



Alimentation durable



kit d'animations pédagogiques - Cycle 2

Introduction



Dans le cadre de son programme Éducation, le WWF France sensibilise les individus, dès leur plus jeune âge, aux **problématiques environnementales** et à l'importance d'adopter des comportements vertueux visant à préserver la nature et le climat.

Partageant le constat d'une forte **distension du lien entre l'humain et la nature** ces dernières années, le WWF France a initié à la rentrée de septembre 2020, grâce à un financement de l'Agence Française de Développement (AFD), un projet d'installation de **potagers pédagogiques** au sein des établissements scolaires. Avec [l'École Jardinière](#), le [WWF France](#) encourage, facilite et œuvre à la généralisation de la pratique du potager pédagogique.

Dans la continuité de ce travail autour de la biodiversité comestible, le présent livret vise à **promouvoir une alimentation saine et durable** dès le CP et à porter l'attention des plus jeunes sur le lien entre comportements alimentaires individuels et dérèglements globaux.

Une partie de la solution se trouve dans nos assiettes !

Comment utiliser ce livret ?

Le livret propose pour chaque cycle (2, 3 et 4) une séquence de 6 séances.

Alimentées par une pédagogie active et participative, les séances s'appuient sur les représentations, les expériences et les

connaissances des élèves pour **construire collectivement du savoir** et alimenter les réflexions sur les enjeux liés à l'alimentation durable.

Chaque séance dure 45 minutes pour le cycle 2 et 1 heure pour les cycles 3 et 4. **Ces séances sont indépendantes bien que cohérentes entre elles**, elles peuvent donc être mises en œuvre séparément. Néanmoins, il est important de souligner la pertinence de réaliser l'ensemble des séances proposées par niveau afin d'avoir une vision globale de la thématique.

Chaque séance comprend un tableau « **Lien avec les programmes scolaires** » afin d'identifier les activités pouvant s'intégrer aux programmes des classes et matières concernées.

Les séances sont également accompagnées d'une rubrique « **Pour aller plus loin** » et de bulles définition et chiffres clés afin d'alimenter le fond documentaire essentiel pour animer les séances.

Chaque groupe ayant ses propres contraintes et caractéristiques, il est important d'**adapter les activités aux spécificités des groupes**, qu'elles soient matérielles, temporelles ou humaines. Ce livret pédagogique intègre et explique les activités proposées aux élèves afin de permettre aux enseignants de s'en imprégner et de les adapter à leur classe et à leurs besoins.

SOMMAIRE



Séance 0

Manger, c'est utiliser ses sens

Introduction à l'alimentation par une activité sur les 5 sens



Séance 1

D'où vient ce que je mange ?

Connaître l'origine des aliments (végétale, animale, minérale)



Séance 2

Qu'est-ce que je mange ?

Comprendre et connaître les catégories des aliments



Séance 3

A quoi sert ce que je mange ?

Comprendre la notion d'équilibre alimentaire et la fonction des aliments pour l'organisme



Séance 4

Quels aliments pour mieux protéger la planète ?

Etre sensibilisé aux notions de production et de consommation durables



Séance 5

Les supers pouvoirs des légumineuses

Découvrir les légumineuses



Séance 6

Quels gestes au quotidien pour protéger ma santé et la planète ?

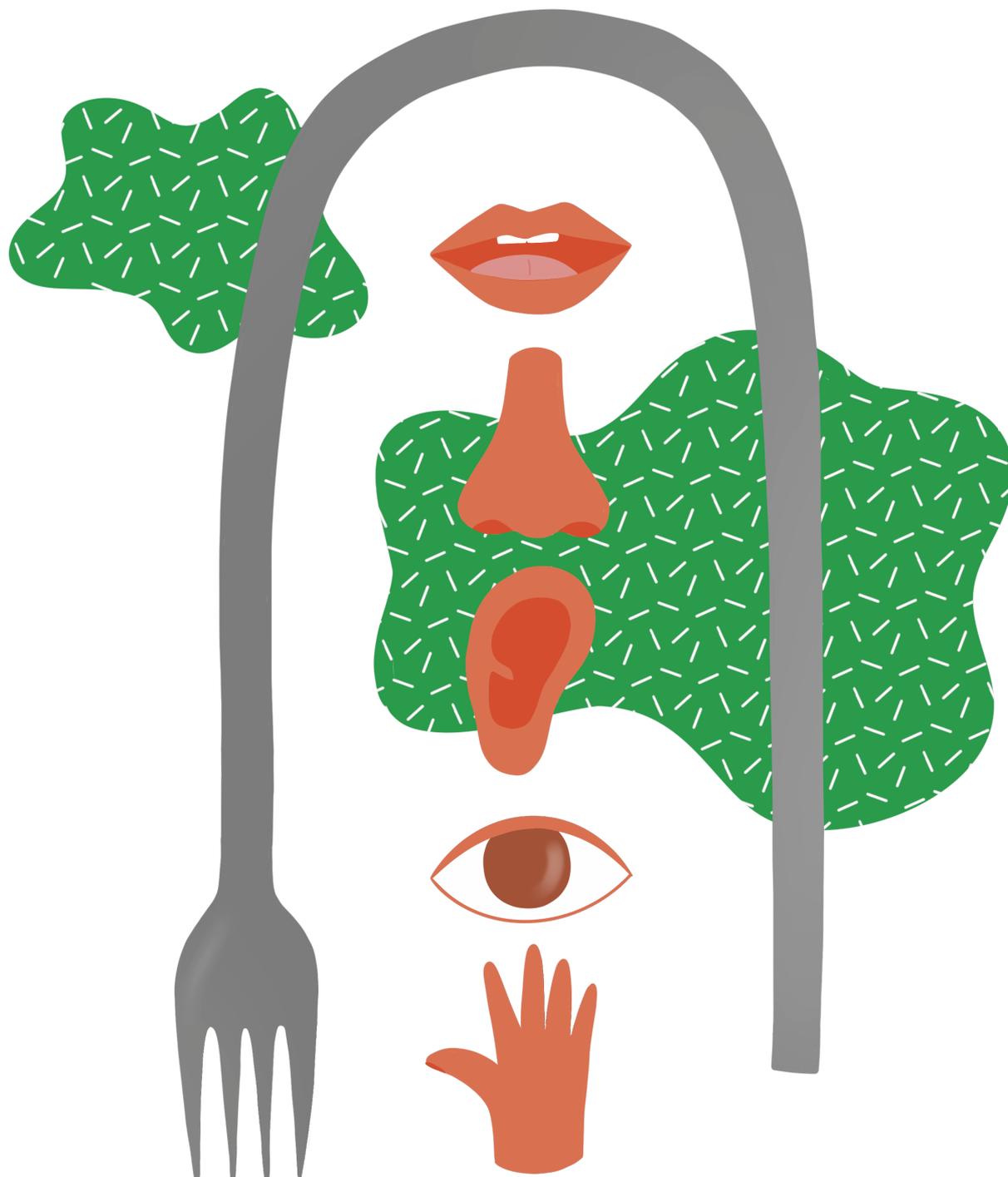
POUR ALLER PLUS LOIN

Dossier : «Notre consommation et son impact sur le monde des abeilles» (Kurioz)



SÉANCE 0

Manger, c'est utiliser ses sens





Séance 0

Manger, c'est utiliser ses sens

OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- Découvrir les 5 sens
- Reconnaître des aliments en utilisant ses sens

Durée
45 min

Lien avec les Programmes d'enseignement du cycle 2

La séance proposée prend appui sur le programme d'enseignement du cycle 2 des apprentissages fondamentaux (Bulletin Officiel de l'Éducation nationale BO n° 31 du 30 juillet 2020). [La séance est inspirée d'une activité pédagogique du WWF Suisse.](#)

DOMAINE D'ENSEIGNEMENT	ATTENDUS DE FIN DE CYCLE	COMPÉTENCES TRAVAILLÉES
Français Lire, dire, écrire	Pratiquer des langages	<ul style="list-style-type: none">- Communiquer en français, à l'oral et à l'écrit, en cultivant précision, syntaxe et richesse du vocabulaire.- Lire et comprendre des textes documentaires illustrés.- Extraire d'un texte ou d'une ressource documentaire une information qui répond à un besoin, une question.- Restituer les résultats des observations sous forme orale ou d'écrits variés (notes, listes, dessins, voire tableaux).
Questionner le monde	Pratiquer des démarches scientifiques	Pratiquer, avec l'aide des professeurs, quelques moments d'une démarche d'investigation : questionnement, observation, expérience, description, raisonnement, conclusion

MATÉRIEL

Il est recommandé d'utiliser des fruits et légumes locaux, de saison et de préférence labellisés. L'activité doit être pensée avec l'idée d'éviter au maximum le gaspillage alimentaire.

- Sens de l'odorat : 2 sachets (non transparents) avec 2 types de fruits/légumes coupés en 2 morceaux, de saison, locaux et particulièrement parfumés.
- Sens de l'ouïe : 2 verres/maracas non transparents contenant 2 types de graines (courges, pois...).
- Sens du toucher : 2 sachets (non transparents) contenant 2 types de fruits/légumes de saison
- Sens de la vue : 2 fruits ou légumes
- En option : sens du goût : 2 assiettes avec des petits morceaux ou une purée/compte de 2 types de fruits et légumes de saison et locaux.»
- 5 affichettes : odorat, goût, vue, toucher, ouïe.
- 2 nappes, 5-6 foulards, fourchettes.
- Fiche "reconnaître les fruits et légumes".



Nos recommandations

Pour l'ouïe, pensez aux légumineuses (pois chiches, lentilles, fèves...) qui pourront se conserver longtemps.

Pour le toucher, évitez les fruits ou légumes qui pourraient s'écraser. Privilégier ceux avec une peau épaisse ou une forme/texteure caractéristique.

Pour la vue, amusez-vous avec des fruits ou légumes qui se ressemblent (concombre et courgette / panais et carotte ...). Vous pouvez privilégier également des fruits ou légumes "moches".

Pour l'odorat, pensez aux écorces séchées comme l'orange ou à quelques feuilles d'herbes aromatiques.

DÉROULEMENT

ÉTAPE 1

Disposer sur 4 tables différentes les sachets avec l'affichette correspondante.
L'enseignant donne la consigne à chaque groupe : observer les sachets et compléter le tableau correspondant.

Sur une 5ème table plus éloignée, disposer l'affichette «gout» si vous souhaitez explorer ce sens également. Vous pouvez également proposer la dégustation à la toute fin.

ÉTAPE 2

Distributions des «fiches élèves» à remplir pour chaque groupe (p.7 et 8).

ÉTAPE 3

Les groupes se succèdent à chaque table et remplissent les fiches élèves. A la fin de toutes les rotations, l'enseignant organise une mise en commun globale. Si vous réalisez la table du goût, nous recommandons que l'enseignant reste présent sur cette table.

ÉTAPE 4

Une fois la rotation terminée, réunir les élèves autour de la dernière table, et débriefer leurs découvertes. Montrer les fruits et légumes en entier.

CE QUE JE RETIENS

Les humains disposent de 5 sens : le goût, l'odorat, le toucher, l'ouïe, la vue. Chaque sens peut entrer en jeu lorsque nous mangeons. Ils nous aident à reconnaître ce que nous mangeons et à choisir ce que nous voulons manger.



