

Université Clermont Auvergne
49, Boulevard François Mitterrand
Clermont-Ferrand

astu'sciences
13, Rue d'Amboise
Clermont-Ferrand

Rapport de Projet de filière

Conception et développement d'animations dans le domaine de la nutrition auprès d'élèves du primaire

Année Universitaire 2016 – 2017



Étudiants :

Master 1, Sciences, Technologies, Santé Mention Nutrition, Santé Aliments : BOYER Marianne, DEBRU Romain, SASSANO Stéphanie, TAHRI Ilias

Licence 3, Sciences, Technologies, Santé Mention Sciences pour la Santé Parcours Nutrition : FONTAN Margaux, HAMEON Chloé, MANCEAU Charlène

Tuteurs :

BRIGNON Hélène : *médiatrice scientifique Astu'Sciences*
FARGES Marie-Chantal : *MCF, UFR de Pharmacie*
GARRAIT Ghislain : *MCF, UFR de Pharmacie*

Référents :

GAYVALLET Pierre : *animateur et responsable de La Catiche, service de la Com-com*
PATURET Caroline : *directrice du centre d'animation UFCV d'Orléat*
COULOMINES Vincent/ CHABROLLES Françoise : *adjoint projet alimentation service régional de l'alimentation, DRAAF Auvergne-Rhône-Alpes*



FACULTÉ DE MÉDECINE
FACULTÉ DE PHARMACIE
Université Clermont Auvergne



Université Clermont Auvergne
49, Boulevard François Mitterrand
Clermont-Ferrand

astu'sciences
13, Rue d'Amboise
Clermont-Ferrand

Rapport de Projet de filière

Conception et développement d'animations dans le domaine de la nutrition auprès d'élèves du primaire

Année Universitaire 2016 – 2017



Étudiants :

Master 1, Sciences, Technologies, Santé Mention Nutrition, Santé Aliments : BOYER Marianne, DEBRU Romain, SASSANO Stéphanie, TAHRI Ilias

Licence 3, Sciences, Technologies, Santé Mention Sciences pour la Santé Parcours Nutrition : FONTAN Margaux, HAMEON Chloé, MANCEAU Charlène

Tuteurs :

BRIGNON Hélène : *médiatrice scientifique Astu'Sciences*

FARGES Marie-Chantal : *MCF, UFR de Pharmacie*

GARRAIT Ghislain : *MCF, UFR de Pharmacie*

Référents :

GAYVALLET Pierre : *animateur et responsable de La Catiche, service de la Com-com*

PATURET Caroline : *directrice du centre d'animation UFCV d'Orléat*

COULOMINES Vincent/ CHABROLLES Françoise : *adjoint projet alimentation service régional de l'alimentation, DRAAF Auvergne-Rhône-Alpes*

REMERCIEMENTS

Nous tenons à remercier sincèrement l'ensemble des personnes qui ont participé à l'aboutissement et au succès de ce projet.

Un merci tout particulier à l'association astu'sciences sans laquelle le projet n'existerait pas.

Nous remercions nos tuteurs, Hélène BRIGNON, Marie-Chantal FARGES et Ghislain GARRAIT pour leur aide apportée et leur disponibilité tout au long de ce travail.

Nous adressons également nos remerciements aux acteurs de terrains en les personnes de Marianne BOEX, Pierre GAYVALLET et Cécile GRAS pour leur accompagnement et leur soutien précieux lors des interventions.

Ce qui nous amène à remercier les directrices d'écoles primaires de Courpière et d'Orléat, respectivement Christine BRETEL et Sophie ALLEMAND ainsi que les chefs de cantine Hélène GERMAIN et Sylvie CHALABRESSE.

Merci enfin à l'UFCV ainsi qu'à la DRAAF sans qui nous n'aurions pas pu concrétiser notre travail notamment grâce à leur soutien financier

Une attention aux enfants qui ont su nous accueillir avec sourire, bonne humeur et enthousiasme.

RESUMÉ

La situation nutritionnelle préoccupante de la population a fait l'objet de programmes gouvernementaux appuyant la politique nationale de nutrition. L'augmentation de la prévalence des pathologies chroniques à consonance nutritionnelle a conduit, dans les années 2000, à la mise en place d'une politique nationale de nutrition qui s'est déclinée sur le terrain par différents plans notamment le Plan National Nutrition Santé, le Plan National pour l'Alimentation. Un de ses objectifs est de sensibiliser au mieux la population et notamment les enfants.

L'association astu'sciences est engagée dans cette politique nationale. Elle s'implique notamment au travers d'interventions ludiques et éducatives réalisées auprès d'enfants de niveau élémentaire dans le cadre d'un projet de filière étudiants. Les différentes interventions se sont déroulées au sein des écoles de Courpière et d'Orléat en collaboration avec les partenaires locaux et régionaux tels que l'UFCV, la Catiche, la DRAAF et l'AMAP, ainsi que l'éducation nationale (enseignants, élèves, étudiants) du primaire, du secondaire et supérieur.

Après concertation avec l'ensemble des intervenants, des objectifs globaux et opérationnels ont été élaborés. Pour les atteindre, des actions transposables à savoir les temps d'activités périscolaires (TAPs), les interventions en classe ou encore à la cantine, ont été réalisées, le but étant d'intervenir en respectant la chronobiologie de l'enfant.

Au terme de ces interventions, une analyse de celles-ci a été effectuée et a montré que certains objectifs ont été plus facilement atteints que d'autres.

Ce projet pourrait être reconduit dans le temps et s'inscrire dans les programmes scolaires au niveau national.

Mots clés : PNA, PNNS, prévention, sensibilisation, élaboration, communication, équilibre alimentaire, TAPs.

ABSTRACT

The population's nutritional worrisome situation has so far been addressed by governmental programs supporting the national nutrition policy. The increasing number in chronic diseases nutritionally wise led, in the 2000, to the launch of national health and nutrition plan, to best raise awareness among the population, especially children.

astu'sciences organization is devoted to these themes. It is invested, through playful and educational activities carried out to primary school children in a student team project like framework for instance. Various actions took place in partnership with Courpiere and Orléat elementary schools alongside state and local partners. on top of teaching staff.

Thus, replicable actions were conducted during extracurricular and curricular periods creating a thread between restaurant, class and extracurricular activities. Moreover, nutrition-focused summed-up leaflets were designed. Kids showed great interest during the sessions with the college students, all the more highlighting the latter's work and dedication. All the conducted actions turned out to be very instructional and rewarding for both children and college students alike.

Finally, to fulfil organizational obligations and set up sessions, operational objectives were made in a joint effort from all project members.

Final actions assessment brings to the overall project reproducibility and a prospect of nation-wide curriculum inclusion.

Keywords: PNA, PNNS, safety, sensitization, communication, food balance, school entertainment period.

ABRÉVIATIONS

AMAP : Association pour le Maintien de l'Agriculture Paysanne

CE1 : Cours Élémentaire première année

CM1 : Cours Moyen première année

CM2 : Cours Moyen deuxième année

CNFPT : Centre National de la Fonction Publique Territoriale

CP : Cours Préparatoire

CRNH : Centre de Recherche en Nutrition Humaine

DRAAF : Direction Régionale de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Forêt

OMS : Organisation Mondiale de la Santé

PADD : Plan d'Aménagement et de Développement Durable

PAI : Projet d'Accueil Individualisé

PEDT : Projet Educatif Territorial

PNA : Plan National pour l'Alimentation

PNNS : Plan National Nutrition Santé

TAP : Temps d'Activités Périscolaires

UFCV : Union Française des Centres de Vacances et de loisirs

FIGURES ET TABLEAUX

Figure 1 : Pierre Gayvallet, responsable de l'association La Catiche

Figure 2 : L'alimentation et l'éducation dans le pays de Courpière

Figure 3 : Carte mentale

Figure 4 : Frise chronologique de l'enfant

Tableau 1 : Comparatif des deux sites d'intervention

Tableau 2 : Journée type d'un enfant

Tableau 3 : Tableau récapitulatif des interventions sur les 2 sites

Tableau 4.a : Tableau de l'évaluation des objectifs - Courpière

Tableau 4.b : Tableau de l'évaluation des objectifs – Orléat.

SOMMAIRE

REMERCIEMENTS

RESUME

ABSTRACT

ABREVIATIONS

FIGURES ET TABLEAUX

SOMMAIRE

INTRODUCTION	1
I. Contexte et partenaires.....	1
I.1 Courpière	2
I.2 Orléat	3
II. Objectifs	4
III. Gestion du projet	4
III.1 Méthodologie	4
III.2 Elaboration du projet.....	5
III.2.1 Courpière.....	5
III.2.2 Orléat.....	6
IV. Evaluation du projet	7
IV.1 Analyse	7
IV.1.1 Adaptation des activités au rythme biologique.....	7
IV.1.2 Consolidation des acquis en classe	8
IV.1.3 Introduire la notion de saisonnalité.....	8
IV.1.4 Apprendre aux enfants l'origine des différents aliments et leur utilisation.....	8
IV.1.5 Élaborer un menu équilibré et classer les aliments dans les différentes familles.....	8
IV.1.6 Observer et analyser le comportement des enfants lors des repas du midi	9
IV.1.7 Transmettre les acquis auprès des parents	9
IV.2 Perspective d'évolution.....	9
IV.3 Retour d'expérience	10
CONCLUSION.....	10
BIBLIOGRAPHIE	
ANNEXES	
RESUME	
ABSTRACT	

INTRODUCTION

De nos jours, l'alimentation a profondément évolué, l'industrialisation a engendré la profusion des aliments transformés au détriment de la qualité nutritionnelle. De plus, la simplification et la déstructuration des repas associées à la sédentarisation des populations ont contribué à l'aggravation des déséquilibres alimentaires à l'origine du surpoids, de l'obésité et des pathologies cardiovasculaires. Il a été parfaitement établi que l'alimentation et l'état nutritionnel, mais aussi l'activité physique, participent de façon essentielle à la prévention du développement et à la diminution de l'expression clinique des pathologies chroniques dites nutritionnelles. En effet, une augmentation significative de ces pathologies est observée depuis quelques années. Selon l'enquête Obépi l'augmentation relative de la prévalence de l'obésité entre 1997 et 2009 est plus importante chez la femme (+81,9 %) que chez l'homme (+57,9 %) [1].

Les maladies cardiovasculaires (MCV), une des conséquences de cette obésité, sont aujourd'hui la deuxième cause de mortalité en France, mais la première cause de décès chez les femmes et chez les 65 ans et plus ; au total, elles représentent 28,9% des décès. De nombreux programmes ont été mis en place pour combattre ce qui est aujourd'hui une priorité de santé publique. Parmi eux, le Plan National Nutrition Santé (PNNS) a été établi par le gouvernement en 2001. Il est scindé en différents axes dont celui s'appliquant aux enfants [2]. Ce travail débute par l'éducation alimentaire des plus jeunes (6 à 12 ans). Il est essentiel d'effectuer une prévention dès le plus jeune âge car c'est durant cette période, que les habitudes de vie telles que la pratique d'une activité physique ou encore l'apprentissage d'une alimentation saine et équilibrée se mettent en place [3-5].

L'association astu'sciences a pour but de concrétiser cet objectif sociétal [6]. Pour cela, elle intervient au sein d'écoles dont celles de Courpière et d'Orléat, en collaboration avec plusieurs acteurs locaux, régionaux, instituteurs et enseignants-chercheurs, dans le cadre d'un projet de filière avec des étudiants de la filière Nutrition des UFR De Médecine et de Pharmacie afin de répondre notamment aux points essentiels du Plan National pour l'Alimentation (PNA) tels que ceux concernant la restauration collective et industrielle, les projets alimentaires territoriaux ou encore l'alimentation de qualité pour tous [7]. Les actions portent sur une réelle sensibilisation à l'importance d'une alimentation variée et équilibrée avec une mention particulière sur les produits locaux dans le contexte du développement durable.

Dans cette perspective, un rapport de nos interventions menées lors de ce projet a été rédigé. Une première partie présente le contexte et les partenaires rencontrés. Une seconde partie explique les différents objectifs fixés dans ce programme (objectifs opérationnels répondant aux objectifs globaux). Une troisième partie détaille l'élaboration des animations réalisées au sein des différents établissements, à savoir les activités et leurs thématiques. Enfin, une dernière partie regroupe une évaluation globale du projet.

I. Contexte et partenaires

La prévention pour une alimentation saine et équilibrée s'avère être un enjeu primordial. De ce fait, différents plans ont été mis en place au niveau national tel que le PNNS ou encore le PNA [8].

