouvelle-Aquitaine, 2018.

En ligne : https://padlet.com/promotion_sante_na/le-petit-cabas-2-0-s9n9z2dvfnp5vsom/wish/v3w8Zw4jvEOKWN52

QUE ME DIT MON CORPS ?

Promotion Santé Pays de la Loire

Âge À partir de 9 ans

Durée 1 h

OBJECTIF

Identifier les signaux corporels en lien avec la nutrition

DÉROULEMENT

Sélectionner les cartes « messages » et « signal corporel » en lien avec la faim et la satiété.

Classer les différentes sensations en fonction du message, exemple : sentir son ventre plein > signe de rassasiement

Temps d'échange autour des signaux envoyés par le corps (voir fiche activité)

MÉTHODES D'ÉVALUATION ET INDICATEURS

Satisfaction

Capacité à citer 1 signal corporel lié à la faim et 1 à la satiété

- Évaluation à chaud
- Auto-évaluation

TYPE D'OUTIL

Mallette pédagogique

MATÉRIEL

Cartes « signal corporel » et cartes « message » disponibles en téléchargement :

SCANNEZ OU CLIQUEZ



« Que me dit mon corps ? »
Promotion Santé
Pays de la Loire

RÉFÉRENCE BIBLIOGRAPHIQUE DE L'OUTIL

Que me dit mon corps ? Nantes : Ireps Pays-de-la-Loire, 2023.

En ligne : <https://www.irepspdl.org/page-16-791-0.html#menu>

UNE FAIM DE LOUP

Extrait de l'outil « Le Petit CABAS 2.0 » - Promotion Santé Nouvelle-Aquitaine

Âge 9-11 ans

Durée 1 h

OBJECTIF

Identifier les notions de faim, d'appétit, de satiété

DÉROULEMENT

Lire l'histoire et identifier les mots utilisés pour exprimer la faim et la satiété.

Compléter la fiche annexe « faim et satiété »

Engager la discussion avec les enfants (cf. fiche activité)

MÉTHODES D'ÉVALUATION ET INDICATEURS

Satisfaction

Capacité à citer au moins 2 mots liés à la faim/satiété

Capacité à expliquer la différence entre appétit et rassasiement

- Évaluation à chaud
- Auto-évaluation
- Observation

TYPE D'OUTIL

Mallette pédagogique

MATÉRIEL

- Comptine à télécharger
- Fiche annexe de la D Rythme de vie – Le petit Cabas 2.0

SCANNEZ OU CLIQUEZ



« Le Petit CABAS 2.0 » -
Promotion Santé
Nouvelle-Aquitaine

RÉFÉRENCE BIBLIOGRAPHIQUE DE L'OUTIL

Le petit cabas 2.0. Bordeaux : Ireps Nouvelle-Aquitaine, 2018.

En ligne : https://padlet.com/promotion_sante_na/le-petit-cabas-2-0-s9n9z2dvfnp5vsom/wish/v3w8Zw4jvEOKWN52

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LE SPORT. OÙ ? POUR QUI ? POURQUOI ?

Extrait de l'outil « CAPSule Santé » - Fraps Centre-Val de Loire

Âge À partir de 7 ans

Durée 1 h

OBJECTIFS

Faire la différence entre activité physique et sport

Identifier les lieux de pratique d'activité physique et/ou de sport autour de soi

Comprendre et expliquer les bienfaits de l'activité physique pour tous

DÉROULEMENT

TEMPS 1

Créer des groupes de 4 maximum. Distribuer le blason à chaque participant, ils devront essayer d'y répondre individuellement. Puis ils mettront leurs idées en commun par petit groupe.

TEMPS 2

Restitution des groupes : inviter les groupes à exprimer les idées indiquées en commençant par la 1ère question pour l'ensemble des groupes et ainsi de suite.

TEMPS 3

Distribuer un plan de leur environnement proche, il représente l'école, et son environnement. Le but pour les participants est d'indiquer les espaces, structures où il est possible de pratiquer une activité physique et/ou un sport.

TEMPS 4

Conclusion.

MATÉRIEL

- Stylos ou feutres
- Blason
- Plan environnement (annexes téléchargeables sur le site du Fraps Centre Val de Loire)

SCANNEZ OU CLIQUEZ



« CAPSule Santé » - Fraps
Centre-Val de Loire

MÉTHODES D'ÉVALUATION ET INDICATEURS

Satisfaction

Capacité à donner 1 différence entre activité physique et sport

Capacité à citer au moins 2 lieux de pratique

- Évaluation à chaud
- Auto-évaluation

TYPE D'OUTIL

Mallette pédagogique

RÉFÉRENCE BIBLIOGRAPHIQUE DE L'OUTIL

CAPSule Santé : la nutrition. Bourges : Fraps-Ireps Centre-Val-de-Loire, 2021.