Prénom, classe : _____

Tableau 1

 L'ODORAT	Sachet 1	Sachet 2
Cette odeur me plaît ?		
Comment puis-je décrire cette odeur ? Piquante, parfumée, acide, forte, délicate...		
A quoi cette odeur me fait penser ?		
De quel fruit ou légume s'agit-il ?		

Tableau 2

 LA VUE	Sachet 1	Sachet 2
J'aime l'aspect ?		
Il a l'air appétissant?		
De quel fruit ou légume s'agit-il?		



Tableau 3

 LE TOUCHER	Sachet 1	Sachet 2
Comment puis-je décrire la surface que j'ai touchée (collante, tendre, dure, lisse, douce, granuleuse) ?		
Comment puis-je décrire la forme que j'ai touchée (arrondie, plate, pointue, grande, petite) ?		
De quel fruit ou légume s'agit-il ?		

Tableau 4

 L'OUÏE	Sachet 1	Sachet 2
Les graines qui produisent ce son sont-elles grandes, petites, rondes ?		
Les graines qui produisent ce son sont-elles nombreuses ?		
De quel fruit ou légume s'agit-il ?		

Tableau 5

 LE GOÛT	Sachet 1	Sachet 2
Ce goût me plaît ?		
Est-ce que ce goût est agréable ?		
Décris ton ressenti (sucré, ça pique, léger, mou, dur...)		



SÉANCE 1

D'où vient ce que je mange ?





Séance 1

D'où vient ce que je mange ?

OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- Comprendre d'où viennent les aliments.
- Connaître l'origine : animale, végétale, minérale.

DÉFINITION

les champignons =
origine minérale, aliment composé essentiellement d'eau, et donc de minéraux et d'oligo-éléments.

Durée
45 min

Lien avec les Programmes d'enseignement du cycle 2

La séance proposée prend appui sur le programme d'enseignement du cycle 2 des apprentissages fondamentaux (Bulletin Officiel de l'Éducation nationale BO n° 31 du 30 juillet 2020).

DOMAINE D'ENSEIGNEMENT	ATTENDUS DE FIN DE CYCLE	COMPÉTENCES TRAVAILLÉES
Français Lire, dire, écrire	Pratiquer des langages	<ul style="list-style-type: none"> - Communiquer en français, à l'oral et à l'écrit, en cultivant précision, syntaxe et richesse du vocabulaire. - Lire et comprendre des textes documentaires illustrés. - Extraire d'un texte ou d'une ressource documentaire une information qui répond à un besoin, une question. - Restituer les résultats des observations sous forme orale ou d'écrits variés (notes, listes, dessins, voir tableaux).
Questionner le monde	Connaître des caractéristiques du monde vivant, ses interactions, sa diversité	Pratiquer, avec l'aide des professeurs, quelques moments d'une démarche d'investigation : questionnement, observation, expérience, description, raisonnement, conclusion.

MATÉRIEL

- Feuille à compléter avec 3 cercles vides dans lesquels les illustrations seront à coller (p.15), et la correction (p.13).
- Illustrations d'aliments à coller (lait, viandes, poissons, œufs, beurre, légumes, fruits, blé, farine, yaourt, champignons, eau, jus, sel...) (p.16).
- Carte mentale «les origines des aliments» à compléter (p.17), et la correction (p.14)
- Yaourt à la fraise et fraise (en saison) à apporter par l'enseignant.
- Vidéo Canopé : "Que mange-t-on" <https://www.youtube.com/watch?v=7Vk3cj4YdnQ>



DÉROULEMENT



PHASE 1 : Recueillir les représentations initiales des élèves sur les aliments

ÉTAPE 1

Montrer un yaourt à la fraise et interroger les élèves :

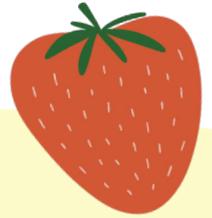
Qu'est-ce que c'est ? D'où vient-il ? De quoi est-il fait ? Comment est-il fabriqué ? Pourquoi en mangez-vous ?

Les réponses des élèves peuvent être très variées. L'intérêt de ce moment repose dans la prise de notes de toutes les réponses sans valider ou invalider. Il sera intéressant de revenir sur ces premières réponses à la fin de la séquence afin de mesurer l'évolution des connaissances des élèves.

ÉTAPE 2

Montrer une fraise et le yaourt à la fraise :

- *Quelles sont les différences ?*
Faire apparaître les notions d'aliment fabriqué et d'aliment brut.
- *La fraise est un aliment brut. Quels autres aliments de ce type connaissez-vous ?*



Vigilance 1

Ne pas oublier que **la fraise est un aliment de saison** (voir séance 6). Prendre en compte à quelle saison est présentée cette séance et interroger les élèves sur la saison (fraise, pas produite toute l'année).

Vigilance 2

Quel type de yaourt est présenté ? Avec des morceaux de fruits ? de l'arôme ?



PHASE 2 : Travail de recherche / en groupe, en binôme ou individuel

L'enseignant organise la phase de recherche selon les modalités qui conviennent à sa classe.

Activité 1 : Découper, coller et classer les aliments en 3 catégories : Découper les étiquettes des aliments et coller dans le même rond les aliments qui se ressemblent. Il y a 3 groupes à trouver.



PHASE 3 : Mise en commun

Les élèves présentent et justifient leur classement. L'enseignant pilote les échanges et réoriente au besoin les discussions afin de faire ressortir 3 catégories : animale / végétale / minérale.



Il sera possiblement nécessaire de donner les titres des catégories et d'expliquer les termes animales, végétales et minérales. On pourra alors s'appuyer et illustrer son propos avec la diffusion de de la vidéo suivante :

"Que mange-t-on" <https://www.youtube.com/watch?v=7Vk3cj4YdnQ>



PHASE 4 : Trace écrite

Activité 2 : Compléter une carte mentale.

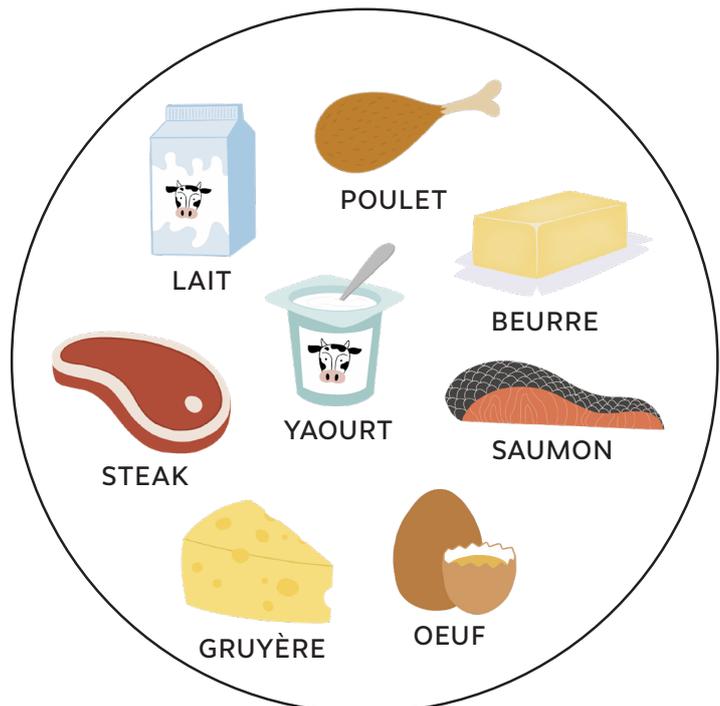
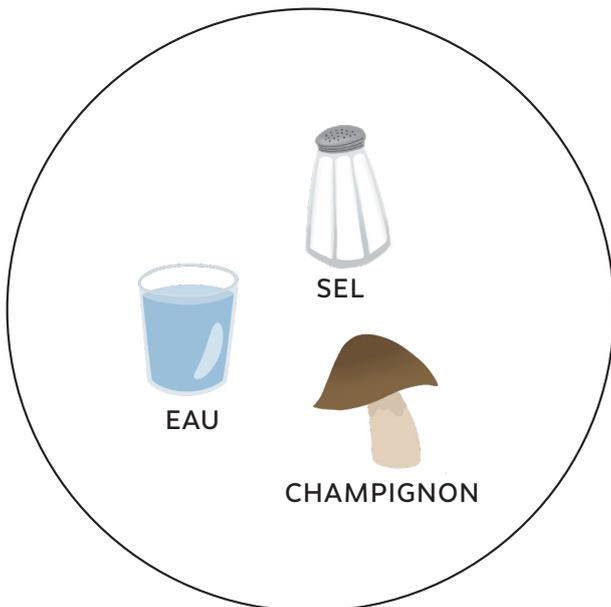
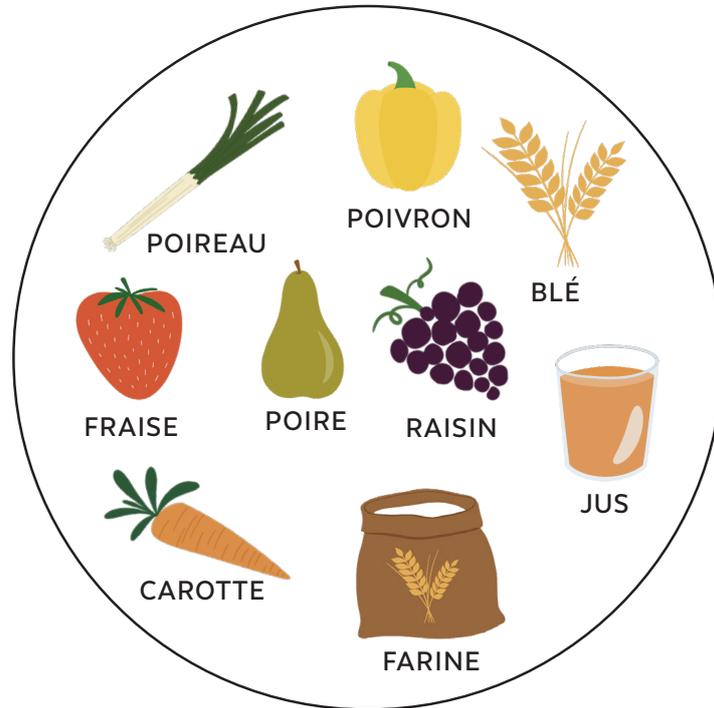
Les élèves complètent une carte mentale qui leur servira d'aide mémoire :

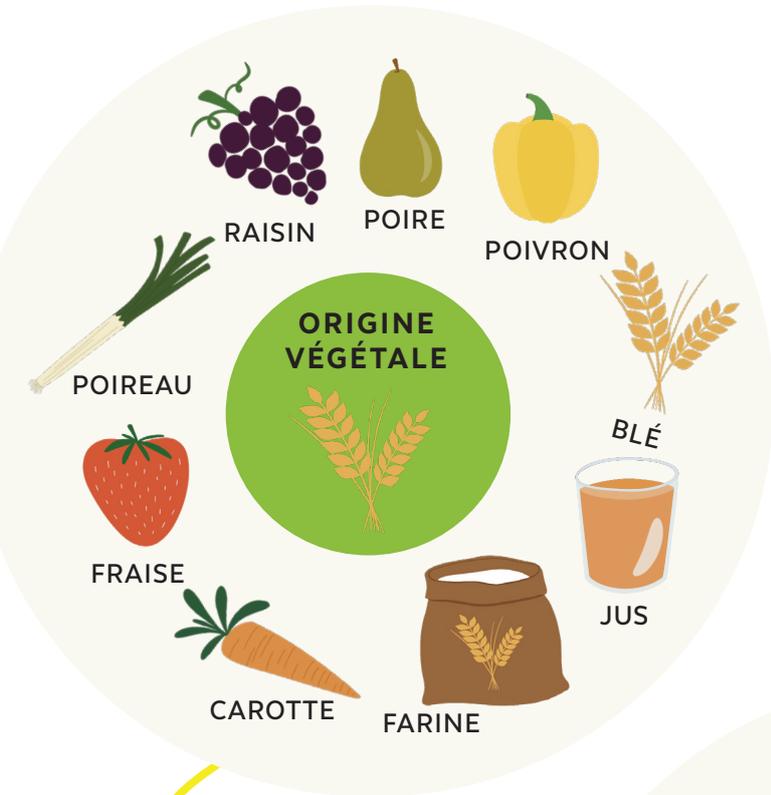
- Pour les CE1/CE2 : les élèves complètent et écrivent.
- Pour les CP : prévoir la carte déjà complétée ou des étiquettes à coller.