Le PNNS contient différents axes d'interventions et plusieurs objectifs ^[2]. Les 3 principaux objectifs sont les suivants :

- Réduire la prévalence des pathologies nutritionnelles dont le surpoids et l'obésité dans la population française
- Augmenter l'activité physique et réduire la sédentarité à tous âges
- Améliorer les pratiques alimentaires et les apports nutritionnels, notamment chez les sujets à risques

En ce qui concerne le PNA ^[7], les axes d'interventions répondant à ce plan sont les suivants :

- Faciliter l'accès à tous à une alimentation de qualité
- Améliorer l'offre alimentaire
- Améliorer la connaissance et l'information sur l'alimentation
- Préserver et promouvoir le patrimoine alimentaire et culinaire français

Deux axes transversaux ont également été définis :

- Innover et développer des outils pour bâtir des modèles alimentaires durables et de qualité
- Conduire des actions de communication

De nombreuses associations présentes au niveau régional et local contribuent à la mise en place sur le terrain de ces différents programmes nationaux.

Astu'sciences est une association auvergnate dédiée à l'animation de réseau pour le développement, la culture scientifique et l'éducation à l'environnement.

De nos jours, des temps d'activités périscolaires (TAPs) sont mis en place dans les écoles, dans la but de sensibiliser les enfants aux points importants du programme de l'éducation nationale.

Ce projet a eu lieu pendant les temps d'activités périscolaires (TAP) ainsi que sur le temps en classe.

En partenariat avec le Collectif Régional d'Education à l'Environnement d'Auvergne (CREEA), l'association a mis en place une concertation, depuis fin 2013, dans le but de développer des activités scientifiques au cours des TAPs au travers de plans d'action avec les élus, les enseignants-chercheurs rattachés au Centre de Recherche en Nutrition Humaine et les coordinateurs territoriaux. C'est dans ce contexte, que les étudiants de l'Université Clermont Auvergne (UCA) ont été amenés à collaborer avec l'ensemble des partenaires.

Cette concertation a aussi fait naître un partenariat avec :

- Le Centre National de la Fonction Publique Territoriale (CNFPT) qui forme les animateurs pour ces TAPs. Dans ce projet, son rôle est de développer des activités scientifiques au cours des TAPs.
- La Direction Régionale de l'Agriculture, de l'Alimentation et de la Forêt (DRAAF) qui est la déclinaison régionale de la politique publique de l'alimentation permettant de mettre en application le PNA. Une somme de 500€ a été allouée par astu'sciences aux étudiants pour financer les trajets aux deux écoles grâce à un soutien financier de la DRAAF.

Dans le cadre du projet de filière, les interventions ont été réalisées au sein d'écoles élémentaires sur deux sites de la région : Courpière et Orléat.

I.1 Courpière



Figure 1 : Pierre Gayvallet, responsable de l'association La Catiche

Le Projet d'Aménagement et de Développement Durable (PADD) est un projet politique qui vise à développer et à mettre en place des stratégies de développement durable dans les domaines de l'éducation, de l'habitat, des transports, du cadre de vie et des activités à destination des jeunes. Ce document est une projection sur 20 ans.

C'est dans cette optique que la communauté de communes du Pays de Courpière s'inscrit dans le projet du PADD et s'est vu obtenir le label international "Eco-Ecole". Cette école fait alors partie intégrante de la mise en place des nouveaux objectifs écologiques ainsi que pour le bon développement de la société pour 4 de ses structures. Parmi elles, figure l'école primaire « Jean Zay » qui fût la première école d'accueil du projet "astu'sciences". Soixante-cinq agents travaillent pour cette communauté de communes et 40% de son budget sont dédiés au fonctionnement et au développement de projets, de structures pour les enfants.

Afin de pouvoir développer au mieux ce label, plusieurs associations et services collaborent et interviennent au sein des écoles du secteur.

Parmi elles, l'Association pour le Maintien de l'Agriculture Paysanne (AMAP) de la Dore, située à Courpière, a émergé grâce au PADD. Elle met en relation directe les producteurs et les consommateurs en favorisant les circuits-courts. Elle est aussi synonyme de prix fixes, de qualité (100% bio), de proximité et de sécurité. Elle propose une quinzaine de produits centrés autour des produits laitiers, des légumes, des fruits, du pain et d'autres denrées alimentaires. Certains des producteurs de l'AMAP sont fournisseurs pour la restauration scolaire.

S'ajoute à cette collaboration, la Catiche qui est un service de la communauté de communes ayant pour mission l'Éducation à l'Environnement pour un développement durable (EEDD). Son responsable, Mr Pierre GAYVALLET (**Figure 1**), est très impliqué dans la création, la mise en place, l'animation et l'évaluation des TAPs.

Nombre d'acteurs interviennent donc de manière directe ou indirecte dans les TAPs. Le rôle de ce projet a été de venir compléter et amplifier ces liens, auprès des enfants du primaire dans l'école élémentaire "Jean Zay". Des interventions en classe de CM1-CM2 ont alors été réalisées et ont permis de sensibiliser les enfants à une alimentation saine et durable, sans oublier d'inclure la cantine, qui a une place majeure dans l'alimentation quotidienne des enfants.

A l'issue de la totalité des actions menées, en réponse au PADD, un lien essentiel entre les enfants et leurs parents est établi *via* la création d'un carnet récapitulatif de ce que les enfants apprennent et découvrent.

I.2 Orléat

Afin de développer les objectifs du PADD, l'Union Française des Centres de Vacances et de loisirs (UFCV), qui est agréée association éducative complémentaire de l'enseignement public, intervient *via* ses animateurs dans les activités périscolaires. Elle est représentée par Mme Caroline PATURET, responsable territoriale de l'UFCV sur le site de Courpière.

Sur ce territoire, les TAPs ayant lieu à l'école primaire d'Orléat "Jean Touron" sont réalisés par les animateurs de l'UFCV. Ils se déroulent sous forme de périodes avec pour chacune d'entre elles un thème défini. La volonté de cette école de sensibiliser les plus jeunes à une alimentation saine et durable est plus récente que l'école de Courpière. Certains partenariats sont présents avec les producteurs locaux (fromagerie, boucherie, etc.) mais d'autres sont encore à créer. A travers ce projet il sera intéressant d'observer si les actions menées sur le site de Courpière, tel qu'un poulailler au sein de l'école ou encore la surveillance aux tri-sélectif, peuvent être transposés sur un territoire légèrement moins développé (en termes de politique sur l'alimentation) comme Orléat.

L'alimentation et l'Education en Pays de Courpière

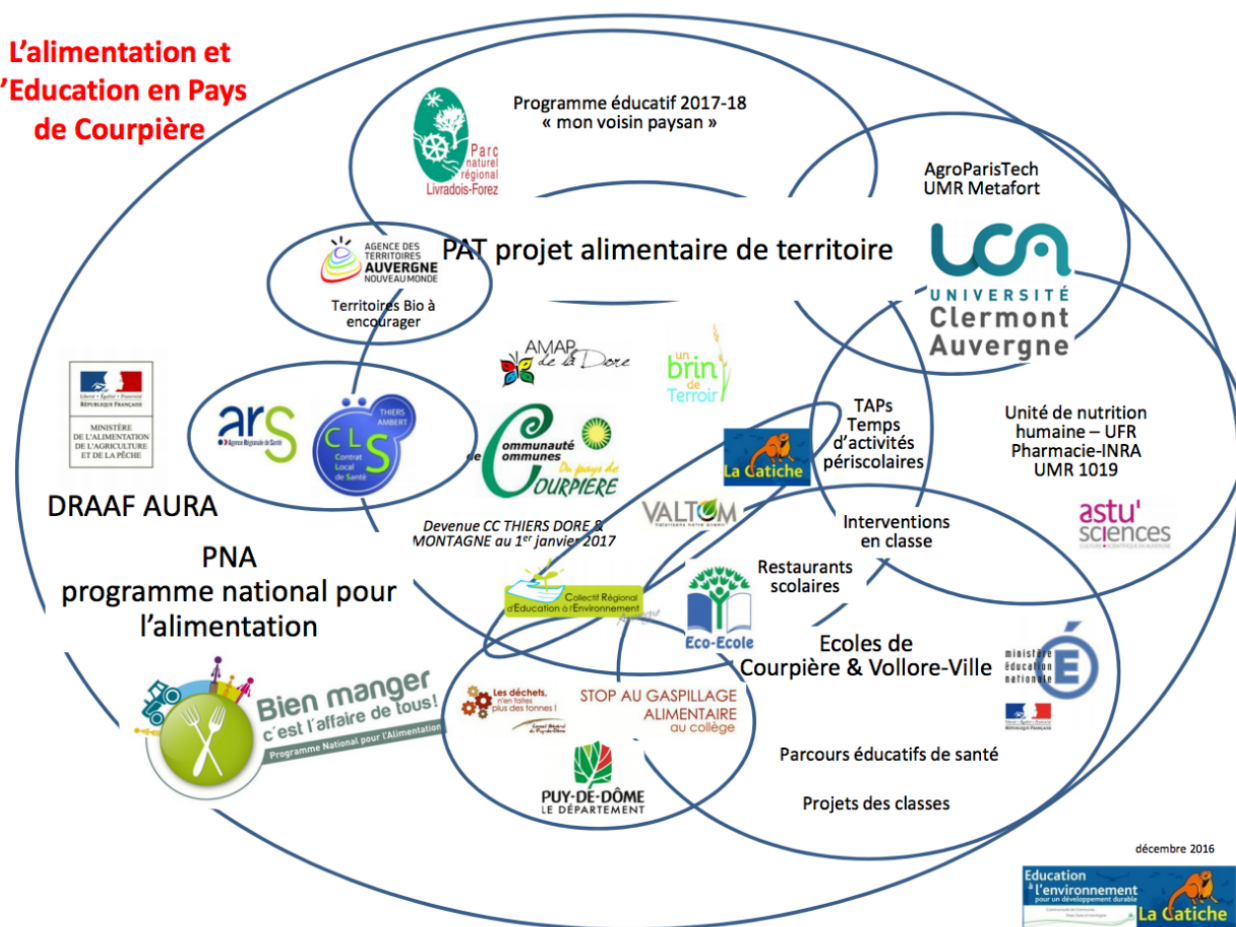


Figure 2 : L'alimentation et l'éducation dans le pays de Courpière
Schéma de Pierre Gayvallet

	Courpière	Orléat
Politique du territoire	Géré par le service de la communauté de communes	Géré par l'association de l'UFCV
Niveaux	CM1 – CM2	CP – CE1 – CE2
Nombres d'élèves (lors des interventions)	9 - 12	10 - 13
Horaires d'intervention	Vendredi : 11h45-12h45	Vendredi : 15h - 16h15
Acquis	Connaissance en amont	Novice
Tarification	Gratuit	Payant
Configuration des TAPs	Périodes sur thèmes précis	Périodes sur thèmes précis

Tableau 1 : Comparatif des deux sites

Pour revenir à une vision globale du projet, la collaboration avec l'ensemble de ces partenaires (**Figure 2**) a donc permis de mettre en application le développement d'activités scientifiques tout en gardant un aspect ludique auprès d'enfants du primaire, que ce soit sur le site de Courpière ou bien d'Orléat. Ce projet s'inscrit pleinement dans les actions du PNNS ou du PNA.

Le tableau ci-contre résume les conditions d'interventions de nos actions sur ces deux sites (**Tableau 1**) :

II. Objectifs

L'objectif principal de ce projet est de sensibiliser les enfants quel que soit leur niveau scolaire à une alimentation saine, équilibrée et durable. Pour se faire une collaboration entre les différents partenaires cités ci-dessus a été initiée notamment sous l'égide d'Hélène Brignon et de Pierre Gayvallet, véritables acteurs de terrain ayant déjà travaillé avec nombres de partenaires locaux issus de l'éducation nationale (instituteurs, enfants) de la restauration collective, des producteurs locaux, des parents d'élèves, d'associations et d'autres collaborateurs départementaux et régionaux (UCA, la DRAAF, l'UFCV)

Afin d'atteindre ces objectifs, des actions se déclinent au niveau régional et local. Dans le cadre de ce projet de filière, les étudiants sont intervenus au sein de deux écoles sur des publics différents, notamment en terme : l'école de Courpière et celle d'Orléat. Les interventions se sont essentiellement déroulées lors des TAPs mais aussi pendant les temps scolaires. Ces deux sites ont une volonté d'accroître les actions éducatives autour d'une alimentation saine et durable.