En ligne : <http://frapscentre.org/outil-capsule-enfants/#1622013138101-0bb56773-96ca>

TROUVER BOUGER

Outil édité par La Ligue contre le cancer

Âge Dès 4 ans

Durée À définir

OBJECTIFS

Découvrir les bienfaits de l'activité physique et du sport en s'amusant
Mettre en mouvement

DÉROULEMENT

TEMPS 1

Mélanger les cartes "Défi" puis placer le tas faces cachées de côté.

Mélanger toutes les cartes "Duo" puis placer le tas faces cachées au milieu des joueurs. C'est la pioche. Ensuite, chaque joueur tire une carte "Duo" et la dispose face cachée devant lui.

Un joueur retourne la première carte de la pioche "Duo". Au top départ, les joueurs retournent leur carte "Duo". Chaque joueur doit être le plus rapide pour identifier le symbole identique entre sa carte et la carte de la pioche "Duo" retournée. Le premier joueur à le repérer le nomme, prend la carte "Duo" visible de la pioche puis la pose devant lui sur sa carte. Ce joueur obtient alors 1 carte "Défi" et la pose devant lui face cachée.

Une nouvelle carte de la pioche "Duo" est ensuite retournée par le joueur qui vient de gagner la carte "Défi". Les joueurs doivent à nouveau repérer rapidement 2 symboles identiques. Une fois que toutes les cartes "Défi" ont été remportées, on passe à la phase "Défi".

TEMPS 2

Relever les défis pour gagner des points. À tour de rôle, chaque joueur choisit un défi avant de retourner sa carte "Défi" :

- "Mime" ou "Physique" : il réalise le défi correspondant.
- "Question" : le joueur à sa gauche lui lit la question.

Si le joueur relève le défi avec succès, il gagne la carte "Défi" et la place face visible devant lui, sinon il la perd et celle-ci est mise hors-jeu.

Le jeu s'arrête lorsque tous les joueurs ont relevé leurs défis. Le joueur qui a le plus de cartes "Défi" faces visibles est le gagnant puisqu'il a relevé avec succès le plus de défis.

MATÉRIEL

Outil disponible à Promotion Santé BFC, dans toutes les antennes ou en téléchargement

SCANNEZ OU CLIQUEZ



« Trouver Bouger »
- Ligue contre le cancer

MÉTHODES D'ÉVALUATION ET INDICATEURS

Satisfaction

Capacité à citer au moins 2 activités sportives

- Évaluation à chaud
- Observation

TYPE D'OUTIL

Jeu

RÉFÉRENCE BIBLIOGRAPHIQUE DE L'OUTIL

Trouver bouger ! Paris : Ligue contre le cancer, 2017.

En ligne : <https://lig-up.net/junior/contenus/326/trouver-bouger-le-jeu-pour-se-depenser>

ATELIER CUISINE

Âge Dès 6 ans

Durée 2 h

OBJECTIFS

- Favoriser la familiarisation avec les aliments
- Exprimer ses sensations (goût, odeur, texture)
- Réaliser une recette simple

DÉROULEMENT

EN AMONT

- Définir ce qui va être cuisiné
- Prévoir l'équipement nécessaire : batterie de cuisine, ustensiles, vaisselle, tabliers et torchons
- Faire les courses

LE JOUR MÊME

- Présenter les produits qui vont être cuisinés, les règles d'hygiène et de sécurité
- Répartir les rôles afin que chaque enfant participe à une étape
- Prise du repas en commun
- Nettoyer et ranger
- Pour bien organiser votre atelier cuisine, vous pouvez vous appuyer sur les ressources ci-dessous :

MATÉRIEL

- Cuisine
- Denrées alimentaire

SCANNEZ OU CLIQUEZ



« Les ateliers cuisine par le menu »

Guide édité par la Fédération française
des Banques alimentaires

SCANNEZ OU CLIQUEZ



« Et si on cuisinait ! 57 recettes »

Des idées recettes éditées
par l'association Cemea

MÉTHODES D'ÉVALUATION ET INDICATEURS

Satisfaction

Taux de participation

- Évaluation à chaud
- Observation

TYPE D'OUTIL

Ouvrage

RÉFÉRENCE BIBLIOGRAPHIQUE DES OUTILS

Daniel Claude, Rozières Marie-Jo, Lebihan Geneviève, et al. **Les ateliers cuisine par le menu**. Guide pratique.