CE QUE JE RETIENS

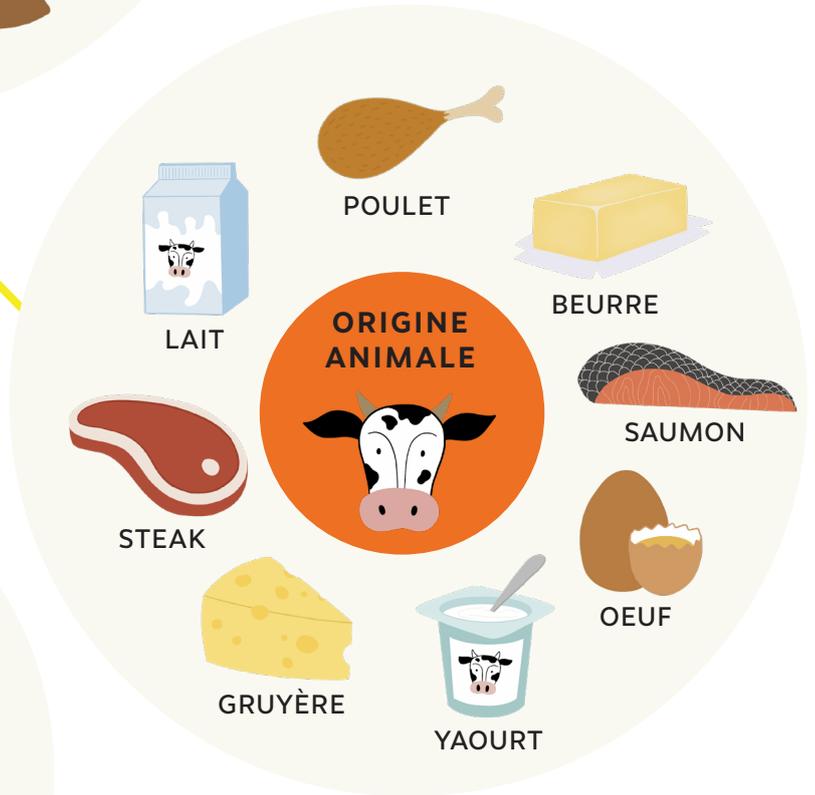
Les aliments ont trois origines principales : animale, végétale et minérale.





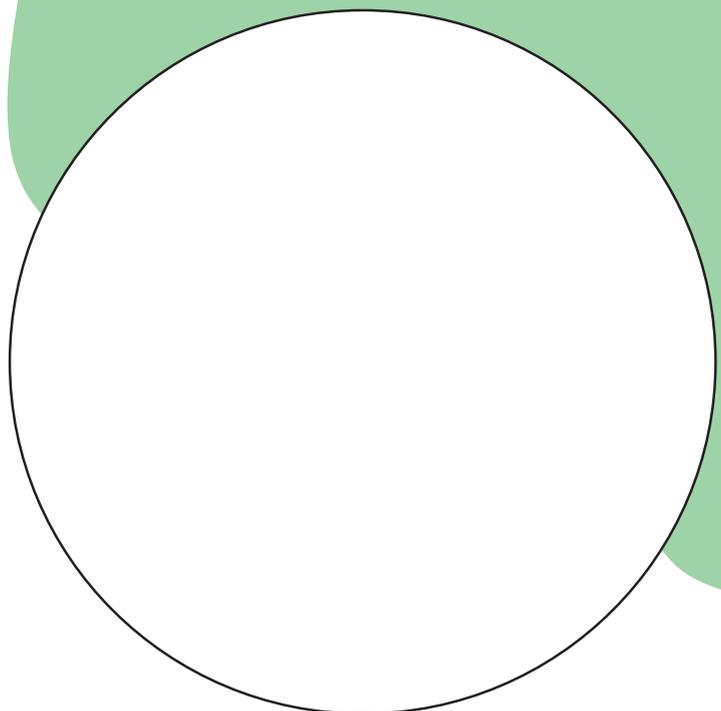
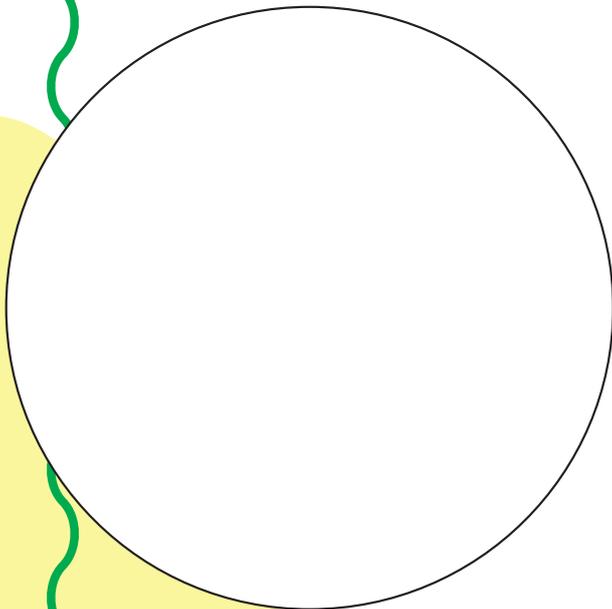
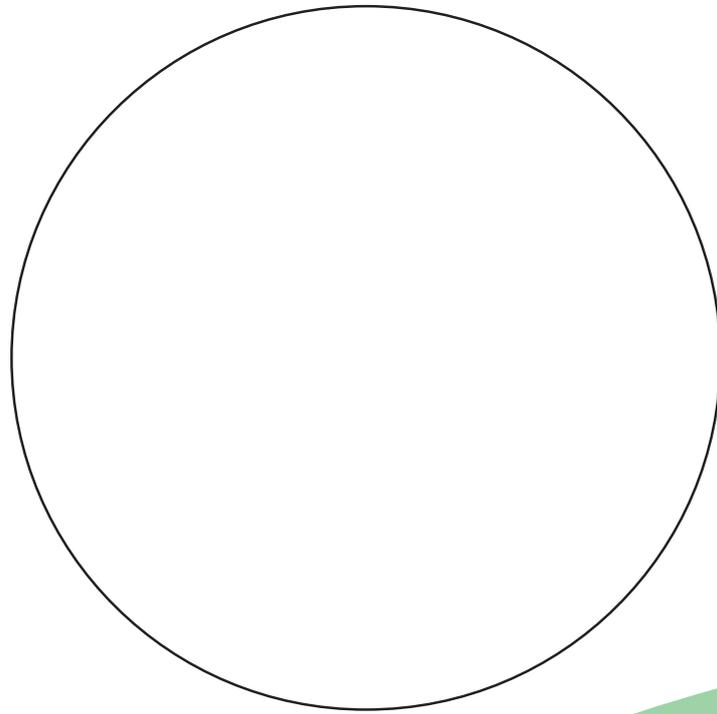


L'origine des aliments





Prénom, classe : _____





✂

 LAIT	 SEL	 POIREAU	 POULET	 POIVRON
 EAU	 BEURRE	 FRAISE	 BLÉ	 YAOURT
 POIRE	 RAISIN	 SAUMON	 STEAK	 GRUYÈRE
 CAROTTE	 OEUF	 JUS	 CHAMPIGNON	 FARINE



Prénom, classe : _____

ORIGINE
VÉGÉTALE



L'origine des aliments

ORIGINE
ANIMALE



ORIGINE
MINÉRALE





SÉANCE 2

Qu'est-ce que je mange ?





Séance 2

Qu'est-ce que je mange ?

OBJECTIFS DE LA SÉANCE

→ Connaître les 7 familles des aliments

Durée
45 min

Lien avec les Programmes d'enseignement du cycle 2

La séance proposée prend appui sur le programme d'enseignement du cycle 2 des apprentissages fondamentaux (Bulletin Officiel de l'Éducation nationale BO n° 31 du 30 juillet 2020).

DOMAINE D'ENSEIGNEMENT	ATTENDUS DE FIN DE CYCLE	COMPÉTENCES TRAVAILLÉES
Français Lire, dire, écrire	Pratiquer des langages	- Communiquer en français, à l'oral et à l'écrit, en cultivant précision, syntaxe et richesse du vocabulaire. - Lire et comprendre des textes documentaires illustrés. - Extraire d'un texte ou d'une ressource documentaire une information qui répond à un besoin, une question. - Restituer les résultats des observations sous forme orale ou d'écrits variés (notes, listes, dessins, voir tableaux).
Questionner le monde	Reconnaître des comportements favorables à sa santé	Mettre en oeuvre et apprécier quelques règles d'hygiène de vie comme la variété alimentaire : - Catégories d'aliments, leur origine. - Les apports spécifiques des aliments (apport d'énergie : manger pour bouger).

MATÉRIEL

- Fiche avec tableau vierge (7 colonnes) et étiquettes aliments à découper et coller (p.26, 27) et correction (p.21).
- Fleur des aliments avec étiquettes à placer dans les pétales (p.28, 29), et correction (p.22).
- Jeu de cartes : les 7 familles d'aliments (à découper et plastifier) et règle du jeu (p.23, 24, 25).



DÉROULEMENT



→ PHASE 1 : Rappel de la séance précédente

L'enseignant introduit la séance par un rappel des notions vues précédemment et fait le lien avec la nouvelle notion abordée : la classification des aliments.

→ PHASE 2 : Travail de recherche / en groupe, en binôme ou individuel

L'enseignant organise la phase de recherche selon les modalités qui conviennent à sa classe.

Activité 1 : classer les aliments en 7 catégories (tableau et étiquettes)

Découper les étiquettes des aliments et coller dans la même colonne les aliments qui se ressemblent. Il y a 7 colonnes, il faut au moins un aliment par colonne.
Pour les CE1 et CE2 : donner un titre à chaque colonne.

→ PHASE 3 : Mise en commun et trace écrite

Les élèves présentent leur classement et les titres donnés à chaque famille.
Mise en avant par l'enseignant des 7 catégories d'aliments.