Les objectifs globaux sont les suivants :

- Effectuer cette éducation dans la continuité du cadre de vie de l'enfant (école, temps méridien, TAP, domicile) ;
- Renforcer les liens entre les écoles et les différents acteurs (associations, producteurs locaux...) ;
- Sensibiliser les enfants à une consommation locale et durable ;
- Assurer un lien entre les connaissances théoriques et l'application pratique (à domicile) ;
- Développer davantage le tissu entre l'école d'Orléat et sa Communauté ;
- Adapter les activités au rythme biologique, cohérence (heures des repas, goûter, digestion) et évaluer l'influence de l'horaire sur la réceptivité des enfants et l'assimilation des connaissances.

Un tableau résume ces objectifs. (**Annexe 1**)

III. Gestion du projet

III.1 Méthodologie

Au mois d'octobre, une première réunion a été effectuée à l'école de Courpière afin que la majeure partie des acteurs puissent se rencontrer mais aussi comprendre le projet astu'sciences. Les personnes présentes à cette rencontre étaient : la représentante du projet

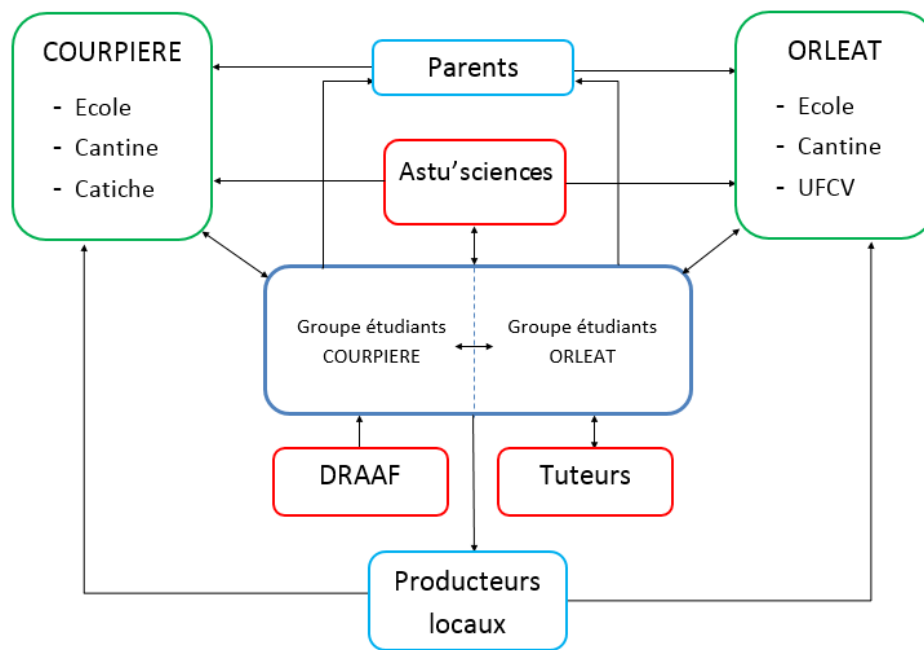


Figure 3 : Carte mentale

PARCOURS DE L'ENFANT



Classe



TAPs



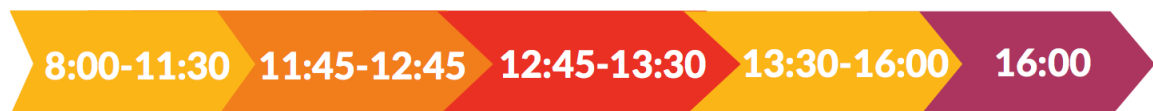
Cantine



Classe



Maison



Apprentissage scolaire des fondamentaux
Programmes scolaire des écoles



Temps d'Activités Périscolaires
Temps de jeux ludique et récréatif instauré après la réforme des rythmes scolaires.



Restaurant Scolaire
Fournit les repas du midi aux enfants, avec de façon régulière des menus bios, thématiques, etc.



Famille de l'enfant
Le contexte socio-économique de l'enfant est un élément essentiel dans l'apprentissage d'une alimentation équilibrée.

Figure 4 : Frise chronologique de l'enfant

astu'sciences (H. BRIGNON), les représentants de la Catiche et de l'UFCV (P.GAYVALLET et C. PATURET), une institutrice (C. LAMBERT) et la responsable de la cantine de l'école de Courpière (H. GERMAIN), une tutrice du projet (MC. FARGES) et les étudiants de l'UCA. A l'issue de cette réunion, 2 groupes d'interventions ont été réalisés : un premier pour l'école de Courpière et un second pour l'école d'Orléat. Le principe de ce projet était de fédérer l'ensemble de ces acteurs autour de ce projet mais aussi de réaliser une étude comparative entre les 2 sites d'action. En effet, les étudiants se sont scindés en deux groupes, chacun prenant en charge un des 2 sites et devant mettre en lien les différents acteurs. Ci-dessous, un schéma récapitulatif des liens entre les intervenants (**Figure 3**) :

Afin de mener à bien ce projet, les intervenants ont pu communiquer *via* courriels et documents partagés sur un espace d'échange pour la majorité du temps, ainsi que par appels téléphoniques et par réunions afin de programmer les interventions et coordonner les différents acteurs. Un rétro-planning facilitant les rencontres a été mis en place (**Annexe 2**). A la suite de chaque réunion et intervention, les étudiants ont rédigé des comptes rendus dans le but d'informer les acteurs qui n'ont pu se déplacer.

De plus, pour déterminer les objectifs globaux de ce projet, chaque intervenant a rempli un document récapitulant leurs objectifs pour les enfants en fonction de leur temps d'intervention (temps scolaire, temps périscolaire, cantine, maison, etc.). Après une mise en commun de ces objectifs, des objectifs globaux ont été établis.

III.2 Elaboration du projet

Depuis la mise en place de la réforme des rythmes scolaires en 2014, le parcours scolaire de l'enfant se divise en plusieurs temps qui sont le temps scolaire, le temps du déjeuner, et les temps de TAP^[9]. Le but premier est de permettre aux élèves d'avoir un encadrement cohérent entre ces différents temps. Concernant les TAPs, ces derniers peuvent être réalisés durant les heures où la concentration de l'enfant est la moins importante. Sur les deux sites d'intervention, les temps de TAP ne sont pas effectués aux mêmes heures. Les TAPs de l'école de Courpière sont réalisés entre 11h45 et 13h30 tandis que ceux d'Orléat sont réalisés à partir de 15h. Une journée type d'un enfant sur les différents sites se construit de la manière ci-contre : (**Figure 4 et Tableau 2**)

Comme vu précédemment, l'alimentation joue un rôle primordial dans la prévention de maladies nutritionnelles. C'est pourquoi le thème de la nutrition est abordé aux différents temps du parcours de l'enfant, afin qu'il intègre de bonnes attitudes alimentaires comme un élément important dans son hygiène de vie et ses futurs choix de société.

III.2.1 Courpière

Concernant le site de Courpière, les objectifs principaux pour les enfants durant le temps scolaire au cours de l'année étaient de :

- Connaître le classement des aliments et savoir quels sont ceux dont il ne faut pas abuser ;
- Connaître des fournisseurs locaux ;
- Savoir comment rédiger un menu après interview de la cantinière ;
- Connaître des légumes de saison notamment pour la période concernée l'hiver ;
- Réaliser en groupe une recette de légumes de saison ;
- Être acteur dans son apprentissage.

	Courpière	Orléat
Matin	Ecole	Ecole
	11h45: TAP	
Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner
Après-midi	Ecole	Ecole
		15h: TAP

Tableau 2 : Journée type d'un enfant

Pour cela, les étudiants ont mis en place des activités sur deux après-midis dont le but était d'initier les enfants au thème de l'équilibre alimentaire. En effet, l'institutrice n'avait pas encore abordé ce sujet. Durant ces interventions, les étudiants ont réalisé des activités comme, par exemple, la réalisation de la pyramide alimentaire visant à consolider les connaissances déjà acquises par les enfants, et leur rappeler l'importance de chaque groupe alimentaire en termes de composition nutritionnelle et d'apports nutritionnels conseillés en nutriments pour satisfaire pleinement leur croissance. D'autres activités sur le thème des repas équilibrés ont été réalisées. ([Annexes 3 et 4](#))

Pour la cantine, l'objectif était de rendre compte de l'importance de manger équilibré aux enfants et de privilégier les producteurs locaux. La responsable de la cantine réalise donc tout au long de l'année des activités pour que les enfants s'intéressent à l'alimentation. Afin de mettre en lien la cantine avec le temps scolaire, une interview réalisée par les enfants avec la Mme H. Germain, visait à expliquer aux enfants le fonctionnement de la cantine ainsi que les producteurs locaux fournissant les produits. ([Annexe 5](#))

A la suite de ces interventions, l'institutrice a pu revoir ces différentes activités, tels que la création de la pyramide alimentaire ou encore l'interview avec la cantinière, avec les enfants, et en réaliser de nouvelles comme par exemple la réalisation d'une recette ou d'affiches sur l'alimentation équilibrée.

Pour poursuivre sur le thème d'une alimentation variée, équilibrée et durable, la mise en place de TAPs et de la feuille de choux intitulé "Les Locavores" avait pour objectifs de :

- Définir un produit bio ;
- Faire découvrir aux enfants de nouveaux fruits et légumes, connaître leur origine ;
- Savoir gérer les déchets alimentaires ;
- etc.

Afin d'atteindre ces objectifs, des animations telles que la préparation et la dégustation de nouveaux produits (légumes, fruits, etc.) ont été mises en place. Les étudiants intervenant sur le site de Courpière ont poursuivi sur cette organisation. Ils ont réalisé deux TAPs "Les Locavores" sur deux cycles différents (de novembre à décembre et de janvier à février). Le premier concernait la saisonnalité des fruits et légumes et a été réalisé sous forme d'activité avec des images ([Annexe 6](#)). Le second a permis de faire découvrir des légumes peu ou pas connus aux enfants. Pour cela, les producteurs locaux ont été sollicités. Cependant les produits demandés n'étaient pas disponibles donc les étudiants ont dû se fournir auprès de la grande distribution. ([Annexe 7](#))

Pour permettre aux parents de suivre les activités de leurs enfants, des outils ont été réalisés tels que la mise en place d'un nouveau feuillet dans le livret "Les Locavores" ([Annexes 8 et 9](#)), d'affiches affichées au sein de l'école ou encore une trace écrite de l'interview réalisée en classe. Ces outils ont permis de faire un lien entre les compétences vues ou acquises lors du parcours de l'enfant. De plus, certains de ces outils ont pu être mis à disposition de tous les parents de l'école, ce qui renforce le lien entre les différents acteurs.

III.2.2 Orléat

Durant l'année scolaire, les élèves de l'école d'Orléat ont pu suivre des enseignements à thème en fonction de période (de six semaines, d'une rentrée aux vacances suivantes). La période correspondant à l'alimentation avait pour objectifs de :

- Comprendre que les aliments peuvent provenir soit d'une origine animale, soit végétale ;
- Connaître et différencier les familles d'aliments ;

Tableau 3 : Tableau récapitulatif des interventions

SITE	COURPIERE				ORLEAT				
	TAP 1	TAP 2	CLASSE	CLASSE	TAP 1	TAP2	TAP 3	TAP 4	CLASSE
9 séances									
Horaire	Vendredi 11h45-12h45	Vendredi 11h45-12h45	Vendredi 13h45-16h	Mardi 13h45-16h	Vendredi 15h-16h15	Vendredi 15h-16h15	Vendredi 15h-16h15	Vendredi 15h-16h15	Mardi 14h-15h
Date	25/11/16	03/02/17	03/02/17	07/02/17	25/11/16	20/01/17	27/01/17	17/02/17	7/02/17
Thème de la séance	Fruits et légumes de saison	Légumes peu connus des enfants	Sensibilisation à l'équilibre alimentaire	Sensibilisation à l'équilibre alimentaire (suite)	Que mange l'Homme	D'où viennent les aliments	Classement des aliments	Manger équilibrer	Elaborer un menu équilibré
Etudiants présents	Haméon Chloé, Manceau Charlène, Tahri Ilias				Boyer Marianne, Debru Romain, Fontan Margaux, Sassano Stéphanie				
Objectifs globaux									
Objectifs opérationnels	Introduction à la saisonnalité	Apprendre aux enfants l'origine des différents aliments et leur utilisation	Observer et analyser le comportement des enfants lors des repas du midi. Pouvoir classer les aliments dans les différentes familles	Etre capable pour les enfants d'élaborer un menu équilibré. Permettre la transposition de pratiques alimentaires à la maison en lien avec les produits locaux.	Consolidation des acquis	Apprendre aux enfants l'origine des différents aliments et leur utilisation. Permettre la transposition de pratiques alimentaires à la maison en lien avec les produits locaux.	Pouvoir classer les aliments dans les différentes familles.	Consolidation des acquis en classe	Etre capable pour les enfants d'élaborer un menu équilibré Impliquer davantage les acteurs (producteurs locaux, représentants.).
Matériel / Producteurs	Images de fruits et légumes	Assiettes en plastique dur, râpe à légumes, économètre, couteau / aliments : topinambour, chindérape, chou rave, navet boule d'or	Tableau à craies, craies, Feuilles A2, feuilles blanches, crayons, images	Tableau à craies, craies, feuilles blanches, crayons, emballages de produits (céréales, canettes de soda...) / aliments : sucre	Feuilles cartonnées et images de fruits et légumes : Memory ; feuilles blanches, feutres, crayons de couleurs	Feuilles A3 (tableaux), pâte à fixe, feuilles blanches, feutres, crayons de couleurs	Tableau à craies, craies, pâtes à fixe, cartes du Memory	Jeu de l'oie, dé ; aliments : kiwi, cranberries, mangue, crêpes, confitures, yop	Feuilles A3, crayons à papier, tableau à feutres, feutres
Coût du matériel	Matériel Ecole et étudiants				Matériel UFCV et étudiants				Etudiants
Coût alimentation	x	2,83€	x	x	x	x	x	x	x
Coût de déplacement	14,12€	14,32€	14,32€	14,32€	9,58€	9,58€	9,58€	9,58€	9,58€

- Etre capable de réaliser la pyramide des aliments ;
- Comprendre l'importance d'équilibrer son alimentation au cours de la journée ;
- Composer un menu équilibré.