Paris : Fédération française des banques alimentaires, 2011, 96 p.

En ligne : <https://www.banquealimentaire.org/sites/default/files/2018-10/Les%20ateliers%20cuisine%20par%20le%20menu%20%282%29.pdf>

Baroo Sylvie, Bauguil Nathalie, Durrenberger Odette, et al. **Et si on cuisinait ! 57 recettes**. Paris : Cemea, 2003, 61 p.

En ligne : <https://yakamedia.cemea.asso.fr/sites/default/files/upload/si-on-cuisinait.pdf>



VISITE À LA FERME ET ATELIER CUISINE

Âge Dès 3 ans (en adaptant l'atelier cuisine)

Durée ½ journée (3h30 - 4h)

OBJECTIFS

Comprendre d'où viennent les produits que l'on consomme

Sensibiliser à l'alimentation saine et locale

Participer à la réalisation d'une recette simple en respectant les consignes d'hygiène et de sécurité

Développer le goût et la curiosité alimentaire en découvrant de nouvelles saveurs

DÉROULEMENT

EN AMONT DE LA SORTIE

Identifier le producteur partenaire et visiter le lieu pour repérage (en lien avec le Projet Alimentaire de Territoire⁷)

Choisir la recette adaptée à l'âge des enfants et aux produits disponibles, en lien avec un diététicien et un cuisinier

Prévoir le matériel nécessaire :

- Pour la visite : bottes, vêtements adaptés, carnet d'observation.
- Pour l'atelier cuisine : ustensiles, tabliers, produits complémentaires.

Informers les familles / encadrants : autorisations, consignes, allergies éventuelles.

Préparer les supports pédagogiques : fiche recette, quiz, livret découverte.

LA SORTIE

Visite de l'exploitation avec parcours guidé et activité participative (ex : cueillette). Prévoir des temps d'échanges avec les enfants

Cette sortie peut être suivie d'un atelier cuisine des produits découverts

MATÉRIEL

- Cuisine
- Denrées alimentaires

Ressource pour identifier
des fermes à visiter :

SCANNEZ OU CLIQUEZ



« Préparer une sortie dans
une ferme pédagogique »
Association Le Savoir vert

7 - Carte des PATs - France PAT - <https://france-pat.fr/carte-des-pats/>

MÉTHODES D'ÉVALUATION ET INDICATEURS

Satisfaction

Capacité à associer au moins 1 produit vu à la ferme à son origine (ex : le lait vient de la vache)

Nombre d'enfant ayant découvert un nouvel aliment

% d'enfants ayant goûté la recette

- Évaluation à chaud
- Auto-évaluation

6.



FOCUS SUR L'ALIMENTATION DURABLE

L'alimentation durable s'inscrit dans une démarche globale, au croisement des enjeux écologiques, sanitaires, sociaux et économiques. Elle vise à garantir une alimentation saine, accessible à tous, tout en respectant les équilibres environnementaux et les ressources naturelles.

Ce volet du panier s'appuie sur la Stratégie nationale pour l'alimentation, la nutrition et le climat (SNANC), qui définit les grandes lignes d'une politique publique en faveur d'une alimentation moins émettrice de gaz à effet de serre, protectrice de la biodiversité, résiliente face aux crises, et garante de la souveraineté alimentaire.

Il s'inscrit également dans le cadre du concept « Une seule santé » (One Health), qui reconnaît l'interdépendance entre la santé humaine, la santé animale et celle des écosystèmes. Cette approche invite à repenser nos modes de production et de consommation alimentaires pour préserver la santé du vivant dans son ensemble.

À travers les ateliers proposés, il s'agit de sensibiliser les enfants et leur famille à ces enjeux, de favoriser des comportements alimentaires plus responsables, et de contribuer à une transition écologique et solidaire des systèmes alimentaires.