Proposition pour l'enseignant : agrandir la fleur des aliments et coller les catégories des aliments devant les élèves pour conclure la mise en commun.

Activité 2 : compléter la fleur des aliments

Cette activité pourra être utilisée comme trace écrite pour les élèves. L'enseignant pourra alors leur proposer au choix de coller le nom des familles et leurs illustrations ou pré-remplir le nom des familles et demander aux élèves de coller uniquement les illustrations.



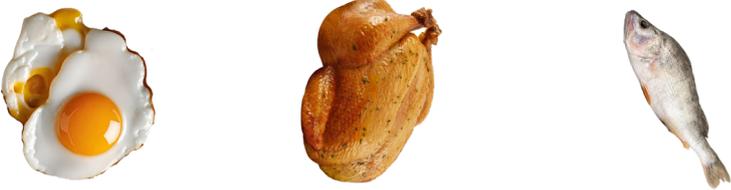
Prolongements :

- Colorier les pétales en suivant un code couleur (bleu = produits laitiers / rouge = viandes, poissons, oeufs / rose = produits sucrés / jaune = matières grasses / vert = fruits et légumes / marron = féculents / gris = boissons).
- jeu : les 7 familles d'aliments (p.23, 24, 25).

CE QUE JE RETIENS

Les aliments sont classés en 7 catégories :
les produits laitiers, les matières grasses, les produits sucrés, les fruits et légumes, les féculents, les boissons, les viandes, poissons et oeufs.



	Fruits et légumes
	Féculents
	Produits laitiers
	Viandes, poissons, oeufs
	Boissons
	Produits sucrés
	Matières grasses





Règle du jeu des 7 familles d'aliments :

- 1 Un des joueurs distribue 7 cartes à tous les participants. Le reste des cartes faisant office de pioche.
 - 2 Pour commencer une partie, le premier joueur demande à la personne de son choix s'il possède la carte qu'il souhaite (exemple : Dans la famille rose, je voudrais les bonbons).
 - Si le joueur questionné possède cette carte, il doit donner la carte au joueur ayant posé la question.
 - S'il ne possède pas la carte, le premier joueur doit piocher une carte. Si lors de la pioche, le joueur tire la carte qu'il souhaitait, il doit dire à voix haute « Bonne pioche ! » et peut ainsi rejouer en redemandant une autre carte à l'un des joueurs. S'il ne pioche pas la carte voulue, il passe son tour et c'est au joueur situé à sa gauche de demander une carte de son choix.
- ATTENTION ! Un joueur peut demander une carte d'une famille seulement s'il en possède déjà une dans son jeu.**
- 3 Si un joueur possède toute une famille (les 4 cartes), il pose la famille devant lui et la partie continue jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de cartes à piocher.
 - 4 Ne reste alors plus qu'à compter combien chaque joueur possède de familles complètes.



Famille
Produits sucrés



Glace

Famille
Matières grasses



Beurre

Famille
Produits laitiers



Lait

Famille
Produits sucrés



Soda

Famille
les matières grasses



Huile

Famille
Produits laitiers



Beurre

Famille
Produits sucrés



Bonbon

Famille
les matières grasses



Vinaigrette

Famille
Produits laitiers



Yaourt

Famille
Produits sucrés



Barre chocolatée

Famille
les matières grasses



Mayonnaise

Famille
Produits laitiers



Fromage



Famille
Boissons



Eau

Famille
Viandes-Poissons-Oeufs



Poulet

Famille
Légumes-Fruits



Carotte

Famille
Féculents



Riz

Famille
Boissons



Jus

Famille
Viandes-Poissons-Oeufs



Oeuf

Famille
Légumes-Fruits



Pomme

Famille
Féculents



Pâtes

Famille
Boissons



Eau pétillante

Famille
Viandes-Poissons-Oeufs



Steak

Famille
Légumes-Fruits



Citron

Famille
Féculents



Céréales

Famille
Boissons



Grenadine

Famille
Viandes-Poissons-Oeufs



Poisson

Famille
Légumes-Fruits



Courgette

Famille
Féculents



Pain



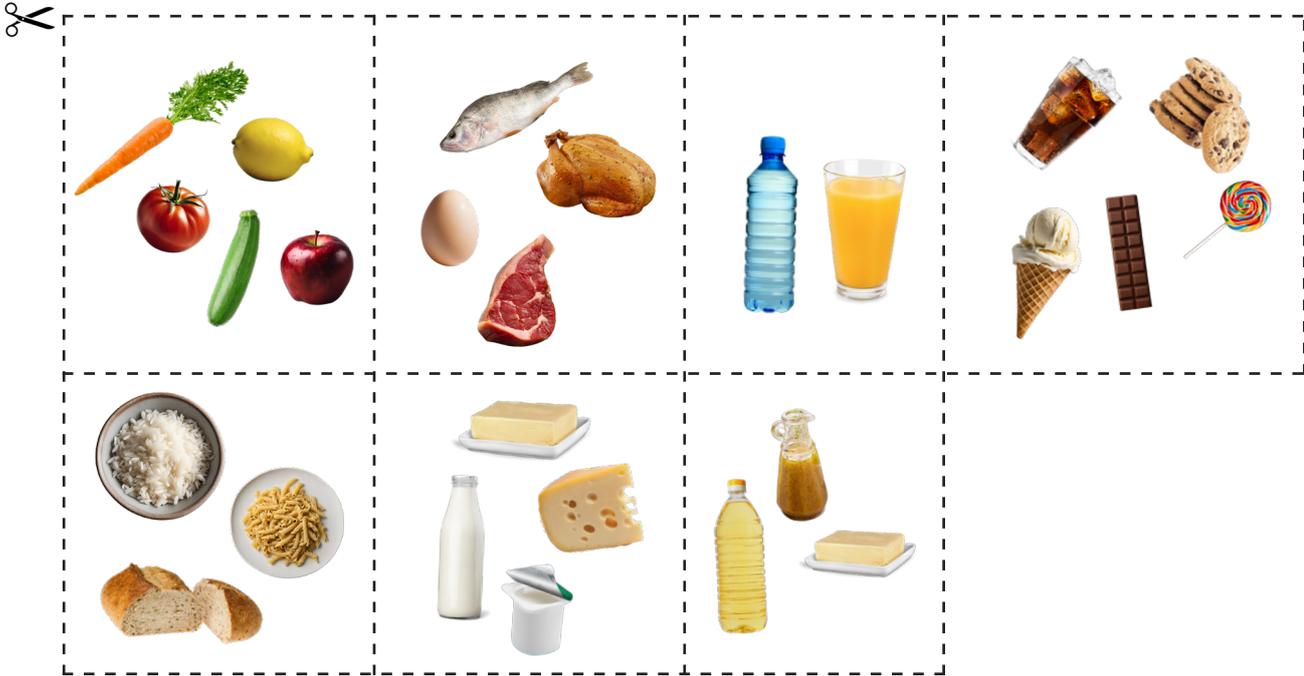
Prénom, classe : _____





Prénom, classe : _____

7 groupes
d'aliments

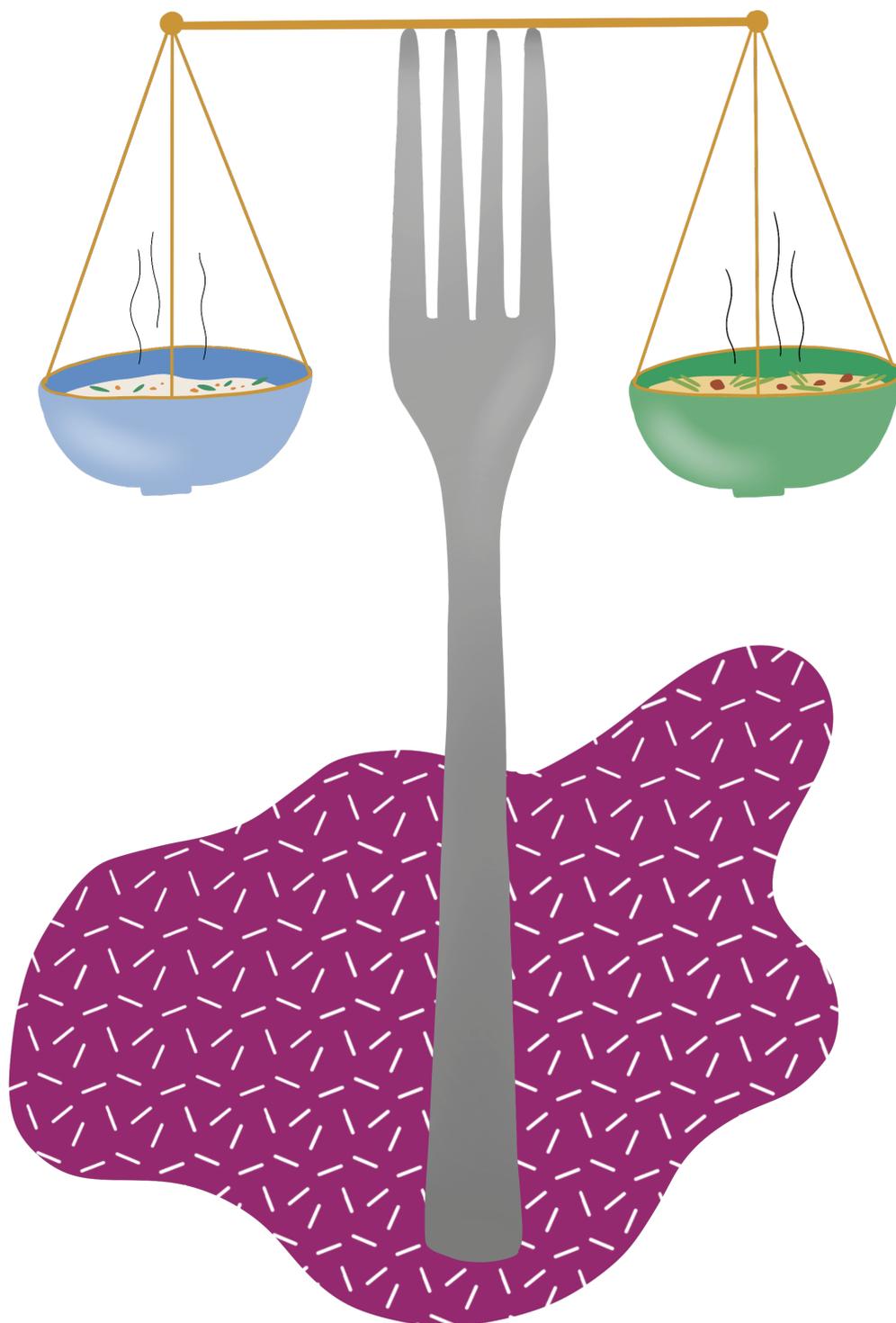


FRUITS ET LÉGUMES	MATIÈRES GRASSES	BOISSONS	VIANDES, POISSONS, OEUFS
PRODUITS SUCRÉS	PRODUITS LAITIERS	FÉCULENTS	



SÉANCE 3

A quoi sert ce que je mange ?





Séance 3

A quoi sert ce que je mange ?

OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- Comprendre la notion d'équilibre alimentaire
- Connaître la fonction des aliments

Durée
45 min

Lien avec les Programmes d'enseignement du cycle 2

La séance proposée prend appui sur le programme d'enseignement du cycle 2 des apprentissages fondamentaux (Bulletin Officiel de l'Éducation nationale BO n° 31 du 30 juillet 2020).

DOMAINE D'ENSEIGNEMENT	ATTENDUS DE FIN DE CYCLE	COMPÉTENCES TRAVAILLÉES
Français Lire, dire, écrire	Pratiquer des langages	<ul style="list-style-type: none"> - Communiquer en français, à l'oral et à l'écrit, en cultivant précision, syntaxe et richesse du vocabulaire. - Lire et comprendre des textes documentaires illustrés. - Extraire d'un texte ou d'une ressource documentaire une information qui répond à un besoin, une question. - Restituer les résultats des observations sous forme orale ou d'écrits variés (notes, listes, dessins, voir tableaux).
Questionner le monde	Reconnaître des comportements favorables à sa santé	<p>Mettre en oeuvre et apprécier quelques règles d'hygiène de vie comme la variété alimentaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Catégories d'aliments, leur origine. - Les apports spécifiques des aliments (apport d'énergie : manger pour bouger). - La notion d'équilibre alimentaire (sur un repas, sur une journée, sur la semaine).

MATÉRIEL

- Vidéo : <https://lesfondamentaux.reseau-canope.fr/video/sciences-et-technologie/le-fonctionnement-du-corps-humain-et-la-sante/l'alimentation/a-quoi-servent-les-aliments>
- Schéma "maison des aliments" (p.35) et correction (p.34).
- Étiquettes aliments (p.36).



DÉROULEMENT



PHASE 1 : Rappel de la séance précédente

L'enseignant présente la fleur des aliments précédente et questionne les élèves :
à votre avis, pourquoi range-t-on les aliments en 7 familles ?

La discussion permettra d'introduire la vidéo en orientant l'attention des élèves sur les éléments suivants : **chaque famille d'aliment a un rôle dans notre corps, chaque aliment apporte quelque chose à notre corps.**

Activité 1 : visionner la vidéo - à quoi servent les aliments ?

<https://lesfondamentaux.reseau-canope.fr/video/sciences-et-technologie/le-fonctionnement-du-corps-humain-et-la-sante/l'alimentation/a-quoi-servent-les-aliments>



PHASE 2 : Mise en commun

L'enseignant organise la mise en commun et donne des explications nécessaires.

Les aliments bâtisseurs : viandes, poissons, oeufs et féculents

Les aliments énergétiques : matières grasses et sucres

Les aliments protecteurs : fruits et légumes

L'aliment vital : hydratation

DÉFINITION

Au nombre de sept, les **groupes d'aliments** permettent une classification simplifiée des aliments. Ce classement se fait par leurs **teneurs en nutriments** (protéines, lipides, glucides), **minéraux** (fer, calcium, magnésium...) et **vitamines** (liposolubles : A, D, E, K et hydrosolubles : B, C...).

→ En complément, les groupes d'aliments peuvent être ordonnés selon **le rôle majeur qu'ils exercent sur le corps** :

les aliments protecteurs

qui apportent des fibres, des minéraux et des vitamines sont protecteurs et sont nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme. Ils sont représentés par le groupe des fruits et légumes.

les aliments bâtisseurs

sont nécessaires à la formation de l'ossature et au développement de la masse musculaire de notre organisme. Ils sont représentés par les groupes des féculents et des viandes/poissons/œufs.

les aliments énergétiques

fournissent de l'énergie pour les cellules de l'organisme mais également des substances de réserve. Ils sont représentés par les groupes des produits céréaliers, des produits sucrés et les matières grasses.

l'aliment vital,

du moins l'élément, est l'eau. Elle appartient au groupe des boissons.



PHASE 3 : CONSTRUIRE LA MAISON DES ALIMENTS

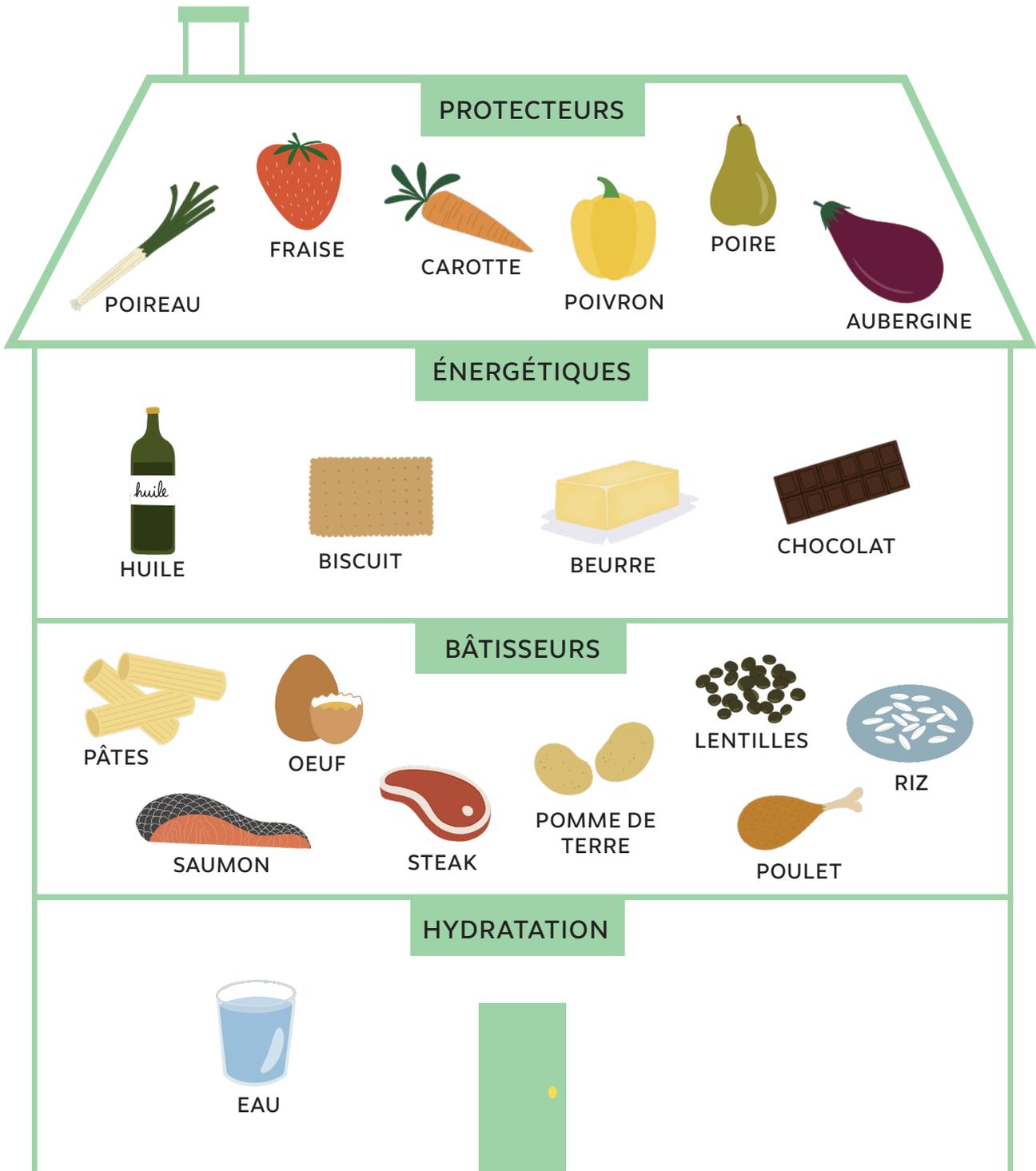
L'enseignant présente l'activité. Par exemple :

"Notre corps est comme une maison qui a besoin de différents aliments qui ont chacun un rôle pour que notre corps fonctionne bien. Vous allez les ranger en 3 catégories : les bâtisseurs, les énergétiques et les protecteurs".

CE QUE JE RETIENS

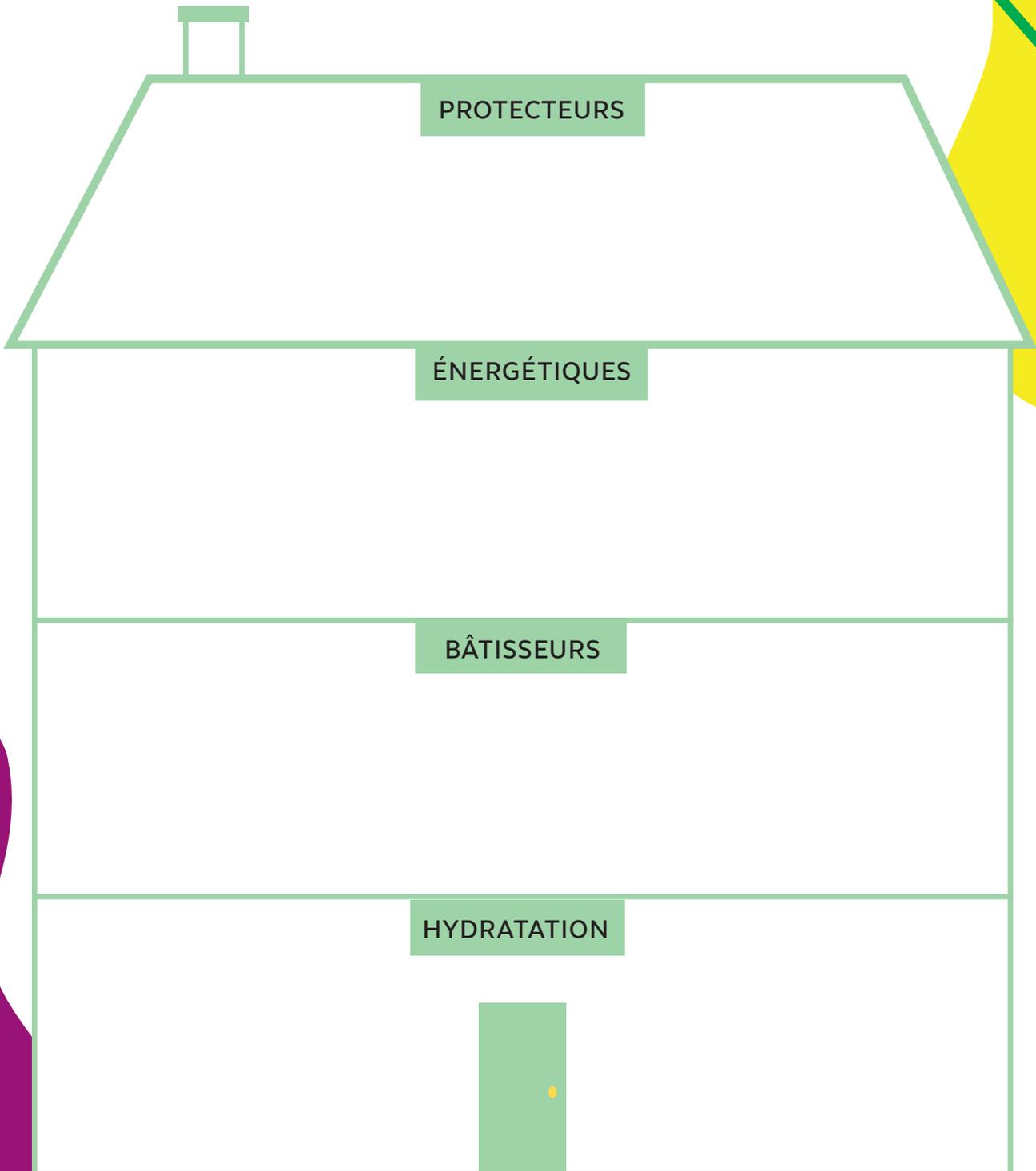
Un repas équilibré est composé d'aliments bâtisseurs (viandes, œufs, poissons, féculents), énergétiques (produits sucrés et matières grasses) et protecteurs (fruits et légumes). Pour s'hydrater, il est aussi important de boire de l'eau.