Afin d'atteindre une partie de ces objectifs, les étudiants ont réalisé une intervention en classe ([Annexe 10](#)). Les élèves avaient eu l'occasion d'aborder la nutrition en classe et avaient donc déjà des connaissances. Cette intervention en classe a permis alors d'approfondir les acquis sur la pyramide des aliments, mais aussi d'aborder la notion de repas équilibrés. Par ailleurs, cette intervention fut l'occasion d'évoquer la notion de saisonnalité.

Pour que cela soit concret et que l'ensemble des connaissances vues au cours de cette période soient appliquées, les enfants ont pu élaborer en classe un menu équilibré. Ce menu sera réalisé en collaboration non seulement avec le personnel de la cantine mais aussi les producteurs locaux afin de montrer aux enfants qu'il est possible de se faire plaisir avec des produits de qualité tout en mangeant équilibré.

De plus, afin que l'ensemble des objectifs préalablement fixés par l'enseignante soient atteints, les étudiants et l'animatrice ont pu effectuer des TAPs ([Annexes 11 à 14](#)). Les thèmes abordés portaient ainsi sur l'alimentation de l'Homme, les origines des aliments, la classification des aliments et la réalisation d'un menu équilibré. L'ensemble de ces activités ont été réalisées par le biais de jeux (memory, jeu de l'oie) et lors d'un travail en équipe pour l'élaboration d'un menu. Pour conclure cette partie de période, un livret à destination des parents leur a été fourni dans le but de projeter les interventions à la maison ([Annexe 15](#)).

En parallèle, l'institutrice a abordé durant le temps scolaire le thème de la dentition. Ces 2 parties constituent le cycle *les dents et l'alimentation* et correspond à la période de janvier 2017 à février 2017.

Un tableau récapitulatif des différentes actions menées au sein des deux écoles est présenté ci-contre. ([Tableau 3](#))

Sur les deux établissements, divers acteurs ont été mis en relation. Le développement des enfants étant au centre des interventions, il était primordial de leur faire découvrir et comprendre l'importance de l'alimentation et de l'environnement. C'est pourquoi des producteurs locaux (pour la fourniture de denrées locales), l'établissement d'accueil (enseignants, cuisine et animateurs), les étudiants, l'association (astu'sciences), les organismes intervenants (UFCV et Catiche) et les parents dans le cadre plus familiale, à la maison, ont œuvrés afin de sensibiliser les enfants. L'ensemble de ces acteurs ont pu agir de manière individuelle tout en maintenant des liens étroits pour l'élaboration des interventions auprès des enfants.

IV. Evaluation du projet

IV.1 Analyse

Les TAPs réalisés sur les deux sites avaient pour but de répondre à différents objectifs. Un système de notation a été effectué afin d'analyser la pertinence des activités par rapport aux objectifs fixés. ([Tableaux 4.a et 4.b](#))

IV.1.1 Adaptation des activités au rythme biologique

Evaluation qualitative des étudiants sur la réalisation des différents objectifs

Échec	Échec Partiel	Nul	Succès Partiel	Succès
Objectifs	Gestion du temps / Mise en oeuvre	Satisfaction	Implication des acteurs	Objectif atteint / Acquis
Transmettre les acquis auprès des parents				
Introduire la notion de saisonnalité				
Consolidation des acquis en classe				
Observer et analyser le comportement des enfants lors des repas du midi				
Adaptation des activités aux rythmes biologique (impact des horaires des TAPs sur l'attention des élèves)				
Apprendre aux enfants l'origine des différents aliments et leur utilisation.				
Être capable pour les enfants d'élaborer un menu équilibré				
Pouvoir classer les aliments dans les différentes familles.				
Permettre la transposition de pratiques alimentaires à la maison en lien avec les produits locaux.				

Tableau 4a : Tableau de l'évaluation des objectifs - Courpière

Il est considéré que les rythmes des TAPs mis en place ont été judicieux pour l'enfant. En effet, l'importance de l'horaire a pu être observée dans la réalisation des activités. Pour Orléat les activités se sont déroulées en milieu d'après-midi à 15h tandis qu'à Courpière les activités avaient lieu avant le déjeuner à 11h45. Les horaires d'interventions appliquées à Courpière semblent adaptés, dans la mesure où les CM prennent leur repas au deuxième service à partir de 12h50. De ce fait, ils étaient d'autant plus attentifs aux activités en relation avec l'équilibre alimentaire que l'heure du déjeuner approchait. À Orléat il ne semble pas censé d'appliquer cet horaire méridien car les TAPs ne peuvent pas être réalisés avant le déjeuner (qui est pris à 11h45 pour les plus jeunes). De ce fait l'intérêt des CP/CE, dont l'appétit est satisfait à la sortie du repas à 12h45, serait moindre par la suite. Ainsi, l'horaire de 15h d'Orléat doit être conservé car il permet d'engager sur le thème de l'alimentation avant le goûter.

IV.1.2 Consolidation des acquis en classe

Cet objectif a été atteint sur les deux sites. La démarche mise en œuvre en impliquant les animateurs de TAPs sur un temps de découverte ludique, puis les enseignants en consolidation durant la classe, respectent le cycle fondamental d'apprentissage de l'enfant. Tout le monde a été satisfait de l'intervention en classe, même avec des moyens très simples (pyramide alimentaire, placement d'images, etc.), les enfants ont été attentifs et intéressés.

Il a ainsi pu être noté que les CM2 de Courpière étaient dans l'ensemble très au fait de l'alimentation durable et manifestaient encore un intérêt grandissant pour ce type d'activité, en particulier avant l'heure du déjeuner. Les CP/CE1 d'Orléat n'avaient pas de connaissances très poussées sur l'alimentation. Même si certains enfants ont montré certaines connaissances sur l'équilibre alimentaire, pour la plupart les notions de bases sur les groupes alimentaires et la part de chacun au sein d'un mode alimentaire optimale n'étaient pas connues, différences attribuées au contexte socio-économique de la famille (expression orale facile ou difficile, capacité de compréhension et acquis personnels).

IV.1.3 Introduire la notion de saisonnalité

Il s'agissait là d'un objectif spécifique à l'école de Courpière qui a été rempli, les enfants ont par ailleurs appris à distinguer quel aliment est produit pour une saison donnée. Ils ont également poursuivi ces activités avec le reste de l'équipe pédagogique après notre départ.

IV.1.4 Apprendre aux enfants l'origine des différents aliments et leur utilisation

Cet objectif a fait l'objet d'un TAP entier à Orléat, les enfants devant classer les aliments selon leur origine (végétale, animale ou industrielle). Les élèves de CE1 assimilaient bien mieux que ceux du CP les différentes origines. Certains d'entre eux confondaient encore, même lors de la dernière séance, la catégorie végétale et animale.

Cet objectif peut être considéré comme partiellement atteint, il aurait peut-être été judicieux de se mettre au niveau de connaissances des élèves sans notion alimentaire et faire différentes animations sur l'origine des aliments plutôt qu'un seul tableau de classement. Le manque d'intérêt des élèves pour ce thème peut avoir également joué.

Concernant Courpière, les enfants avaient déjà les connaissances nécessaires et n'ont pas eu besoin d'une animation spécifique. L'objectif est également atteint sur ce site.

IV.1.5 Élaborer un menu équilibré et classer les aliments dans les différentes familles

Evaluation qualitative des étudiants sur la réalisation des différents objectifs

Échec	Échec Partiel	Nul	Succès Partiel	Succès
-------	---------------	-----	----------------	--------

Objectifs	Gestion du temps Mise en oeuvre	Satisfaction	Implication des acteurs	Objectif atteint/ Accquis
Transmettre les acquis auprès des parents				
Consolidation des acquis en classe				
Observer et analyser le comportement des enfants lors des repas du midi				
Adaptation des activités aux rythmes biologique (impact des horaires des TAPs sur l'attention des élèves)				
Apprendre aux enfants l'origine des différents aliments et leur utilisation.				
Être capable pour les enfants d'élaborer un menu équilibré				
Pouvoir classer les aliments dans les différentes familles.				
Permettre la transposition de pratiques alimentaires à la maison en lien avec les produits locaux.				

Tableau 4b : Tableau de l'évaluation des objectifs - Orléat

C'est par le biais d'une activité et d'une intervention en classe que cet objectif a été atteint pour l'école d'Orléat. Là encore, des différences furent remarquées au sein du groupe. Les élèves CE1 et quelques CP avaient bien compris la notion de famille nutritionnelle et comment composer un menu équilibré à l'aide de la pyramide alimentaire, cependant d'autres enfants du CP notamment ne comprenaient pas réellement les différences et l'importance du repas équilibré. Cet objectif ne peut être considéré que comme partiellement atteint.

A Courpière, deux activités ont été menées en classe avec les enfants, pour classer les aliments notamment et aborder l'équilibre alimentaire. On estime que les connaissances ont été transmises aux enfants.

Afin d'atteindre complètement cet objectif, il aurait probablement fallu que la notion d'aliment soit davantage abordée en classe.

IV.1.6 Observer et analyser le comportement des enfants lors des repas du midi

Pour Courpière, des animations ludiques étaient réalisées par la cantinière lors du déjeuner pour encourager les enfants à s'intéresser à leur alimentation puis amener une réflexion sur la qualité nutritionnelle des aliments consommés. Par exemple, sous forme de concours amusant, il a pu être demandé aux élèves de deviner les ingrédients d'une soupe pour éveiller leur capacité sensorielle et prendre conscience de la qualité des ingrédients ingérés. Le format choisi par le site de Courpière est intéressant et témoigne de la qualité, de l'imagination des différents acteurs gravitant dans le quotidien scolaire des enfants. L'objectif a été mené avec succès.

Cet objectif n'a pas été atteint à Orléat puisque les étudiants ne sont pas intervenus sur un temps méridien. Cependant, les enfants avaient élaboré un menu équilibré qui sera proposé lors d'un futur déjeuner.

IV.1.7 Transmettre les recommandations alimentaires auprès des parents

Un retour des thèmes abordés durant les TAPs a été transmis aux parents au moyen d'un livret, en résumant les activités sur Orléat et en utilisant le livret préalablement existant des Locavores à Courpière. Ainsi, pour partager ces connaissances avec les parents, une recette a notamment été proposée à partir des sujets abordés en TAP. Cela permet d'intégrer de façon positive les familles au projet pédagogique et de mieux sensibiliser les parents à l'équilibre alimentaire.

IV.2 Perspectives d'évolution

Concernant la disponibilité des ressources présentées en TAPs, il était judicieux de se fournir auprès des producteurs locaux pour la qualité des produits (bio) et leur faible empreinte écologique. Cependant il a été difficile d'obtenir les fruits et légumes nécessaires à la réalisation des activités. En effet, les producteurs ne pouvaient pas nous approvisionner selon nos besoins du moment au vu des contraintes saisonnières. En outre, il était intéressant pour les enfants de découvrir des légumes tombés en désuétude (topinambours, chou rave, chindérapes, navet boule d'or), ce qui a contraint à se fournir dans la grande distribution.

Il serait donc approprié d'adapter les cycles de TAP à la saisonnalité afin de faciliter l'approvisionnement, donc nécessairement et préférablement en début d'année scolaire plutôt qu'en fin d'année.