ACTIVITÉS PROPOSÉES AU MENU :

A : Comprendre les impacts de la chaîne alimentaire

A1 : Le jeu de la ficelle

B : Commerce équitable

B1 : Nutrichamps

B2 : Quiz et défis

C : Gaspillage alimentaire

C1 : Moche, pas moche, j'y croque

C2 : Ma recette anti-gaspi

D : Jardiner

★ D1 : Jardin pédagogique

LE JEU DE LA FICELLE

Association Quinoa

Âge À partir de 10 ans

Durée 2 h

OBJECTIFS

Faire prendre conscience des impacts de notre modèle alimentaire sur l'environnement, la sphère socio-économique et la santé

Renforcer les capacités à établir des liens entre des thématiques locales et globales

Favoriser la construction d'un regard critique sur le modèle de la société de consommation

Ouvrir des perspectives d'actions alternatives au modèle actuel, tant individuelles que collectives

DÉROULEMENT

Les participants sont invités à se placer en 3 cercles concentriques : le premier représentera une assiette, le deuxième sera celui des organisateurs, et le troisième, celui des impacts.

Chaque participant reçoit une carte d'identité selon le cercle où il se trouve, ex. "Je suis le boeuf" "Je suis la banane" ; "Je suis un supermarché", "Je suis la publicité" ; "Je suis l'océan" "Je suis un enfant du Kenya".

Chacun doit donc jouer son rôle, et se présente à la demande de l'animateur. La question suivante sera ; "Dans le cercle des organisateurs ou des impacts, qui pense être en lien avec cette identité de l'assiette ? Pourquoi ?". Ainsi les joueurs seront reliés au fur et à mesure avec la ficelle.

L'animateur peut émailler le jeu d'anecdotes ou de données relatives aux identités (cf. fiches thématiques) et inciter les participants à exprimer pourquoi ils se sentent reliés les uns aux autres.

Lorsque chacun s'est exprimé, pour clôturer l'exercice, l'animateur invite les participants à tirer sur le fil qui les relie aux autres afin de sentir toutes les tensions et relations au sein du système.

MATÉRIEL

- Une pelote de laine
- Le carnet d'accompagnement (à télécharger)

SCANNEZ OU CLIQUEZ



Le jeu de la ficelle

MÉTHODES D'ÉVALUATION ET INDICATEURS

Satisfaction

Nombre d'enfants pouvant citer au moins 1 impact de la chaîne alimentaire

- Évaluation à chaud

TYPE D'OUTIL

Ouvrage

RÉFÉRENCE BIBLIOGRAPHIQUE DE L'OUTIL

Cauchy Daniel. *Le jeu de la ficelle : un outil pour déjouer votre assiette*. Bruxelles : Rencontre des continents, Quinoa, Solidarité socialiste, 2009.

En ligne : <https://quinoa.be/outil/jeu-de-la-ficelle/>

NUTRICHAMPS

Édité par Marion Asplanato

Âge À partir de 8 ans

Durée 1 h

OBJECTIFS

Sensibiliser à l'impact de l'alimentation sur la santé
Comprendre les pratiques agricoles

DÉROULEMENT

Dans ce jeu, les participants sont amenés à composer un menu équilibré, répondre à des questions, réaliser des défis seul ou par équipe.

Chaque joueur ou équipe démarre la partie sur la case départ. Un joueur lance le dé, avance son pion et pioche la carte associée à la thématique de la carte et tente de répondre à la question. Avant de lancer le dé les joueurs peuvent échanger leurs points contre un aliment du repas.

MÉTHODES D'ÉVALUATION ET INDICATEURS

Satisfaction
Ressentis des enfants

TYPE D'OUTIL

Jeu

MATÉRIEL

Plateau de jeu (outil disponible à Promotion Santé BFC, antennes de Côte-d'Or, de la Nièvre, et de l'Yonne)

SCANNEZ OU CLIQUEZ



Nutrichamps

RÉFÉRENCE BIBLIOGRAPHIQUE DE L'OUTIL

Asplanato Marion. Nutrichamps. Vitrolles : Nutrichamps, 2022

QUIZ ET DÉFIS ET SI ON MANGEAIT AUTREMENT ?

Extrait de l'outil "Et si on mangeait autrement ?" - Promotion Santé Auvergne-Rhône-Alpes

Âge **Dès 10 ans**

Durée **Max 1h30** (en utilisant toutes les cartes)

OBJECTIF

Questionner les participants de manière ludique sur le bio, les circuits courts...

DÉROULEMENT

Constituez des sous-groupes ou équipes de 2 à 3 personnes.

Mélangez les cartes quiz et les cartes défis.

Piochez une première carte quiz ou défi que vous lisez à voix haute.

Chaque sous-groupe ou équipe prend 2 min de réflexion et énonce sa réponse.

Piochez une nouvelle carte.