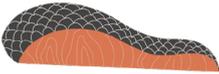


Prénom, classe : _____





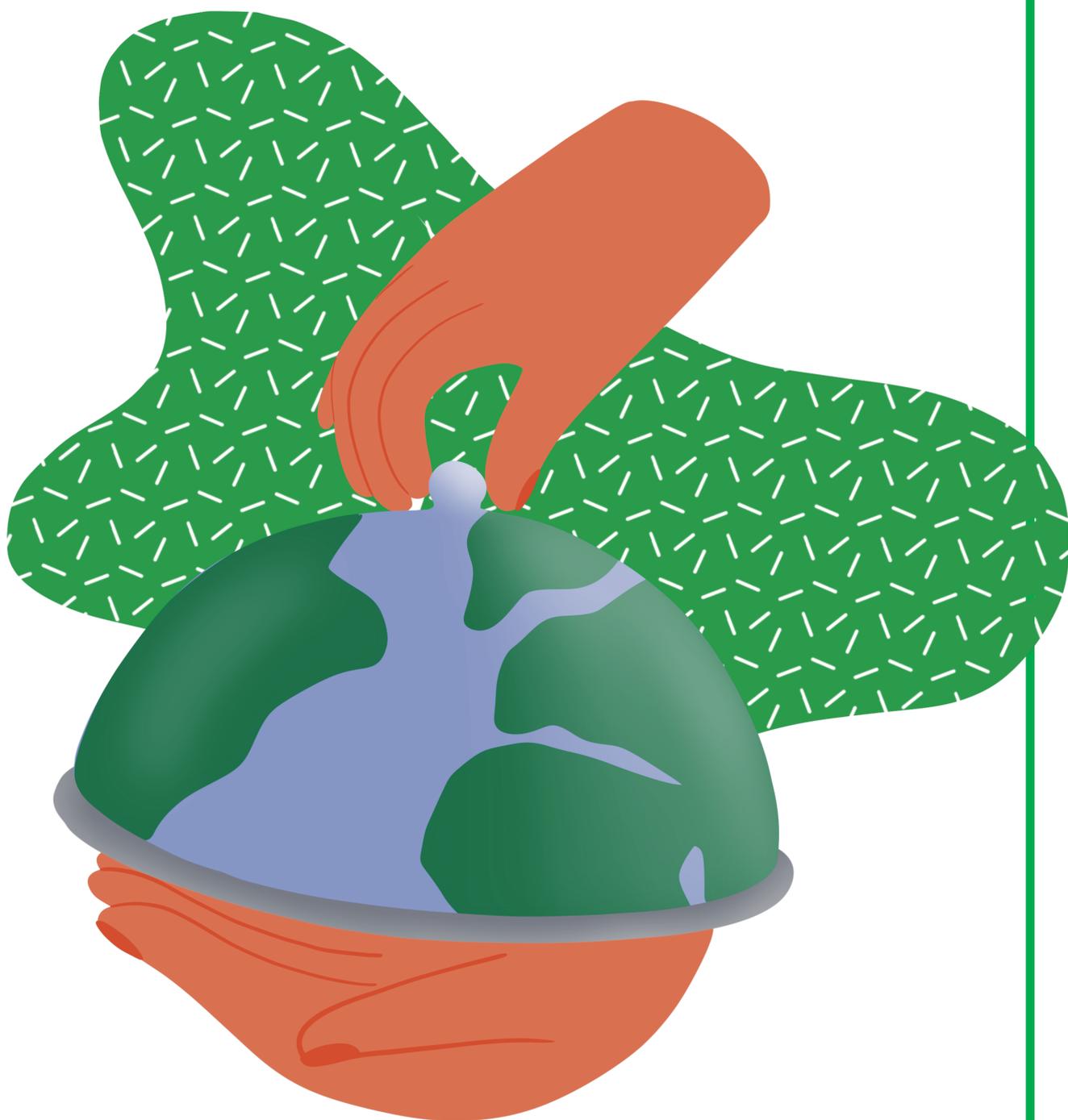
✂

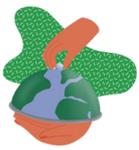
 EAU	 HUILE	 POIREAU	 POULET	 POIVRON
 CAROTTE	 BEURRE	 FRAISE	 PÂTES	 OEUF
 POIRE	 RIZ	 SAUMON	 STEAK	 AUBERGINE
 CHOCOLAT	 BISCUIT	 POMME DE TERRE	 LENTILLES	



SÉANCE 4

Quels aliments pour mieux protéger
la planète ?





Séance 4

Quels aliments pour mieux protéger la planète ?

OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- Comprendre la notion d'alimentation durable
- Connaître le parcours d'aliments transformés

Durée
45 min

Lien avec les Programmes d'enseignement du cycle 2

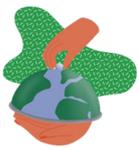
La séance proposée prend appui sur le programme d'enseignement du cycle 2 des apprentissages fondamentaux (Bulletin Officiel de l'Éducation nationale BO n° 31 du 30 juillet 2020).

DOMAINE D'ENSEIGNEMENT	ATTENDUS DE FIN DE CYCLE	COMPÉTENCES TRAVAILLÉES
Français Lire, dire, écrire	Pratiquer des langages	Communiquer en français, à l'oral et à l'écrit, en cultivant précision, syntaxe et richesse du vocabulaire. Lire et comprendre des textes documentaires illustrés. Extraire d'un texte ou d'une ressource documentaire une information qui répond à un besoin, une question. Restituer les résultats des observations sous forme orale ou d'écrits variés (notes, listes, dessins, voir tableaux).
Questionner le monde	Adopter un comportement éthique et responsable	Développer un comportement responsable vis-à-vis de l'environnement et de la santé grâce à une attitude raisonnée fondée sur la connaissance.

MATÉRIEL

- Illustrations pour la classe (p.41) et par élèves (p.44).
- Cercles à compléter avec yaourt à la fraise au centre (p.43) et correction (p.42).





DÉROULEMENT



PHASE 1 : Rappel de la séance précédente

Revenir au point de départ de la réflexion à partir du yaourt à la fraise :
d'où vient-il ? A quoi sert-il ?

On fera alors ressortir la notion d'aliment fabriqué.

Question : fabriquer des aliments, cela a-t-il des conséquences sur la planète ?



PHASE 2 : Discussion / Observation

L'enseignant présente les illustrations aux élèves et leur demande de décrire ce qu'ils voient, ce que les images représentent.



PHASE 3 : Recherche / en groupe, en binôme, individuelle

L'enseignant montre et explique l'organisation du support : un yaourt à la fraise au milieu et les cercles autour constitués des éléments nécessaires à sa fabrication.

Les élèves sont répartis selon les modalités qui conviennent à la classe, au niveau et à l'âge des élèves (écrit / oral, binôme/groupe/individuelle).

Exemple : les différentes étiquettes peuvent être trop nombreuses pour les élèves.

L'enseignant pourra alors modifier les modalités de travail pour que cet enseignement reste accessible à tous en :

- réduisant le nombre d'étiquettes et présentant à l'oral collectivement les étiquettes restantes;
- proposant l'activité en groupe ou en binôme;
- menant l'activité collectivement et oralement pour toute la classe.

POUR ALLER PLUS LOIN

- Le yaourt à la fraise est au centre, mais **avec quoi est-il fabriqué** ? (cercle 2 - couleur verte).
- On demande ensuite ce qui est nécessaire pour **fabriquer le lait, les fraises et le pot en plastique** (cercle jaune).
- On demande ensuite ce qui est nécessaire pour que **les fraises poussent en toutes saisons** (eau, chauffage des serres) (cercle gris).
- On demande ensuite ce qu'il faut pour **réunir tous ces produits** (cercle gris).
- On essaye ensuite de trouver les **conséquences des transports routiers, de la consommation de yaourt...** (Cercle bleu).
- Pour le cercle bleu et les **conséquences écologiques** : ne pas hésiter à détailler davantage pour ne pas se limiter en ajoutant les impacts des modes de production :
 - **Émissions de gaz à effet de serre** dues à l'utilisation d'engrais et pesticides pour produire





l'alimentation des vaches + dues à la gestion des déjections des animaux + à l'énergie utilisée pour les bâtiments / la traite ou les serres si on est sur des fraises hors saison + à la fermentation entérique des animaux (rots et pets).

- **Dégradation de la biodiversité** par les pratiques pour produire l'alimentation des vaches (déforestation) ou par l'usage de pesticides qui polluent sols, air et eau.
- **Dégradation de l'eau** par l'utilisation de produits chimiques (engrais et pesticides).

Activité 1 : coller les étiquettes des étapes de fabrication du yaourt

CE QUE JE RETIENS

Pour fabriquer des aliments, beaucoup d'étapes sont parfois nécessaires. Plus ces étapes sont nombreuses et compliquées, plus cela a des conséquences pour la planète. Une solution possible : manger des aliments proches de moi et de saison. La solution est d'avoir une alimentation dite **durable***.

DÉFINITION

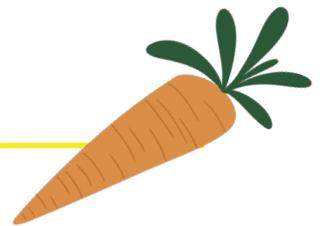
***L'alimentation durable c'est :**

une alimentation qui favorise les modes de productions agricoles et les modes de transformation, distribution et consommation qui protègent la biodiversité et les écosystèmes ainsi que les droits humains et des animaux.