Concernant la méthodologie d'évaluation de chaque intervention, un système de notation de la satisfaction des enfants lors du cycle de TAP a été mis en place à Courpière, à l'aide de smileys. Cependant, il n'a pas pu être réalisé à chaque séance, ce qui ne permet pas d'avoir une évaluation exhaustive de l'ensemble des animations. A l'avenir, il serait donc judicieux d'appliquer cette évaluation à chaque séance.

L'évaluation des acquis des enfants à la fin de chaque séance a été réalisée par le biais d'une simple interrogation orale. Afin d'avoir une meilleure idée des connaissances retenues, il serait intéressant de réaliser un système d'évaluation plus approfondi, en instaurant éventuellement, un mini quizz ludique à chaque début de nouvelle séance sur la séance précédente.

IV.3 Retour d'expérience

Les TAPs de Courpière sont gratuits tandis que chaque cycle de TAPs est payant à Orléat (4€). Il est possible que les parents qui financent les activités de leurs enfants par une contribution directe attendent davantage de retour que pour des activités proposées gratuitement. A ce titre le livret « Les Locavores » d'Orléat répond tout à fait à cette attente. Quant à l'école de Courpière, ce même livret permet d'illustrer à nouveau son implication dans cette politique de sensibilisation à l'équilibre alimentaire, à la consommation locale, etc.

Enfin, il convient de définir le budget utile et nécessaire au fonctionnement et la réalisation de ces activités. En effet, il a été possible de mener à bien des actions ludiques et éducatives avec un peu de créativité et sans faire de dépenses excessives. L'achat des légumes pour les ateliers découvertes ou l'impression des images nécessaires aux ateliers n'a pas dépassé les 20 euros, très souvent bien en dessous.

CONCLUSION

Au cours de ce projet, il a été mis en évidence l'aspect vital de la collaboration entre les différents acteurs (association, enseignant, producteurs locaux, étudiants). Tout au long de ce travail, la communication entre ces derniers s'est réalisée de façon optimale. Ces collaborations nous ont permis d'étendre notre champ d'intervention et nos qualités de communication.

Notre principal objectif visait à sensibiliser les enfants de différents niveaux à une alimentation saine et équilibrée en réalisant différentes actions inspirées du PNA. Cela a pu être établi grâce à la définition d'objectifs opérationnels qui ont permis de mettre en place des interventions lors des TAPs ou du temps scolaire. Au moyen de l'outil de comparaison développé, les interventions au sein des deux sites ont pu être évaluées sur différents critères (horaires, niveaux, tarification, ...), les deux approches s'avèrent adaptées aux horaires en fonction du niveau scolaire des enfants. Ce projet pourrait être reproductible sur le long terme afin d'aboutir à une intégration nationale dans le programme scolaire des enfants.

Afin de répondre totalement aux objectifs du PNNS, il peut être envisageable d'introduire la notion d'activité physique qui permettrait de lutter contre la sédentarité qui concerne de plus en plus d'enfants.

BIBLIOGRAPHIE

- [1] Obépi 2012 [En ligne], disponible sur http://www.roche.fr/content/dam/roche_france/fr_FR/doc/obepi_2012.pdf [Consulté le 18 mars 2017]
- [2] PNNS / Manger Bouger [En ligne], disponible sur <http://mangerbouger.fr/PNNS> [Consulté le 17 mars 2017]
- [3] « Enfants - Santé des populations - Ministère des Affaires sociales et de la Santé » [En ligne], disponible sur <http://social-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/sante-des-populations/enfants/>. [Consulté le 19 mars 2017]
- [4] « WHO | Maternal, newborn, child and adolescent health ». WHO [En ligne], disponible sur http://www.who.int/maternal_child_adolescent/en/. [Consulté le 19 mars 2017]
- [5] « WHO | The WHO Child Growth Standards ». WHO [En ligne], disponible sur <http://www.who.int/childgrowth/en/> [Consulté le 19 mars 2017]
- [6] ASTU'SCIENCES. Accueil [En ligne], disponible sur <http://www.astusciences.org>. [Consulté le 17 mars 2017]
- [7] Le programme nationale pour l'alimentation [En ligne], disponible sur <http://www.ladocumentationfrancaise.fr/var/storage/rapports-publics/144000562.pdf> [Consulté le 18 mars 2017]
- [8] « Nutrition ». Ministère des Affaires sociales et de la Santé, 25 septembre 2015 [En ligne], disponible sur <http://social-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/article/nutrition>. [Consulté le 19 mars 2017]
- [9] La réforme des rythmes à l'école primaire [En ligne], disponible sur <http://www.education.gouv.fr/cid66696/la-reforme-des-rythmes-a-l-ecole-primaire.html> [Consulté le 20 mars 2017]

ANNEXES

Annexe 1 : Objectifs globaux et opérationnels

Annexe 2 : Rétroplanning

Annexe 3 : Fiche d'intervention en classe n°1 Courpière

Annexe 4 : Fiche d'intervention en classe n°2 Courpière

Annexe 5 : Interview de madame Germain Courpière

Annexe 6 : Fiche d'animation TAP n°1 Courpière

Annexe 7 : Fiche d'animation TAP n° 2 Courpière

Annexe 8 : Livret des Locavores

Annexe 9 : Livret aux familles réalisé après les interventions en TAP Courpière

Annexe 10 : Fiche d'intervention en classe n°1 Orléat

Annexe 11 : Fiche d'animation TAP n°1 Orléat

Annexe 12 : Fiche d'animation TAP n°2 Orléat

Annexe 13 : Fiche d'animation TAP n°3 Orléat

Annexe 14 : Fiche d'animation TAP n°4 Orléat

Annexe 15 : Livret aux familles réalisé après les interventions en TAP Orléat

Objectifs globaux
<u>Satisfaire les objectifs globaux...</u> • Sensibiliser les enfants de différents niveaux (CP au CM2) à une alimentation saine et équilibrée, par le biais d'une collaboration et d'une éducation regroupant différents acteurs (enseignants, parents, associations, collectivité, encadrants du projet, étudiants). • Effectuer cette éducation dans la continuité du cadre de vie de l'enfant (école, temps méridien, TAP, domicile). • Renforcer les liens entre les écoles et les différents acteurs (associations, producteurs locaux...). • Sensibiliser les enfants à une consommation locale et durable. • Assurer un lien entre les connaissances théoriques et l'application pratique (à domicile). • Développer davantage le tissu entre l'école d'Orléat et sa Communauté. • Adapter les activités au rythme biologique, cohérence (heures des repas, goûter, digestion) et évaluer l'influence de l'horaire sur la réceptivité des enfants et l'assimilation des connaissances. <u>... et répondre aux objectifs du PNNS et PNA, à savoir :</u> • Eduquer, informer et former les jeunes. • Améliorer les pratiques alimentaires et les apports nutritionnels. • Préserver et promouvoir le patrimoine alimentaire et culinaire. • Tendre vers une alimentation durable. • Réduire l'obésité et le surpoids dans la population. • Réduire la prévalence des pathologies nutritionnelles.

Objectifs opérationnels	
<u>Objectifs</u>	<u>Actions</u>
✓ Transmettre les acquis auprès des parents.	Sur les 2 sites : élaboration d'un carnet de suivi afin que les enfants.
✓ Introduire la notion de saisonnalité.	Courpière : Découvrir fruits et légumes d'hiver.
✓ Consolidation des acquis en classe.	Orléat : TAP n°1 - <i>Que mange l'Homme ?</i> Memory des aliments + Entretien avec l'enseignante à déterminer.
✓ Observer et analyser le comportement des enfants lors des repas du midi.	Orléat : Entretien avec la cantine à déterminer + TAP n°4 - <i>Comment faire un bon et beau repas.</i>
✓ Observer l'impact des horaires des TAPs sur l'attention des élèves.	Comparer entre les deux écoles la qualité de l'apprentissage.
✓ Apprendre aux enfants l'origine des différents aliments et leur utilisation.	Orléat : TAP n°2 - <i>D'où viennent les aliments ?</i> - jeu de cartes/tableau.

✓ Être capable pour les enfants d'élaborer un menu équilibré. ✓ Pouvoir classer les aliments dans les différentes familles. ✓ Permettre la transposition de pratiques alimentaires à la maison en lien avec les produits locaux. ✓ Impliquer davantage les acteurs d'Orléat (producteurs locaux, représentants.).	<u>Orléat</u> : TAP n°5 - <i>Manger équilibré</i> - Elaboration d'un goûter équilibré. <u>Courpière</u> : Présentation de la pyramide alimentaire. <u>Orléat</u> : TAP n°3 - <i>Classement des aliments</i> - Exercice des menus. Apprendre aux enfants différentes recettes en collaboration avec les producteurs locaux. Participation indirecte des producteurs locaux aux TAPs. Rencontres entre les acteurs.
--	--

Evaluation				
Objectif(s) :				
Action(s) :				
Gestion du temps	Satisfaction	Mise en œuvre	Acquis	Lien/relationnel

Evaluation				
Objectif(s) :				
Action(s) :				
Gestion du temps	Satisfaction	Mise en œuvre	Acquis	Lien/relationnel

Annexe 2 : Rétroplanning

MOIS		OCTOBRE			NOVEMBRE			DECEMBRE		
Semaine		42	43	44	46	48	49	50	2	
Date	Deadline	20 octobre	27 octobre	2 novembre	15 novembre	25 novembre	01-déc	12 décembre	16 janvier	
Vacances de la Toussaint										
Réunion/ Action	Réunion #1	Groupe de travail #1		Groupe de travail #2	Groupe de travail #4		TAP #1		Réunion #2	
Lieu	Coupière	Faculté de Médecine		Faculté de Médecine	Faculté de Médecine		Coupière	Orléans	Faculté de Médecine	
Objectif/ Ordre du jour	Premier contact étudiants Présentation concrète des actions et rôles des acteurs territoriaux	CDC		Mail envoyé : budget et début TAPs Recherche d'animations pour les séances de TAPs	Préparation de la séance de TAP à venir		Les aliments de saison		Que mange l'homme ? Présentation des principaux aliments En analyse + synthèse des objectifs	
Travail à rendre/ Ressources	Compte-Rendu J1	Planning intervention								
Étudiants	Marianne Boyer Romain Debru Margaux Fontan Chloé Hamtén Charline Marceau Ilias Tahri Stéphane Sassano	Marianne Boyer Romain Debru Margaux Fontan Chloé Hamtén Charline Marceau Ilias Tahri Stéphane Sassano		Chloé Des Charles						
Tuteurs	M.C Farges Pierre Gayvallet Hélène Birgion Caroline Paturet Hélène Germain Corinne Lambert									
À faire	Terminer le CDC - déterminer la 1ère date d'intervention Relecture/Finalisation CDC									
Coût/Budget	14,12 9,58									

Annexe 3 : Fiche d'intervention en classe n°1 Courpière

Lieux et date : Courpière, le 03/02/2017.

Thème : Sensibilisation à l'équilibre alimentaire

Durée : 2 heures (13h45 → 14h45 / 15h00 → 16h00)

Intervenants : Chloé Hameon, Charlène Manceau, Ilias Tahri et Corinne Lambert

Public : CM1/CM2 - 24 élèves

Contexte et choix :

Intervention au sein de la classe de Mme LAMBERT (double niveau CM1/CM2) durant une demie journée, dans le but d'introduire la notion de l'équilibre alimentaire qui sera ensuite une thématique approfondie par les enfants durant l'année scolaire.

Objectifs :

Créer une interview dont le but est de questionner Hélène GERMAIN sur le fonctionnement de la cantine scolaire. Cet interview sera réalisée la séance suivante.

Faire prendre connaissance aux enfants de la pyramide alimentaire. Savoir classer les aliments dans le groupe alimentaire correspondant afin qu'ils prennent conscience que certains aliments sont classés dans les groupes "matières grasses et produits sucrés" contrairement aux idées reçues.

Matériel:

- 2 grandes feuilles de papier pour dessiner la pyramide alimentaire sur 1mx70cm.
- 48 images d'aliments imprimées et découpées à l'unité.

Déroulement de l'intervention :

Nous nous sommes tout d'abord présentés, puis nous les avons questionnés sur l'importance de la cantine selon eux, ainsi que sur la qualité des repas proposés. Cela nous a permis d'introduire la première activité qui était d'élaborer un questionnaire dans le but d'interviewer Hélène GERMAIN, la responsable de la cantine.