MÉTHODES D'ÉVALUATION ET INDICATEURS

Satisfaction

% de participants ayant répondu correctement

- Évaluation à chaud
- Auto-évaluation

TYPE D'OUTIL

Ouvrage

MATÉRIEL

- Carte quiz
- Défis de l'annexe 4 (disponible en téléchargement)
- Feuilles et crayons

SCANNEZ OU CLIQUEZ



« Et si on mangeait
autrement ? »
Promotion Santé
Auvergne-Rhône-Alpes

RÉFÉRENCE BIBLIOGRAPHIQUE DE L'OUTIL

Chaperon Amélie, Sabathe Audrey, Cellier Sophie. **Et si on mangeait autrement ? Guide et outils d'animation pour promouvoir l'alimentation durable et d'autres manières de s'alimenter.** Lyon : Promotion Santé Auvergne-Rhône-Alpes, 2023, 168 p.

En ligne : <https://agir-ese.org/mediatheque/et-si-mangeait-autrement?region=ara>

MOCHE, PAS MOCHE; J'Y CROQUE!

Programme Tremplin Santé - Fondation LDT

Âge À partir de 5 ans

Durée 30 à 60 min

OBJECTIFS

- Sensibiliser au gaspillage alimentaire
- Encourager une consommation plus durable
- Stimuler la créativité et la motricité fine

DÉROULEMENT

Distribuer une fiche dessin à chaque enfant en variant les fruits et légumes pour obtenir au moins un dessin de chaque.

Raconter l'histoire de « mon ami l'agriculteur » :

« J'ai un bon ami qui fait pousser des fruits et des légumes.

Il m'a appris que beaucoup de fruits et légumes imparfaits sont gaspillés parce que personne ne veut les acheter.

Pour diminuer le gaspillage, mon ami aimerait bien présenter les fruits et légumes imparfaits aux gens à l'épicerie avec des affiches.

Il a besoin d'aide pour dessiner de nouvelles affiches de fruits et légumes qui poussent dans ses champs. »

Inviter les enfants à dessiner le fruit ou le légume de leur fiche pour en faire la publicité et lui donner l'expression de leur choix. Les plus petits peuvent dessiner et découper la figure de leur choix sur la fiche et la coller sur leur dessin. Quand les dessins sont terminés, chacun le présente au reste du groupe.

Puis on pose les questions suivantes :

- Est-ce qu'ils ont tous utilisé les mêmes couleurs pour un même fruit ou légume ?
- Est-ce qu'ils ont tous exactement la même forme ?
- Discuter des différentes couleurs et formes que peuvent prendre les fruits et légumes.

Variantes possibles sur le site « [Tremplin santé](#) »

MATÉRIEL

- Feuilles de papier
- Crayons
- Feutres
- Pastel
- Peinture
- Ciseaux
- Colle
- Fiches dessins fruits et légumes et images de fruits et légumes abîmés (à imprimer sur le site Tremplin santé)

SCANNEZ OU CLIQUEZ



Tremplin Santé

MÉTHODES D'ÉVALUATION ET INDICATEURS

Satisfaction

Capacité à expliquer pourquoi certains fruits/légumes sont gaspillés

- Évaluation à chaud
- Auto-évaluation

TYPE D'OUTIL

Ouvrage

RÉFÉRENCE BIBLIOGRAPHIQUE DE L'OUTIL

Moche, pas moche, j'y croque ! SI : Tremplin Santé, 10 p.

En ligne : <https://portail.treplinsante.ca/outils/moche-pas-moche-jy-croque/>

MA RECETTE ANTI-GASPI

Ademe

Âge Dès 6 ans

Durée Sur au moins 2 semaines

OBJECTIFS

Mesurer la quantité de nourriture jetée à domicile

Trouver des solutions pour réduire son gaspillage alimentaire

DÉROULEMENT

Inviter les enfants, avec l'aide de leurs parents, à observer pendant une semaine les aliments jetés à la maison. Ils peuvent noter leurs observations dans un petit carnet ou sur une fiche fournie.

Organiser ensuite un temps d'échange collectif avec les enfants. L'objectif est de discuter de ce qu'ils ont observé, de comprendre l'impact du gaspillage alimentaire (sur l'environnement, le budget, la faim dans le monde...) et de chercher ensemble des solutions. Encouragez les enfants à proposer leurs idées librement avant d'enrichir la discussion avec les pistes suggérées dans la fiche d'activité.

Autre activité possible : Gaspillage ou pas ?

Ademe. (s. d.).
3 ateliers pour
une alimentation durable.
La librairie ADEME.