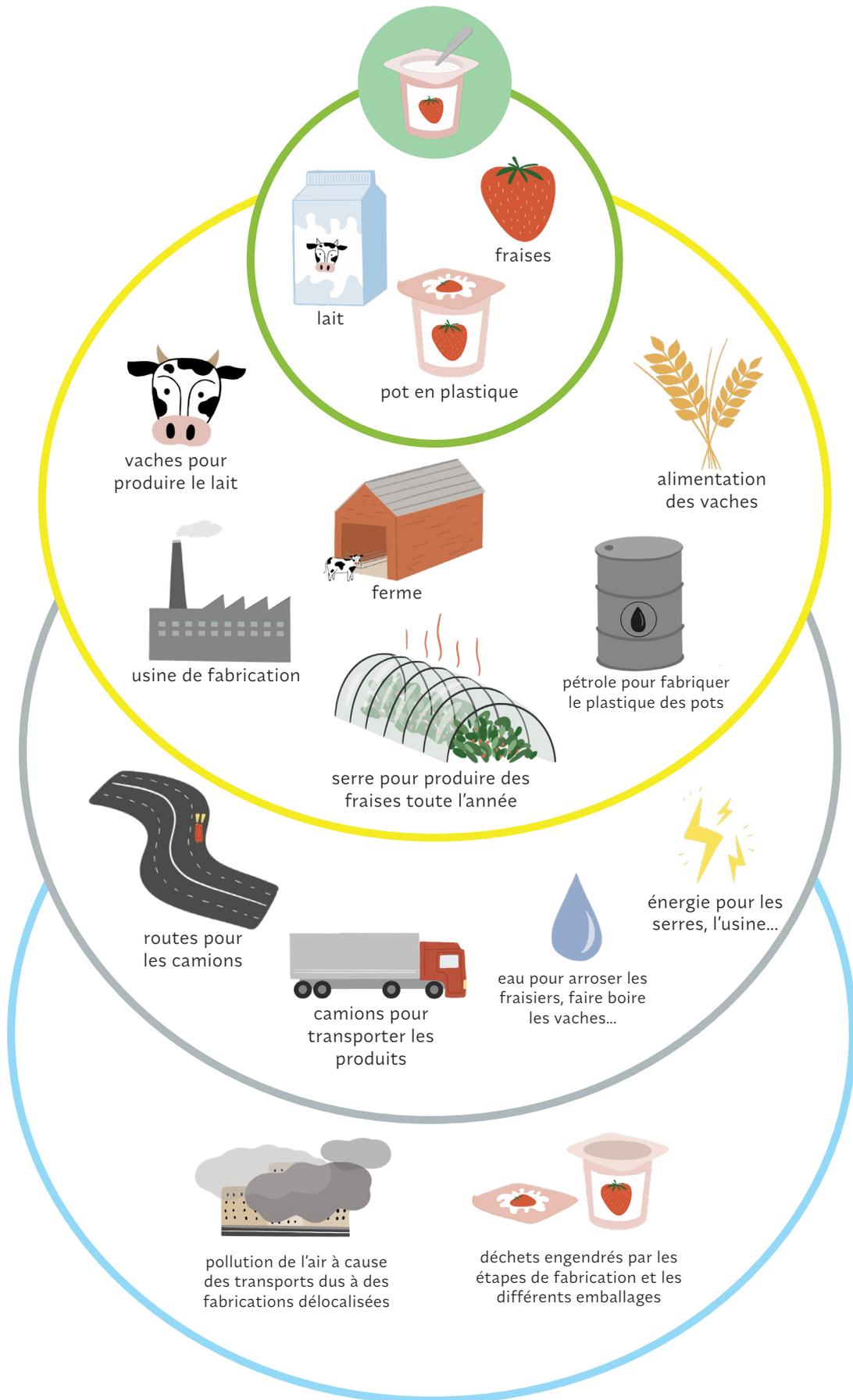
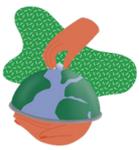
une alimentation équilibrée et diversifiée par rapport aux apports de produits animaux et végétaux.

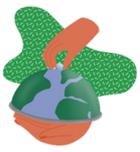
une alimentation qui soit accessible à tous.

une alimentation qui ait du goût et procure du plaisir !

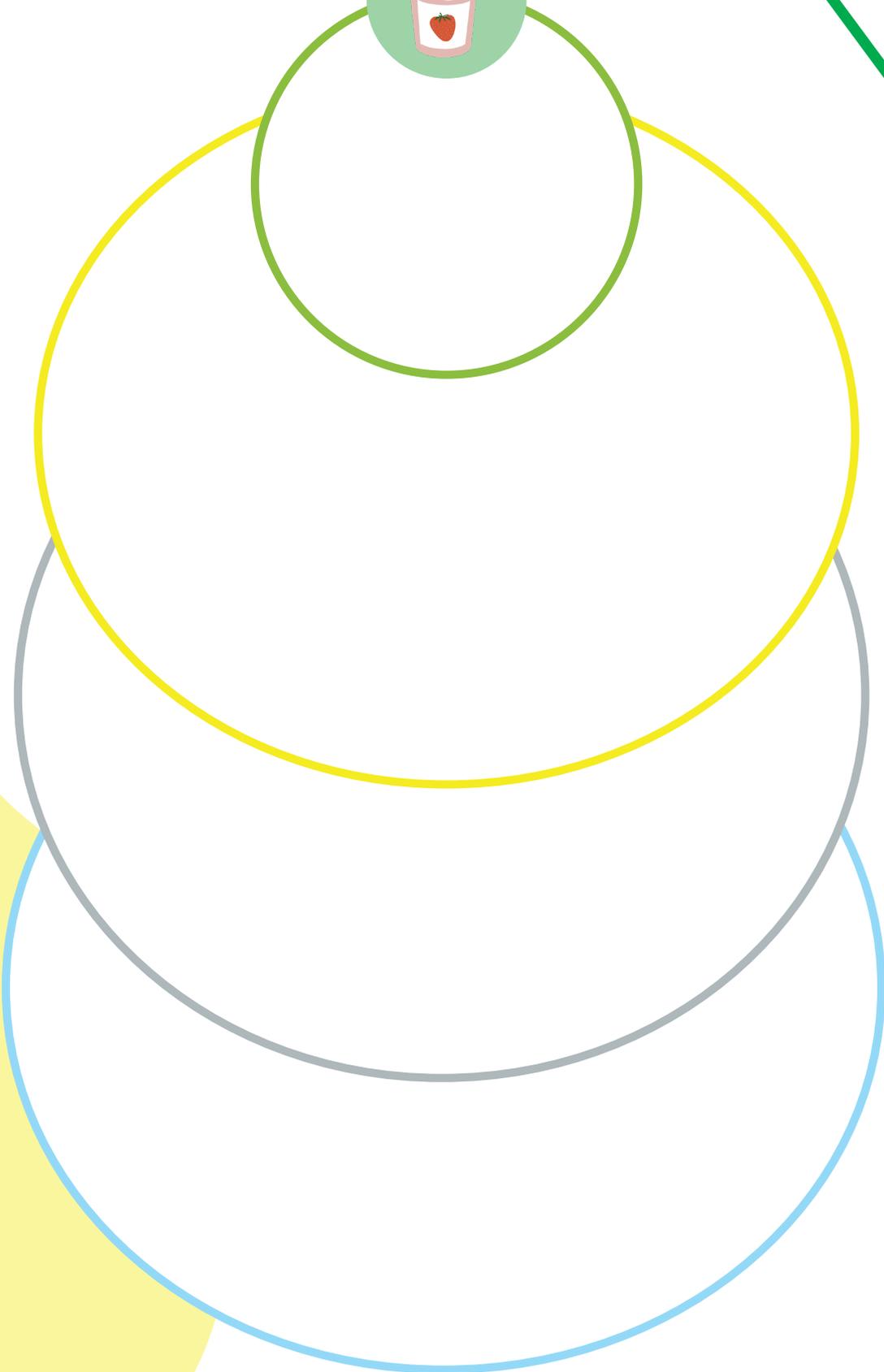


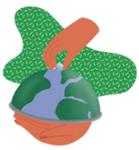


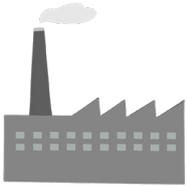




Prénom, classe : _____



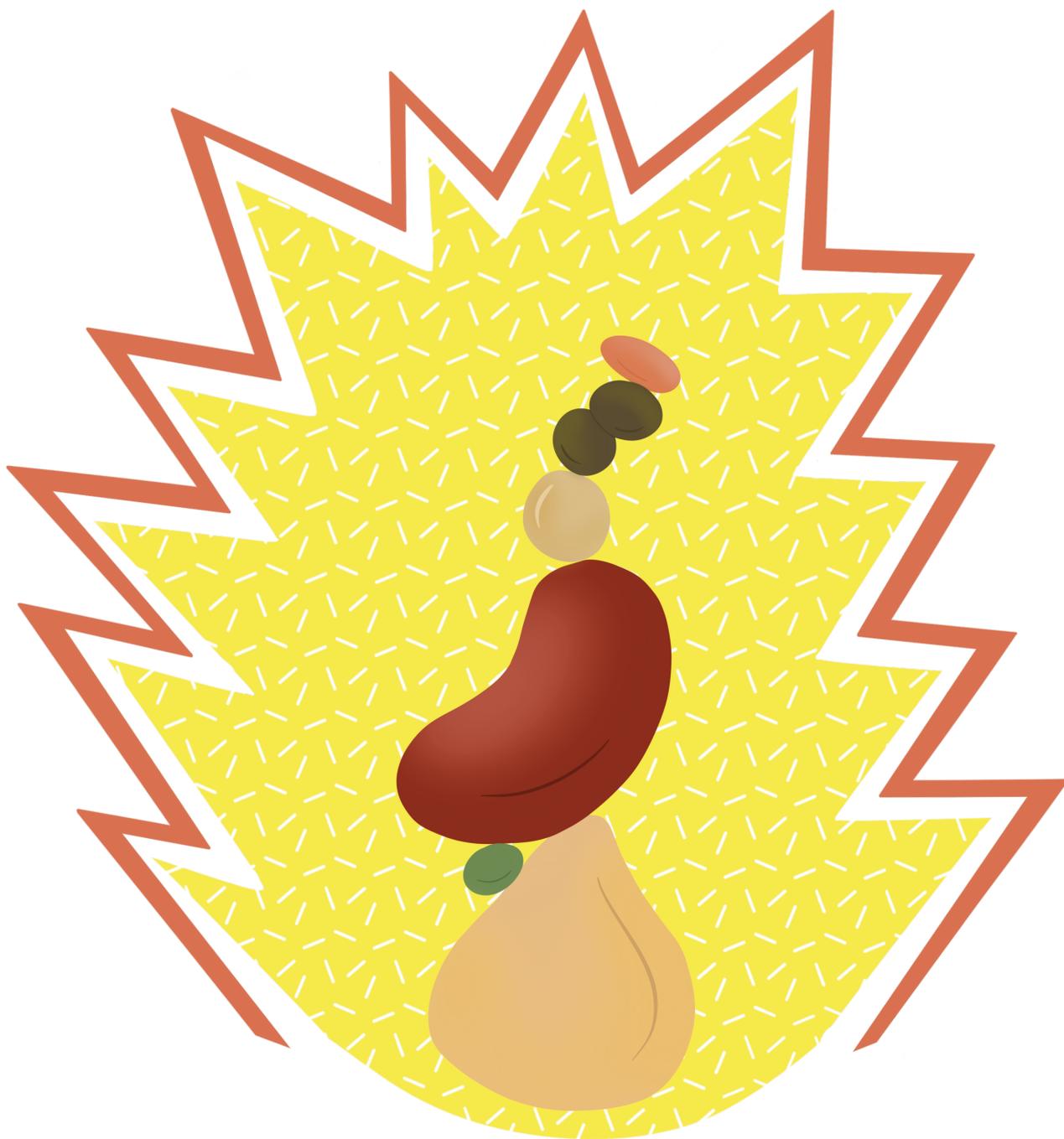


 <p>pot en plastique</p>	 <p>lait</p>	 <p>déchets engendrés par les étapes de fabrication et les différents emballages</p>	 <p>alimentation des vaches</p>	 <p>vaches pour produire le lait</p>
 <p>usine de fabrication</p>	 <p>fraises</p>	 <p>ferme</p>	 <p>énergie pour les serres, l'usine...</p>	 <p>pollution de l'air à cause des transports dus à des fabrications délocalisées</p>
 <p>routes pour les camions</p>	 <p>eau pour arroser les fraises, faire boire les vaches...</p>	 <p>serre pour produire des fraises toute l'année</p>	 <p>pétrole pour fabriquer le plastique des pots</p>	 <p>camions pour transporter les produits</p>



SÉANCE 5

Les supers pouvoirs des
légumineuses





Séance 5

Les supers pouvoirs des légumineuses

OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- Découvrir les légumineuses et leurs atouts
- Comprendre les avantages de la consommation de légumineuses

Durée
45 min

Lien avec les Programmes d'enseignement du cycle 2

La séance proposée prend appui sur le programme d'enseignement du cycle 2 des apprentissages fondamentaux (Bulletin Officiel de l'Éducation nationale BO n° 31 du 30 juillet 2020).