Les enfants ont été répartis en 4 groupes, chaque groupe a écrit les questions qu'il souhaitait poser à Hélène en rapport avec son métier et le fonctionnement de la cantine. Puis nous avons fait une mise en commun de l'ensemble des questions. Cette interview s'est déroulée le mardi suivant. (Cf. : interview Hélène)

Dans une seconde et dernière partie, nous nous sommes tous réunis dans une grande salle où la pyramide alimentaire était mise en évidence au centre de la pièce. D'abord les enfants ont établi les catégories de la pyramide et dans le bon ordre (boissons non sucrées, fruits et légume, féculents, produits laitiers et viande poisson volaille, matières grasses et enfin produits sucrés), puis nous leur avons distribué 2 images chacun avec des aliments différents. A tour de rôle les enfants sont venus face à la pyramide nous énoncer leurs aliments, ils les ont placés dans le groupe d'aliments correspondant dans la pyramide et ont justifié leur choix.

Impressions des élèves :

Les élèves étaient intéressés, ils ont tous participés aux activités que ce soit dans l'écriture du questionnaire pour l'interview d'Hélène, ou dans l'élaboration de la pyramide. Certains d'entre eux connaissaient déjà la pyramide alimentaire, mais ils ont su éclairer leur camarade qui ne la connaissait pas.

Analyse et critiques :

Les activités ont été appréciées de tous les élèves, notamment la création de l'interview qui nécessitait une deuxième intervention 4 jours plus tard. Les enfants ont pu s'investir dans un "projet".

Notre intervention étant un vendredi après-midi, les enfants étaient bien excités et manquaient parfois de concentration. De plus nous sommes venus sur une journée où ils ont été quelque peu bousculés car il y avait la photo de classe.

Annexe 4 : Fiche d'intervention en classe n°2 Courpière

Lieux et date : Courpière, le 07/02/2017.

Thème : Sensibilisation à l'équilibre alimentaire

Durée : 2 heures (13h45 → 14h45 / 15h00 → 16h00)

Intervenants : Chloé Hameon, Charlene Manceau, Ilias Tahri et Corinne Lambert

Public : CM1/CM2 - 23 élèves

Contexte et choix :

Intervention au sein de la classe de Mme LAMBERT (double niveau CM1/CM2) durant une demie journée, dans le but d'introduire la notion de l'équilibre alimentaire qui sera ensuite une thématique approfondie par les enfants durant l'année scolaire.

Objectifs :

Réaliser l'interview préparé le vendredi précédent par les enfants avec Mme Hélène Germain pour répondre aux questionnements des enfants sur l'alimentation le midi.

Présenter aux enfants les risques d'une alimentation trop riche en sucre et animer sous forme d'atelier une activité visant à les sensibiliser sur les quantités de sucres présents dans l'alimentation industrielle.

Matériel :

- 1 boîte de 200 sucres.
- 1 canette de Coca Cola
- 1 paquet de bonbon Krema
- 1 paquet de céréales Lion
- 1 barre de céréales Lion au caramel
- 1 Gervais à boire
- 1 paquet de choco Prince

Déroulement de l'intervention :

Nous avons retrouvé les enfants avec beaucoup de plaisir ce mardi après midi et leurs avons présenté le programme de la demi-journée qu'ils allaient passer avec nous.

Dans un premier temps, les enfants ont réalisé l'interview que nous avons préparé lors de notre précédente intervention. Les enfants ont donc posé leurs questions à Hélène concernant le fonctionnement de la cantine ainsi que le métier de cuisinière. (cf : interview)

Dans un second temps, nous avons abordé le thème du sucre dans les aliments. Nous avons donc mis en place une animation permettant aux enfants de visualiser la quantité de sucre présent dans des aliments qu'ils sont susceptibles de consommer. Tout d'abord, les enfants ont été répartis en 3 groupes. Chaque groupe s'est retrouvé face à 2 aliments. Les enfants devaient donc déterminer combien de morceaux de sucre étaient cachés dans les aliments. Après les éventuelles corrections, nous leur avons demandé si, pour eux, la quantité de sucre dans ces aliments était importante. La plupart des élèves étaient surpris de voir que ces aliments étaient très riches en sucre. Nous leur avons ensuite indiqué quels autres aliments pouvaient remplacer ceux trop sucrés. De plus, nous leur avons indiqué comment lire l'étiquetage des emballages, pour qu'ils puissent par la suite faire attention aux produits sucrés lors des courses avec leurs parents par exemple.

Impressions des élèves :

Les enfants étaient contents de nous revoir et étaient beaucoup plus intéressés par les activités de cette demi après-midi. Ils ont été très bons "journalistes" dans l'interview d'Hélène. Puis bien motivés dans le jeu des sucres. Ils ont pris connaissance de la grande quantité de sucre dans des produits qu'ils consomment.

A la fin de la journée, nous leur avons demandé de noter l'utilité de nos 2 interventions, à l'aide d'un système de 3 smileys : pas content, moyennement content, content. Une dizaine d'entre eux a voté "moyennement content" car elle avait déjà connaissance de certaines choses comme l'équilibre alimentaire (la pyramide par exemple). Et le reste de la classe a voté "content" car elle n'avait pas encore appris ce que nous leur avons expliqué.

Analyses et critique

Cette deuxième intervention a donné suite à la première et nous pensons que les enfants ont apprécié avoir ce lien entre ces 2 journées différentes.

L'interview a permis aux enfants de se montrer intéressés au métier de cuisinière ainsi que les personnes travaillant au sein de la cuisine scolaire. L'atelier des sucres a réellement permis aux enfants de prendre conscience des quantités de sucres cachés dans de nombreux aliments du quotidien.

Nos interventions ont permis aux élèves d'introduire le thème de l'équilibre alimentaire. Mme LAMBERT a pour but de s'appuyer sur les connaissances abordées lors de ces 2 demies journées.

Annexe 5 : Interview de madame Germain Courpière

Comment as-tu des idées de repas ?

Suivant les saisons et avec les idées des enfants. Parce que j'ai envie de cuisine et que je suis gourmande. J'aime aussi essayer de nouvelles recettes.

Le menu équilibré doit aussi me faire plaisir et faire plaisir comme lorsque j'invite des amis à la maison.

Pour combien de personnes fais-tu la cuisine ?

En moyenne 225 personnes (entre 205 et 230) par jour en fonction des jours, des malades et s'il y a ou non un repas à thème.

Combien de repas par jour sont réalisés?

On réalise un menu unique.

Où vas-tu chercher les aliments ?

Je ne me déplace pas car il y a des fournisseurs qui nous approvisionnent. ex : volailler, crémier (comme le monsieur à Tour-sur-Memont)

Combien êtes-vous à travailler

Paula arrive à 7h45 et travaille jusqu'à l'heure du premier service, elle coupe et prépare les aliments (fruits et légumes par exemple). Marcelle arrive dès 8h45 et prépare les tables. Quant à Hélène, elle fait toutes les préparations chaudes.

Comment sont-sélectionnés les aliments ?

En fonction de leur qualité et de leur prix. Certains aliments ne sont pas proposés car ils sont trop chers.

Pourquoi as-tu choisi ce métier ?

J'ai choisi ce métier car j'aime être auprès d'enfants, et j'aime la cuisine !

Est-ce que ce métier te plaît ? Pourquoi ?

Oui, j'aime travailler avec les enfants. C'est un métier où on a envie de faire plaisir, comme lorsqu'on invite des gens chez soi.

Est-ce qu'il y a des aliments d'avance ?

Oui, toute l'épicerie fine, comme les tomates en conserve pour l'hiver. Il a aussi quelques produits surgelés qui peuvent servir lorsque, par exemple, un repas n'a pas été livré à temps pour le repas du midi, et qu'il faut donc trouver une autre idée de repas.

Les produits frais et la viande sont livrés tous les deux ou trois jours et sont consommés de suite.

Pourquoi fais-tu des menus bios ?

J'ai également des enfants et je souhaite qu'ils mangent bien. Je pense également que c'est important, notamment pour la santé et pour l'environnement. J'utilise alors les circuits courts, et les produits utilisés sont de qualité.

Combien d'heures travailles-tu par semaine/jour ?

Par jour, je travaille 10h30, de 6h à 16h30 mais seulement 4 jours par semaine. J'ai également les mêmes vacances que les enfants.

Pourquoi ne prend-on pas les oeufs de **nos** poules ?

Pour des questions de sécurité alimentaire car dans les élevages en batterie, on procède à un contrôle pour éviter que certains microbes et bactéries, comme la Salmonelle, ne se développent.

J'achète aussi parfois des "oeufs en briques", tout prêt, déjà cassés, pour gagner du temps !

Est-ce que tous les plats sont fait par toi ?

La plupart du temps oui, sinon dans certains cas rares comme pour les raviolis ou les cordons bleus je les achète, mais dans ce cas là je veille à ce que ces produits soient de qualité.

As-tu des recettes personnelles ?

Oui, bien sûr comme le velouté d'endive, c'est maintenant une recette essayée et validée. De cette façon, les enfants apprennent à goûter certains aliments de manière différente, comme par exemple les endives.

Pourquoi nous fais-tu deviner des aliments ?

Pour que tout le monde goûte, et pour que personne n'ai peur de goûter tel ou tel aliment.

Pourquoi ne fais-tu pas de pizza ?

Si, parfois. Comme lors de la semaine de la pizza, il y a deux ans avec notamment une pizza aux pommes par exemple !

Pourquoi travailles-tu dans cette école

Parce que je n'habite pas très loin et que j'aime travailler ici avec les enfants.

Pourquoi y a t-il des repas à thèmes ?

Pour changer, pour découvrir d'autre spécialité, être curieux de la culture des autres, pour diversifier les goûts et savoir si on aime ou on n'aime pas certains plats.

Pourquoi nous laisses-tu proposer des menus ?

Parce qu'alors les enfants aimeront ce qu'ils mangeront.

Pourquoi les repas ne sont-ils pas tous bios ?

A Chatel-Guyon par exemple, on fait du Bio tous les jours. Mais certains produits sont très chers.

A Courpière, un repas sur quatre est bio, avec des produits qui sont aussi locaux.

Quand prépares tu les repas ?

Je les prépare le matin sauf dans des cas rares la veille pour faire de la compote de pomme par exemple.

Qui dirige la cantine ?

C'est moi, Hélène mais il y aura toujours quelqu'un pour me dire si je travaille mal.

Comment fais-tu pour cuisiner pour tous les enfants ?

Je ne possède pas le même matériel qu'à la maison. Les enfants devraient venir visiter la cuisine de l'école pour découvrir les machines.

Est qu'on réutilise les aliments de la veille ?

Quasiment jamais. Parfois certains aliments sont récupérés comme par exemple les pomme de terre cuites à l'eau, pour faire de la soupe. Le fromage peut également être conservé si celui-ci n'est pas sorti de la cantine.

Pourquoi mange-t-on avec des baguettes ?

Parce que je voulais vous faire découvrir la culture chinoise en mangeant avec des baguettes et parce que c'est rigolo !

Quels sont les inconvénients de ce métier ?

Plus on aime ce métier, moins il y en a.

Il faut avoir des idées et toujours être actif le matin.

C'est fatigant quand il y a beaucoup de bruit.

Et pour les allergies ?

Si un enfant est allergique, les parents le signalent. Une feuille est par ailleurs rempli au début d'année sur ce sujet. Cette année il n'y a pas de PAI (Projet d'Accueil Individualisé).

Annexe 6 : Fiche d'animation TAP n°1 Courpière

Lieux et date : Courpière, le 25/11/2016.

Thème : Fruit et légume de saison

Durée : 50 minutes (11h50 → 12h40)

Animateurs : Chloé Hameon, Charlène Manceau, Ilias Tahri et Pierre Gayvallet

Public : CM1/CM2

Contexte et choix : TAP du cycle 2, habituellement réalisé par Pierre Gayvallet sur le thème “Locavore”

Objectifs : Appréhender la notion d'aliment de saison. Savoir associer ces aliments à une saison.

Matériel :

- 12 images de fruits, 12 images de légumes (6 par saison), 4 saisons (Association Aliment),
- Carton indiquant le nom d'un aliment (jeu recette).

Déroulement de la séance

Les enfants ont été interrogé sur leurs connaissances d'ordre général sur les aliments de saison puis une définition leur a été proposé pour les sensibiliser aux notions suivantes : saison, climat, coût, proximité.

Pour l'activité suivante, deux illustrations différentes ont été distribué à chaque élève (un fruit, un légume) qu'ils devaient rattacher à la saison correspondante. Chaque étudiant était en charge d'une saison (au 4 coins de la salle) et questionnait et réorientait les élèves dans la salle si besoin.