SCANNEZ
OU
CLIQUEZ

MATÉRIEL

- Un carnet
- Selon le niveau choisi :
 - Une balance
 - Une grande boîte
 - Une carafe

SCANNEZ OU CLIQUEZ



Ma recette anti-gaspi
- Ademe

MÉTHODES D'ÉVALUATION ET INDICATEURS

% d'enfants qui ont tenu un carnet complet

Capaciter à citer au moins une conséquence du gaspillage alimentaire

Nombre de solution proposé

- Auto-évaluation
- Observation

TYPE D'OUTIL

Ouvrage

RÉFÉRENCE BIBLIOGRAPHIQUE DE L'OUTIL

Ma recette anti-gaspi. Maisons-Alfort : Ademe, 2022, 2 pages.

En ligne : <https://librairie.ademe.fr/agriculture-alimentation-foret-bioeconomie/5793-ma-recette-anti-gaspi.html#product-presentation>



JARDIN PÉDAGOGIQUE

Âge Dès 3 ans

Durée À définir

OBJECTIFS

Créer un jardin pédagogique

Sensibiliser à l'environnement et la biodiversité

DÉROULEMENT

Suivre les étapes de la méthodologie de projet.

- 1 - Identifier les partenaires : enseignants, parents, agents communaux...
- 2 - Définir les objectifs et la finalité pédagogique du jardin
- 3 - Définir les modalités : quoi, comment, où et quand ?

Pour en savoir plus :

Jardins pédagogiques. Paris : Ministère de l'éducation nationale, de la jeunesse et des sports, sd, 4 p. **Scannez ou cliquez sur le QR Code dans l'onglet matériel ci-contre.**

Fiche L'alimentation en classe. L'environnement au menu : dossier pédagogique niveaux fondamental et secondaire. Bruxelles : Bruxelles environnement, 2016, 68 p. **Scannez ou cliquez sur le QR Code ci-dessous**



SCANNEZ
OU
CLIQUEZ

MATÉRIEL

- Un espace de culture (en terre ou carré potager)
- Du matériel de jardinage adaptés à l'âge des enfants
- Des graines
- Un espace de stockage du matériel

SCANNEZ OU CLIQUEZ



Jardin pédagogique

MÉTHODES D'ÉVALUATION ET INDICATEURS

Nombre de séances autour du jardin

Nombre d'enfants ayant participé

Capacité à citer au moins 2 étapes du cycle d'une plante

- Evaluation à chaud
- Auto-évaluation
- Questionnaire



6

FAIRE GERMER DE NOUVELLES IDÉES : RESSOURCES

Les actions proposées autour de « Cultive ton assiette » constituent une première étape pour éveiller la curiosité des enfants, susciter des échanges et faire émerger des envies d'agir autour de l'alimentation. Pour celles et ceux qui souhaitent poursuivre ou approfondir ces dynamiques, cette dernière partie propose un ensemble de ressources, d'idées et de points d'appui. Elles ont vocation à nourrir les réflexions et à faciliter la mise en place de nouvelles actions, en lien avec les acteurs du territoire. Chacun pourra s'en saisir librement, selon ses besoins.

DES RÉFÉRENTIELS D'INTERVENTION



Colard Manon, Masrouby Maurine, Millot Isabelle, et al

Le Kit anti-couacs pour les pros : promotion de la santé et nutrition

Dijon : Ireps BFC, ARS BFC, 2020, 70 p.

En ligne : <https://rrapps-bfc.org/publications/le-kit-anti-couacs-pour-les-pros>

Le Kit anti-couacs pour les pros est un référentiel de bonnes pratiques en promotion de la santé et en éducation nutritionnelle conçu par les acteurs du Réseau régional d'appui à la prévention et à la promotion de la santé en Bourgogne-Franche-Comté. Il propose des repères méthodologiques, des exemples d'actions, des outils pratiques et des ressources pour accompagner la conception, la mise en œuvre et l'adaptation d'actions en nutrition auprès de différents publics.



Houssni-Thevenot Sanaa, Camus Christelle, Boucher Marion, et al

Pour une éducation nutritionnelle. Référentiel à destination des intervenants dans et hors milieu scolaire

Rouen : ARS Normandie, Promotion santé Normandie, 2019, 48 p.

En ligne : <https://www.promotion-sante-normandie.org/publications>

Pour une éducation nutritionnelle est un référentiel publié par Promotion Santé Normandie et l'ARS Normandie à destination des intervenants dans et hors milieu scolaire. Il propose des lignes directrices et des « standards » à suivre pour concevoir et structurer des actions d'éducation nutritionnelle cohérentes et adaptées à l'âge et au développement psychosocial des enfants et des adolescents. Le document offre des repères théoriques et pratiques pour accompagner les professionnels (enseignants, animateurs, acteurs de santé, du social ou associatifs) dans la mise en place de projets de promotion de la santé alimentaire sur un territoire ou au sein d'un établissement, en assurant un continuum des interventions de l'école aux différents lieux de vie des jeunes.

DES RESSOURCES EN LIGNE



Réseau Acteurs – Programme national nutrition santé [Site internet]

Nancy : Cnam-ISTNA, sd.

En ligne : <https://www.reseau-national-nutrition-sante.fr/>

Le site du Réseau d'Acteurs PNNS est une plateforme nationale d'échanges et de ressources dédiée aux professionnels, collectivités et structures engagés dans le Programme National Nutrition Santé (PNNS). Il vise à s'informer, se former et agir en nutrition-santé en mettant à disposition des textes de référence, des méthodologies de projet, des formations, des exemples de projets inspirants et des outils validés pour la prévention en nutrition, activité physique et lutte contre la sédentarité.



La marmite éducative [Site internet]

Québec : Table québécoise pour la saine alimentation, Equiterre, Institut national Santé publique Québec, sd.

En ligne : <https://www.lamarmiteeducative.ca/fr/>

La marmite éducative est une plateforme en ligne dédiée à l'éducation alimentaire, portée par Équiterre en collaboration avec la Table québécoise sur la saine alimentation. Elle regroupe un vaste répertoire d'outils éducatifs variés – activités clé en main, ateliers, défis, matériel pédagogique, sorties, contenus informatifs et outils numériques – destinés aux intervenant-e-s travaillant avec les jeunes de 0 à 17 ans. Le site facilite la mise en œuvre d'initiatives en alimentation saine, locale et écoresponsable en offrant des ressources fiables et adaptées à différents milieux (école, périscolaire, camps de jour, etc.), ainsi que des services professionnels pour soutenir les projets éducatifs.



Intervenir pour des comportements nutritionnels favorables à la santé - Icofas [Site internet]

Yerres : APPIC santé ; sd

En ligne : <https://icofas.fr/activites-artistiques-culturelles-nutrition/>

ICOFAS est une plateforme interactive proposée par APPIC Santé et le CNAM ISTNA qui partage des activités artistiques et culturelles autour de la nutrition, à destination des professionnels des temps scolaires, périscolaires et de loisirs. Elle met à leur disposition les repères et outils nécessaires pour concevoir et mettre en œuvre des actions concrètes d'éducation nutritionnelle auprès des enfants, de la maternelle à la fin de l'école élémentaire.



Mettre en place une action sur le thème de la nutrition : module d'auto-formation du Pass Santé Pro [Site internet]

Dijon : ARS BFC, Promotion santé BFC, sd.

En ligne : <https://www.pass-santepro.org/modules-pedagogiques>

Ce module du Pass santé pro propose des pistes d'intervention en lien avec les préoccupations des jeunes sur l'alimentation et l'activité physique.



Savoirs d'intervention : Espace thématique Nutrition [Site internet]

Promotion Santé Auvergne-Rhône-Alpes, 2025

En ligne : <https://www.savoirsdintervention.org/nutrition/>

Ce site internet appartient au dispositif Emergences, porté par Promotion Santé Auvergne-Rhône-Alpes, dont l'objectif est d'être un outil d'aide à la décision, d'accompagnement à l'évaluation et de valorisation des pratiques d'acteurs. Il s'appuie sur un réseau partenarial d'acteurs de terrain, de chercheurs, en collaboration avec les décideurs des politiques publiques régionales et territoriales. Sur la thématique Nutrition sont développées six stratégies probantes et leurs leviers d'intervention.



Guide Évalin : Évaluation des interventions en nutrition [Site internet]

Direction Générale de la Santé, École de Santé Publique de l'Université de Lorraine, l'Unité d'Évaluation Médicale du CHRU de Nancy, 2021

En ligne : <https://www.evaluation-nutrition.fr/>

ÉVALIN est un outil pratique et interactif. Il vise à aider très concrètement les porteurs de projets en nutrition (alimentation et activité physique), à construire l'évaluation des projets locaux, régionaux ou nationaux qu'ils prévoient et développent. Cet outil est aussi destiné aux financeurs de tels projets afin de compléter l'analyse qu'ils font des projets qui leur sont soumis. Que faut-il évaluer ? Comment dimensionner l'évaluation par rapport à l'ampleur de l'intervention en nutrition ? Quels outils utiliser ?