Le jeu final consistait en un jeu d'équipe. Les élèves ont été répartis en 2 équipes “fruit” et “légume” et chaque élève défendait un aliment que l'équipe adverse tentait de récupérer. Deux aliments étaient appelés en meme temps et couraient atraper un objet au centre de la salle, le perdant cédant son aliment à l'équipe adverse. Une fois le jeu terminé, il a été demandé aux élèves d'imaginer une possible recette réalisable à l'aide des ingrédients récupérés.

Impressions des élèves

Tous les élèves ont beaucoup apprécié la séance. Quelques crispations sont apparues chez certains au cours du jeu par déception de perdre ou mal faire, mais ces

situations ont été correctement gérées. Enfin, l'aspect gustatif a manqué aux enfants qui nous en ont fait part.

Analyse et critiques

En amont du TAP, nous nous interrogeons sur l'intérêt et le danger de réaliser une expérience gustative auprès des élèves, de peur de leur couper l'appétit avant le repas. Avec le conseil de Pierre, nous savons que ce type d'atelier est plébiscité par les enfants et quels types d'aliments sont envisageables à ce moment de la journée.

Annexe 7 : Fiche d'animation TAP n°2 Courpière

Lieux et date : Courpière, le 03/02/2017.

Thème : Légumes peu connus des enfants

Durée : 50 minutes (11h50 → 12h40)

Animateurs : Chloé Hameon, Charlène Manceau, Ilias Tahri et Pierre Gayvallet

Public : CM1/CM2

Contexte et choix : TAP du cycle 3, habituellement réalisé par Pierre Gayvallet sur le thème “Locavore”. La plupart des enfants ne connaissent pas ou peu certains légumes qui pourtant sont très bons pour notre santé.

Objectifs : Faire découvrir des légumes peu connus aux enfants, en les faisant manipuler et déguster crus. Savoir quelle partie de la plante est mangée.

Matériel :

- 4 légumes: Topinambour, Choux-rave, Navet boule d’or, Chinédérape,
- Ustensiles pour peler, couper, râper, et présenter les légumes.

Déroulement de la séance

Les enfants ont dans un premier temps essayé de deviner le nom des légumes qui leur étaient présentés. Après avoir discuté de ces légumes sur leur origine et de quelle partie de la plante il s’agissait, les enfants les ont pelé, coupé, râpé et présenté dans une assiette. Ils les ont ensuite goûté crus. La plupart des enfants n’avaient jamais vu et/ou goûté à ces légumes.

Un jeu nommé “jeu de l’ogre” a voulu être réalisé. Le principe du jeu était de permettre à l’ogre (un des enfants) de dévorer tous les légumes peu connus des enfants (représentés par les autres enfants). Par souci de temps, ce jeu n’a pas pu être réalisé.

Impressions des élèves

Tous les élèves ont apprécié la séance. Ceci est dû au fait que les enfants ont l’habitude de découvrir et de déguster différents produits chaque semaine, lors des TAPs Locavore animés par Pierre Gayvallet. Ils étaient donc très intéressés, et ont pu découvrir de nouveaux légumes.

Analyse et critiques

Lors de notre première intervention durant les TAPs, nous avons choisi de ne pas faire déguster et manipuler de nouveaux aliments aux enfants par peur de leur couper l'appétit, étant donnée l'heure à laquelle sont réalisés les TAPs. Après analyse de la séance, il en est ressorti que les enfants avaient été un peu frustrés de ne pas avoir pu manipuler ou déguster de nouveaux aliments. Nous avons donc pris en compte cette remarque, et c'est pourquoi nous avons décidé de mettre en place cette séance. Nous en avons été très satisfaits car les enfants étaient intéressés et curieux.

Annexe 8 : Livret des Locavores



En retour, les enfants de Courpière adressent aux enfants d'Augerolles leur sourire...et le présent document, dont la plupart des photos ont été prises par eux



Avec Anais, Elsa & Pierre
Et les bénévoles du « Jardin des Sources »

Mairie
d'Augerolles »



Edition spéciale
« TAP inter-communes »



Pour la première fois depuis
un échange « TAP au sein de la CCPC,
Laissez nous vous conter en images cet
échange...



novembre-décembre
2016



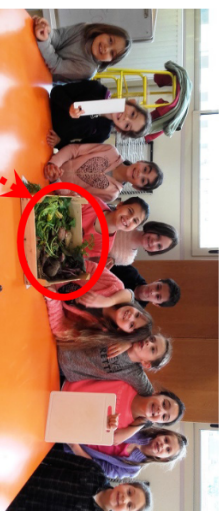
D'un côté des enfants, des animatrices TAP intercommunales, une maîtresse, des bénévoles associatifs, un jardin ...et l'envie de produire une alimentation saine !

AUGEROLLES



TAP « au jardins des sources »

Les enfants du TAP d'Augerolles, qui ont ramassé les légumes au « Jardin des Sources » pour les offrir aux enfants du TAP de Courpière !



De l'autre côté: des enfants, un animateur TAP intercommunal, une salle adaptée ...et l'envie de découvrir des aliments sains et locaux

COURPIERE



Nous avons pelé, émincé, rapé... pour un résultat beau et délicieux



La betterave rouge, ce n'est pas que délicieux !



TAP « les locavores »





TOPINAMBOUR



Présentation :

C'est un légume racine, il est cultivé en automne/hiver et est originaire d'Amérique du Nord.
Aussi nommé « truffe du Canada », le topinambour peut être mangé cuit ou cru.
Attention, c'est également une plante envahissante si vous voulez la cultiver dans votre potager.

Apport nutritionnel :

Glucide : Riche (supérieur à la moyenne des légumes) - Qui est source d'énergie pour la journée	Vitamines : Vit B1, Vit B5 et Vit B9 : Riche - Indispensable pour le fonctionnement de l'organisme car possèdent de multiples fonctions.
Protéines présentes en quantité négligeable - Certaines espèces sont plus riches en acides aminés essentiels (AAE) Les Acides aminés contribuent au bon fonctionnement de l'organisme, certains sont dits « essentiels » car ne sont pas produits par notre organisme.	Potassium : Riche soit 23% des valeurs nutritionnelles recommandées (VNR) - Multiples fonctions, comme par exemple : la contraction du cœur ou des muscles.
Lipides : Peu	Fer : Riche - Transporteur de l'oxygène jusqu'au muscle via le sang.
Fructane : qui diminue la constipation	

La recette

Muffins aux topinambours et noisettes

Coût : pas cher

Invités : 6

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 25 min

Ingrédients :

- 3 œufs
- 180g de topinambour
- 50g de noisettes entières
- 75g de farine
- 75g de gruyère râpé
- 1 sachet de levure chimique
- Sel



- (1) Préchauffer le four sur 180°C
- (2) Peler et râper finement les topinambours
- (3) Mélanger : topinambours, farine, sel, levure chimique dans un saladier
- (4) Concasser grossièrement les noisettes
- (5) Ajouter les œufs et le gruyère puis les noisettes concassées. Bien remuer
- (6) Placer des caissettes en papier dans des moules à muffins, puis verser la préparation
- (7) Enfourner pendant 25 minutes

Qui sommes-nous ?

Nous sommes 3 étudiants du projet « Astu'sciences » : Ilias, Chloé et Charlène. Nous étudions à la faculté de Pharmacie et Médecine, deux d'entre nous sont en 3ème année de licence Sciences, Technologie, Santé (STS) mention sciences pour la santé, et le dernier est en master 1 Biologie, mention Nutrition, Santé, Aliments. Ce projet entre dans la cadre de nos études.

Notre but était de sensibiliser des enfants de niveau CM1/CM2 sur l'équilibre alimentaire, et l'alimentation locale, tout en passant un moment ludique.

Nous avons eu le plaisir de faire notre intervention au cours d'un TAP le vendredi midi, habituellement animé par Pierre.

Nous avons aimé leur faire découvrir et déguster des légumes anciens.

Nous tenons donc à remercier les enfants pour leur participation et leur bonne humeur !!!



Annexe 10 : Fiche d'intervention en classe n°1 Orléat

Lieux et date : Orléat, le 07/02/2017.

Thème : Elaboration d'un menu équilibré pour la cantine

Durée : 1 heure (14h00 → 15h00)

Animateurs : Margaux Fontan et Romain Debru

Public : CP

Contexte et choix

Toujours dans la logique d'une chronologie entre les différentes interventions, l'élaboration d'un menu équilibré par les enfants fait appel à l'ensemble des précédents TAPs. Il était donc essentiel pour les enfants de comprendre la pyramide alimentaire et de connaître par exemple différents types de viandes, poissons ou encore fromage pour élaborer un menu équilibré et diversifié. Ce TAP fait également intervenir la cantine dans l'objectif de travailler sur tous les temps (scolaire, méridien et domicile). Le menu qui sera retenu par les enfants sera proposé par la cantine pour l'ensemble de l'école.

Objectif : Etre capable de réaliser un menu équilibré qui sera par la suite transmis à la cantine.

Matériel :

- Feuilles blanches et crayons,
- Tableau et craies.

Déroulement de la séance :

Avant de réaliser cette séance, nous nous sommes entretenus avec la responsable de la cantine (Sylvie) afin de connaître son fonctionnement (services proposés, self ou service à table, produits accessibles...). Le choix des aliments est très diversifié en raison d'une forte collaboration avec les producteurs locaux (fromagerie, boucherie, boulangerie...).

Par la suite, la séance s'est déroulée en deux temps :

1. Nous avons effectué un rapide rappel sur la pyramide alimentaire en classe en la complétant au tableau avec les réponses des enfants.
2. Les enfants (au nombre de 17) ont été répartis en 4 groupes. Chaque groupe devait proposer un menu composé d'une entrée, d'un plat et d'un dessert. Une fois ceci réalisé chaque groupe venait au tableau présenter son menu et le corriger si celui-ci n'était pas

complet. Enfin, les enfants ont voté pour leur menu préféré (ils ne pouvaient pas voter pour leur propre menu).

Impressions des élèves

Les élèves étaient dynamiques et intéressés. Ils étaient très volontaires et ont apprécié le TAP.

Analyse et critiques

Les élèves ont pu exprimer l'ensemble de leurs connaissances sur les aliments et la composition d'un menu équilibré. Le fait de pouvoir proposer leur menu au reste des élèves était très motivant pour eux. Des erreurs étaient présentes dans les menus mais les enfants les ont rapidement corrigés. Cependant, lors du vote l'esprit de compétition était peut-être trop présent car certains n'ont pas voulu voter pour un autre menu que le leur. Ce système pourrait peut-être être revu.

Annexe 11 : Fiche d'animation TAP n°1 Orléat

Lieux et date : Orléat, le 25/11/2016.

Thème : Que mange l'Homme ?

Durée : 1 heure (15h15 → 16h15)

Animateurs : Marianne Boex, Marianne Boyer, Romain Debru, Margaux Fontan et Stéphanie Sassano.

Public : CP/CE1/CE2

Contexte et choix

Il est important que chaque enfant puisse connaître le plus grand nombre de produits alimentaires possible. Chaque aliment possède ses propres bénéfices. Ils sera donc intéressant d'intégrer ces différents types d'aliment dans le quotidien de chacun. Pour ceci, nous avons choisis de montrer aux élèves de CP/CE1/CE2 divers produits (10 légumes, 10 fruit, 10 viandes/poissons, 10 produits céréaliers, 5 boisson et 5 desserts).

Objectif : Connaître différents aliments comestibles et les différentes familles auxquelles ils appartiennent. Savoir comment ils peuvent être consommés.

Matériel : - Jeux du memory,

- Cartes cartonnées avec les différentes images des aliments,
- Feuilles blanches et crayons de couleurs.

Déroulement de la séance

Les enfants devaient dans un premier temps retrouver deux cartes identiques sur le jeu du Memory. Une fois toutes les cartes tirées, chaque élève devait réaliser un dessin en y intégrant au moins deux aliments précédemment trouvé.

Impressions des élèves

Les élèves ont apprécié cette activité. Le côté ludique mais aussi l'envie d'obtenir le plus de cartes possible les a fortement motivé.

Analyse et critiques

Cette activité semble adaptée pour des enfants de CP/CE1/CE2. Malgré l'envie d'obtenir le plus de cartes possible, les enfants sont restés concentrés et attentifs à nos questions concernant les aliments. Quelques questions seront posées lors du TAP n°2

sur cette première intervention afin de voir les informations retenues par les enfants sur les différents produits comestibles (famille, couleur, mode de cuisson, recette...).

Il serait possible d'adapter ce jeu en se focalisant sur un certain type d'aliment (viande, poisson...) afin d'exploiter davantage chacun d'entre eux.

Annexe 12 : Fiche d'animation TAP n°2 Orléat

Lieux et date : Orléat, le 20/01/2017.

Thème : D'où viennent les aliments ?