BIB BOP [Site internet]

Marseille : Cres Paca, sd

En ligne : <https://www.bib-bop.org/>

Bib-Bop est une base de données spécialisée en éducation et promotion de la santé. Elle réunit les ressources documentaires des centres ressources du réseau Promotion Santé. Concernant les outils pédagogiques, la base de données BOP peut être interrogée par thématique de santé, par public cible et par localisation (utiliser le module de recherche avancée). Les outils sont empruntables dans les antennes départementales de Promotion Santé BFC, gratuitement et pour une durée de 3 semaines.

DES DOSSIERS DOCUMENTAIRES POUR EN SAVOIR ENCORE PLUS



Defaut Marion

Faire le tour de la nutrition en 180 min (ou presque)

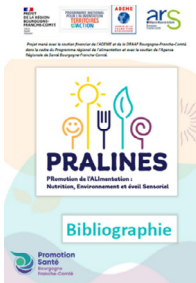
Dijon : Promotion santé BFC, 2024, 60 p. (Dossier documentaire service sanitaire)

En ligne : <https://www.promotion-sante-bfc.org/publications/faire-le-tour-de-la-nutrition-en-promotion-de-la-sante-en-180-minutes-ou-presque>

Ce dossier documentaire accompagne le dispositif du service sanitaire en Bourgogne-Franche-Comté. Il vient en complément au dossier documentaire « Faire le tour de la promotion de la santé... en 180 minutes (ou presque) ».

Il est structuré en trois chapitres :

- Un **glossaire**, présentant des définitions sourcées de concepts importants dans notre problématique, la nutrition, ainsi qu'en promotion de la santé ;
- Une partie contenant **des données contextuelles** et **des recommandations** concernant la nutrition ;
- Le 3^{ème} chapitre, intitulé **Agir en promotion de la santé nutritionnelle** propose des référentiels de bonnes pratiques, des outils d'intervention en ligne ou empruntables dans nos antennes, ainsi qu'une sitographie (bases d'actions, sites ressources) et quelques documents de communication.



Defaut Marion

Promotion de l'ALimentation : Nutrition, Environnement et éveil Sensoriel (Pralines). Bibliographie

Dijon : Promotion santé BFC, 2024, 44 p.

En ligne : <https://www.promotion-sante-bfc.org/publications/pralines-promotion-de-lalimentation-nutrition-environnement-et-eveil-sensoriel>

Cette bibliographie a été élaborée en appui à la formation « Développer des projets pour une alimentation saine et durable, dans une approche One Health », dans le cadre du Projet PRALINES, qui vise à professionnaliser un écosystème d'acteurs à l'éducation alimentaire intégrant les connaissances transverses en santé et environnement auprès des publics prioritaires.

Elle présente des références sur les thématiques croisées de la nutrition, l'alimentation durable, l'éveil sensoriel, l'éducation, dans une approche One Health.

Elle est structurée en trois chapitres :

- le premier propose des définitions sourcées de concepts importants dans notre problématique : santé, promotion de la santé, déterminants de la santé, participation, environnement favorable, One Health – Une seule santé, transition socioécologique, alimentation durable, alimentation saine, littéracie alimentaire, éducation nutritionnelle ;
- le deuxième présente des éléments de contexte : des rapports et documents en lien avec les institutions, des études chiffrées axées sur la consommation, et des données de la recherche ;
- le dernier est axé sur l'action : ont été sélectionnés des référentiels et guides, des exemples d'actions, et des outils d'intervention.

CULTIVE TON ASSIETTE

« Guide réalisé avec le soutien de l'Agence régionale de santé (ARS)
Bourgogne Franche Comté – Dépôt légal avril 2026.

Retrouver l'édition numérique sur rrapps-bfc.org

POUR NOUS CITER :

Auteurs : Baussard Lucile, Guillemain Émilie, Leuci Laetitia, Limbach Stéphanie, Masrouby Maurine, Muru Mélanie. Cultive ton Assiette : Panier d'activités et d'outils pour une alimentation saine et durable chez les enfants en milieu périscolaire en Bourgogne Franche-Comté. Dijon : ARS BFC, 2026, 60 p.

Relecture : Élise Guillermet, Anne Sizaret, Marion Defaut

Mise en page et graphisme : Matthias BADIN - www.tt-studio.com



CULTIVE TON ASSIETTE