Durée : 1 heure (15h15 → 16h15)

Animateurs : Marianne Boyer, Margaux Fontan et Stéphanie Sassano.

Public : CP/CE1

Contexte et choix

Après avoir expliqué aux enfants lors d'une première activité l'ensemble des produits alimentaires, il est intéressant de leur expliquer l'origine de chacun des produits (animale, végétale, industrielle). Le but étant de démontrer aux enfants que ce qu'ils mangent ne provient pas du même endroit, et que certains produits ne se retrouvent pas tel quel dans la nature.

Pour cela, nous avons réalisé un jeu de classement puis adapté à leur vie quotidienne avec leurs plats préférés.

Objectif : Etre capable de classer les aliments selon leur origine. Savoir définir leur état brut et transformé (blé → farine → pain).

Matériel :

- Cartes cartonnées avec les différentes images des aliments,
- Tableau des origines : animale/végétale/industrielle,
- Feuilles blanches et crayons de couleurs.

Déroulement de la séance

La séance s'est déroulée en deux temps :

1. Les enfants étaient divisés en 2 équipes : le but étant de placer le plus rapidement possible toutes les cartes des aliments dans une des colonnes du tableau des origines.
2. Les enfants devaient dessiner leur plats préférés puis expliquer à quoi correspondent chaque aliments et d'où ils provenaient.

Exemple : les spaghettis bolognaises : les pâtes (produit industriel) sont faites avec du blé ; sauce tomate (produit végétal, légume).

Impressions des élèves

Les élèves ont aimé cet atelier. Que ce soit la compétition entre les deux équipes ou l'explication de leur dessin.

Analyse et critiques

L'ensemble des élèves ont pu participer à cette activité, ce qui permet de dire qu'elle est adaptée pour des enfants de CP/CE1. Les enfants sont restés concentrés sur le sujet de l'activité et ont rapidement compris le système de l'origine des aliments.

La prochaine activité portera sur la pyramide des aliments, regroupant ainsi l'origine des aliments et leur classement.

Annexe 13 : Fiche d'animation TAP n°3 Orléat

Lieux et date : Orléat, le 27/01/2017.

Thème : Classement des aliments

Durée : 1 heure (15h15 → 16h15)

Animateurs : Marianne Boyer, Romain Debru et Margaux Fontan.

Public : CP/CE1

Contexte et choix

Toujours dans la logique d'une chronologie entre les différents TAPs, les activités portant sur le classement des aliments regroupent les connaissances vues lors des deux derniers ateliers. Ce troisième TAP consiste à classer chaque aliments selon leur groupe alimentaire (féculents, produits laitiers, fruits et légumes...). De plus, il permet que les enfants puissent comprendre comment réaliser un menu équilibré, ainsi que d'être sensibilisé à l'importance de chaque classe des aliments.

Pour se faire, les enfants ont participé à deux jeux : établissement d'un menu avec des cartes des aliments, puis classement de ces cartes dans la pyramide des aliments.

Objectif : Etre capable de classer les aliments selon leur groupe alimentaire. Savoir établir un menu équilibré avec l'ensemble des groupes des aliments et le reproduire à la maison.

Matériel :

- Cartes cartonnées avec les différentes images des aliments,
- Tableau à craies

Déroulement de la séance

La séance s'est déroulée en deux temps :

1. Les enfants étaient divisés en 2 équipes : chaque équipe devait réaliser un maximum de menus équilibrés avec les cartes dont elle disposait. Chaque menu était par la suite exposé au tableau, et les enfants devaient déterminer les erreurs qui se présentaient.
2. Après avoir dessiné une pyramide des aliments vide au tableau, les enfants devaient définir les groupes des aliments présents puis y coller les différentes cartes des aliments dans le bon groupe.

Impressions des élèves

Les élèves étaient dynamiques et intéressés. Ils étaient très volontaires et ont apprécié le TAP.

Analyse et critiques

Les élèves ont pu exprimer l'ensemble de leurs connaissances sur les aliments et leur alimentation à la maison. Ils étaient très volontaires sur les différentes questions posées et ont pu apprendre de manière ludique l'importance de chaque classe des aliments sur l'élaboration d'un menu équilibré. De plus, cette activité a permis de faire un lien avec le TAP précédent lors de l'élaboration des menus. Exemple : placement du blé → sous quelle forme dans notre assiette ? pâtes → dans quel groupe alimentaire ? les féculents.

Le prochain objectif sera de réaliser en classe un menu équilibré qui pourra être reproduit par la suite en cuisine (en lien avec les produits de la région et de saison).

Annexe 14 : Fiche d'animation TAP n°4 Orléat

Lieux et date : Orléat, le 17/02/2017.

Thème : Manger équilibré

Durée : 1 heure 15 minutes (15h00 → 16h15)

Intervenants : Stéphanie Sassano, Romain Debru, Marianne Boyer, Ilias Tahri

Public : CP/CE1

Contexte et choix : Il s'agit de la dernière séance d'intervention auprès des élèves, ainsi nous préparons un goûter avec eux et un jeu de l'oie reprenant l'ensemble de ce qui a été vu dans les précédentes interventions, avec quelques dégustations.

Objectifs : Connaître la constitution d'un repas équilibré.

Matériel :

- Jeu de l'oie
- Dé
- Aliments à déguster les yeux fermés (mangue, cranberries, kiwi)
- Gouté: crêpes, confitures, yop.

Déroulement de la séance

La séance s'est déroulée en deux temps :

1. Les enfants étaient divisés en 5 équipes pour jouer au jeu de l'oie.
2. Goûter avec les enfants.

Impressions des élèves

Etant donné qu'il s'agissait du dernier jour avant les vacances, ils étaient très énervés mais ont tout de même apprécié le jeu et le goûter.

Analyse et critiques

L'ensemble des élèves ont pu participer à cette activité, ce qui permet de dire qu'elle est adaptée pour des enfants de CP/CE1. Les enfants ont très bien retenu tout ce qui a été dit lors des séances précédentes.

POUR LES PARENTS

INTERETS DES TAPS : Sensibiliser les enfants sur l'alimentation en termes d'origine, production, transformation, classification, saisonnalité et équilibre alimentaire. Aborder les thèmes via des activités créatives. L'ensemble des activités, réalisées sous forme de jeux, ont permis aux enfants d'apprendre les groupes des aliments, d'élargir leurs connaissances en termes d'alimentation mais aussi de comprendre le sens d'un "menu équilibré".

GROUPE DES ALIMENTS :

EAU

À volonté ! (1.5 L pour tous)

FÉCULENTS

Pain, céréales (pâtes, riz, maïs...), pomme de terre, légumineuses (lentilles, haricots blancs),...
À chaque repas. Fournit l'énergie nécessaire sur toute la journée.

FRUITS ET LÉGUMES

Frais, cuits, crus, nature ou préparés, surgelés ou en conserve.
Sel ajouté pour les légumes et sucre ajouté pour les fruits.
À chaque repas. Apport de vitamines et minéraux, de fibres (effet coupe faim, régulation de la prise alimentaire)

PRODUITS LAITIERS

Fromage, yaourt, fromage blanc, lait, petit-suisse...
À chaque repas. Apport de calcium et vitamine D nécessaires à la croissance et solidification osseuse.

VIANDE, POISSON, OEUUF

À chaque repas. Apport de protéines (structure des tissus, mobilité défense immunitaire)

MATIÈRES GRASSES

Huile, beurre, crème fraîche, graines oléagineuses (noix, noisettes, amande).
Apport d'acide gras essentiels ($\omega 3$ et $\omega 6$) par les huiles (noix et olives) et de vitamine D par le beurre.
Ne pas cuire à haute température et limiter la consommation.

PRODUITS SUCRÉS

Soda, gâteaux, bonbons...
À limiter sans oublier de se faire plaisir !

TEMPS D'ACTIVITES PERISCOLAIRES

THEME DE PERIODE
ALIMENTATION ET EQUILIBRE NUTRITIONNEL

Etudiants de Licence

Etudiants de Master

Margaux Fontan
Chloé Hameon
Charlène Manceau

Marianne Boyer
Romain Debru
Stephanie Sassano
Ilias Tahri



astu' sciences
CULTURE SCIENTIFIQUE EN AUVERGNE



FACULTÉ DE MÉDECINE
FACULTÉ DE PHARMACIE
Université Clermont Auvergne

LES TAPS

TAP 1 : QUE MANGE L'HOMME ?



L'activité s'est déroulée autour d'un Memory géant. L'objectif était d'élargir les connaissances sur les aliments des enfants et de leur faire découvrir des aliments.

TAP 4 : MANGER EQUILIBRE

Les enfants ont joué autour d'un jeu de l'oie regroupant l'ensemble des TAPs vus au préalable. Cette activité était associée à des dégustations et un goûter.



INTERVENTION EN CLASSE

TAP 2 : ORIGINE DES ALIMENTS

Divisés en 2 équipes, les enfants devaient classer les cartes des aliments dans un tableau selon leur origine : végétale, animale ou alimentaire. L'activité s'est terminée par des dessins et l'explication de l'origine de chaque aliment.



TAP 3 : CLASSIFICATION DES ALIMENTS



Evocation de la pyramide des aliments puis classement des aliments dans chaque catégorie. L'objectif était d'aider les enfants à reconnaître un menu équilibré parmi plusieurs proposés avec les cartes des aliments et à en composer un par eux-même.

OBJECTIFS : En collaboration avec l'enseignant, nous sommes intervenus dans la classe afin de consolider les connaissances des enfants sur les groupes d'aliments et leur composition nutritionnelle afin un repas équilibré.

DEROULEMENT : Pour se faire, les enfants ont été répartis en 4 équipes. Après avoir dessiné ensemble la pyramide des aliments, chaque équipe a proposé un menu qui lui semblait équilibré. Après correction par les enfants, un vote a été réalisé afin de choisir le menu que les enfants ont préféré sur ceux proposés.

FINALITE : Le menu choisi par les enfants sera élaboré dans les jours qui suivent et servit à la cantine. Les enfants pourront donc tester à la cantine le menu équilibré composé par leurs camarades. L'école a la chance de travailler en collaboration avec les producteurs locaux et de faire connaître des produits d'exceptions aux enfants (topinambour, canneberge). Cette expérience a été appréciée par tous (enfants, instituteurs, cuisiniers) et pourra être aisément renouvelée.

RESUMÉ

La situation nutritionnelle préoccupante de la population a fait l'objet de programmes gouvernementaux appuyant la politique nationale de nutrition. Un des objectifs de ces programmes, est de sensibiliser au mieux la population et notamment les enfants.

L'association astu'sciences est engagée dans cette politique nationale de nutrition. Elle s'implique notamment au travers d'interventions ludiques et éducatives réalisées auprès d'enfants de niveau élémentaire dans le cadre d'un projet de filière étudiants. Les différentes interventions se sont déroulées au sein des écoles de Courpière et Orléat en collaboration avec les partenaires locaux et régionaux (l'UFCV, la Catiche, la DRAAF et l'AMAP) ainsi que le corps enseignant et étudiants.

Après concertation avec l'ensemble des intervenants, des objectifs globaux et opérationnels ont été élaborés. Pour les atteindre, des actions transposables telles que les temps d'activités périscolaires (TAPs), les interventions en classe ou encore à la cantine, ont été réalisées. Le but étant d'intervenir sur la frise chronologique de l'enfant.

Au terme des interventions, une analyse de celles-ci a été effectuée et a montré que certains objectifs ont été plus facilement atteints que d'autres.

Ce projet pourrait être reconduit dans le temps et s'inscrire dans les programmes scolaires au niveau national.

Mots clés : PNA, PNNS, prévention, sensibilisation, élaboration, communication, équilibre alimentaire, TAPs.

ABSTRACT

The population's nutritional worrisome situation has so far been addressed by governmental programs supporting the national nutrition policy. The aim being to best raise awareness among the population, especially children.

astu'sciences organization is devoted to these themes. It is invested, through playful and educational activities carried out to primary school children in a student team project like framework for instance. Various actions took place in partnership with Courpière and Orléat elementary schools alongside state and local partners. on top of teaching staff.

Thus, replicable actions were conducted during extracurricular and curricular periods creating a thread between restaurant, class and extracurricular activities. Moreover, nutrition-focused summed-up leaflets were designed. Kids showed great interest during the sessions with the college students, all the more highlighting the latter's work and dedication. All the conducted actions turned out to be very instructional and rewarding for both children and college students alike.

Finally, to fulfil organizational obligations and set up sessions, operational objectives were made in a joint effort from all project members.

Final actions assessment bring to the overall project reproducibility and a prospect of nation-wide curriculum inclusion.

Keywords: PNA, PNNS, safety, sensitization, communication, food balance, School entertainment period.