DOMAINE D'ENSEIGNEMENT	ATTENDUS DE FIN DE CYCLE	COMPÉTENCES TRAVAILLÉES
Français Lire, dire, écrire	Pratiquer des langages	Communiquer en français, à l'oral et à l'écrit, en cultivant précision, syntaxe et richesse du vocabulaire. Lire et comprendre des textes documentaires illustrés. Extraire d'un texte ou d'une ressource documentaire une information qui répond à un besoin, une question. Restituer les résultats des observations sous forme orale ou d'écrits variés (notes, listes, dessins, voir tableaux).
Questionner le monde	Adopter un comportement éthique et responsable Connaître des caractéristiques du monde vivant, ses interactions, sa diversité Pratiquer des démarches scientifiques	Développer un comportement responsable vis-à-vis de l'environnement et de la santé grâce à une attitude raisonnée fondée sur la connaissance. Identifier ce qui est animal, végétal, minéral ou élaboré par des êtres vivants. Pratiquer, avec l'aide des professeurs, quelques moments d'une démarche d'investigation : questionnement, observation, expérience, description, raisonnement, conclusion.





MATÉRIEL

- Échantillons de légumineuses et céréales à trier.
- Illustrations des plantes à fleurs dont sont issues les céréales (p.49).
- Illustrations des fruits et légumes dont sont issus les légumineuses (p.49).
- Deux recettes contenant des légumineuses (p.50 et 51).



DÉROULEMENT

PHASE 1 : Rappel de la séance précédente

L'enseignant fait rappeler les différentes catégories d'aliments et présente des graines de différentes légumineuses. On demande à quelle catégorie d'aliments ces graines appartiennent.

Présenter aux élèves les éléments suivants : adopter une alimentation durable, c'est aussi rééquilibrer son assiette en diminuant sa consommation de protéines animales à la faveur de l'augmentation de la part de produits végétaux. Quels supers aliments pour remplacer les protéines animales ?

PHASE 2 : Travail de recherche / en groupe

Les élèves sont répartis en groupe. L'enseignant distribue aux élèves des légumineuses et des céréales à trier en leur demandant de faire deux catégories sans leur donner de critères de tri. Charge à lui, suite au premier tri des élèves, d'identifier avec eux les critères de tri pertinents.

Activité 1 : Tri de graines

Les élèves trient les différentes graines proposées en 2 catégories :

Les légumineuses :

- les haricots (variétés françaises : lingots, flageolets, cocos, haricots rouges)
- les lentilles (variétés françaises : lentilles vertes (lentille verte du Puy, lentille verte du Berry), lentilles blondes (lentille de Saint Flour), lentilles rosées (lentillons de Champagne)
- les pois secs ou pois cassés
- les pois chiches
- les fèves

Les céréales :

- riz
- blé
- orge
- millet
- avoine



PHASE 3 : Mise en commun

L'enseignant observe les différents tris réalisés par les élèves et il explique. **Par exemple :** *blé, avoine, orge, millet... sont des graminées, des plantes à fleurs minuscules groupées en épis, cultivées pour la production de grains.*

→ On peut montrer les illustrations correspondantes.

Les légumineuses ou légumes secs sont, en réalité, des graines séchées provenant de plantes à gousses. Elles se présentent sous différentes formes et couleurs, mais dans nos assiettes, on invite surtout les lentilles (vertes, rouges ou brunes), les pois (entiers, cassés, chiches), les fèves de soja (dites aussi graines ou haricots de soja) et les haricots secs (rouges, blancs, noirs, mungo...).

→ On peut montrer les illustrations correspondantes.



PHASE 4 : pourquoi les légumineuses sont importantes ?

L'enseignant explique aux élèves l'importance de :

- **Manger plus de légumineuses** (à chaque repas sans viande). Riches en protéines, elles constituent une bonne alternative aux protéines animales (contenues dans la viande, le poisson, les oeufs ou les produits laitiers).
- **Les associer à des céréales** pour obtenir tous les acides aminés essentiels à l'organisme.
- **Varié les saveurs** en optant tour à tour pour les pois chiches, les lentilles, les haricots secs, les petits pois, le soja ou les fèves.
- **Privilégier les produits locaux**, les légumineuses peuvent être cultivées partout en France.
- **Faire germer ses légumes secs** soi-même (les laisser tremper dans l'eau et les égoutter) pour les rendre plus digestes.
- **Réduire sa consommation de viande** pour avoir moins d'impact négatif sur la planète (déforestation du soja pour nourrir les élevages, transport de la viande...).
- **Manger moins de produits transformés** et ultra transformés, c'est mieux pour sa santé et la planète (cf. yaourt à la fraise - séance 4).

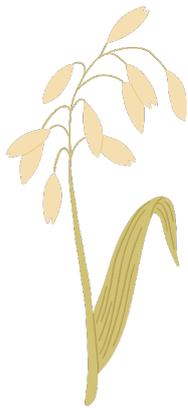
Activité 2 : retrouver la légumineuse dans les recettes

L'enseignant lit et explique les recettes avec les élèves. Les élèves doivent retrouver la ou les légumineuses présentes dans chaque recette.

→ CE QUE JE RETIENS

Les légumineuses poussent partout dans le monde, elles n'ont pas besoin de beaucoup d'eau pour pousser et elles nourrissent la terre. Elles sont nécessaires pour mon alimentation. Elles apportent protéines et fibres.





avoine



blé



millet



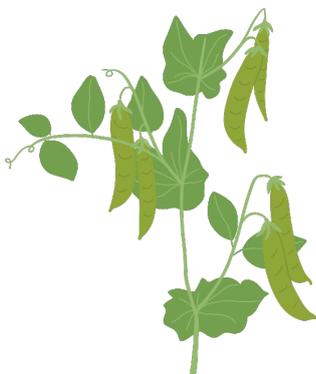
orge



riz



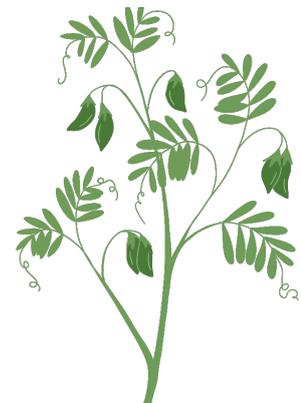
fève



petit pois



pois chiche



lentille



& Florent Ladeyn

FALAFEL DE LENTILLES SAUCE AU YAOURT

Entrée



Ingrédients

- 300 g de lentilles vertes
- 1 yaourt
- 2 échalotes
- Fleur de sel
- Huile de tournesol (pour la friture)
- Herbes : Branches de persil, Feuilles de fenouil (alternative : aneth), Feuilles de capucine (alternative : poivre)

Les astuces DU CHEF

La lentille germée apporte une note légèrement sucrée à votre plat. Pensez à faire germer vos graines pour leur donner de nouvelles saveurs.



Préparation

4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 2 min

Faire germer les lentilles (anticipation 3 jours avant la recette) :

- Tremper les lentilles dans un saladier d'eau pendant 1 nuit
- Vider l'eau et placer les lentilles dans un contenant creux
- Disposer un torchon humide par-dessus
- Laisser germer pendant 2 jours à température ambiante

Remarque : Avec des lentilles non-germées, les tremper dans un saladier d'eau pendant 1 nuit la veille avant cuisson

Couper une échalote et demie en rondelles, 2 feuilles de capucine, un peu de persil et de feuille de fenouil

Au blender, mixer les lentilles germées, l'échalote, les feuilles de capucine, le persil, le fenouil et une grosse pincée de fleur de sel, jusqu'à obtenir une texture un peu épaisse

Mettre l'huile de tournesol à chauffer dans une casserole

A l'aide de 2 cuillères, faire des petites quenelles avec le mélange obtenu. Les faire frire environ 2 minutes dans l'huile bouillante

Dressage :

- Dans l'assiette, étaler une cuillère de yaourt
- Disposer 5 falafels de lentilles
- Placer les rondelles de la 1/2 échalote restante, ainsi que quelques feuilles de capucine de fenouil pour décorer l'assiette
- Ajouter une pincée de fleur de sel

Les recommandations DU WWF



Pleines de saveurs, les graines germées sont aussi intéressantes d'un point de vue nutritionnel. Offrez-vous un peu de temps pour les préparer !

Pas besoin de produits animaux dans votre plat grâce aux protéines végétales contenues dans les lentilles. Les légumineuses, certes c'est un peu d'anticipation, mais qu'est-ce que c'est bon !

Photos : © Virginie Garnier

BILAN CARBONE : 218 gr eq /pers



NUTRI-SCORE :



PRIX : € (bon marché)

Indicateurs calculés à partir de l'éco-calculateur Eco2 Initiative



& Florent Ladeyn

QUINOA LOCAL AU LAIT D'AVOINE ET SES FRAISES DE SAISON

Dessert



Ingrédients

- 200 g de quinoa
- 600 g de lait d'avoine
- 60 g de vergeoise / ou 4 cuillères à soupe de miel
- Fraises bio à volonté

Les astuces DU CHEF

Réalisez votre lait d'avoine maison en quelques minutes : mixer des flocons d'avoine dans de l'eau, filtrez, le tour est joué !



Préparation

4 personnes

Préparation : 25 min

Cuire le quinoa à l'eau pendant 10 minutes

Vider l'eau

Dans une casserole, mélanger le quinoa avec le lait d'avoine et le miel. Cuire pendant 5-10 minutes

Couper les fraises en rondelles

Dressage :

- Verser le quinoa au lait d'avoine dans un ramequin
- Disposer les rondelles de fraise sur le dessus
- Arroser de miel

Les recommandations DU WWF



C'est la saison des fraises ! On en profite... Et on les choisit bio ;)

Saviez-vous que le quinoa est aussi cultivé en France ? Tout comme les légumes secs, redonnons un peu de modernité à ces produits oubliés !

Photos : © Virginie Garnier

BILAN CARBONE : 103 gr eq /pers



NUTRI-SCORE :



PRIX : € (bon marché)

Indicateurs calculés à partir de l'éco-calculateur Eco2 Initiative



SÉANCE 6

Quels gestes au quotidien pour protéger ma santé et la planète?





Séance 6

Quels gestes au quotidien pour protéger ma santé et la planète?

OBJECTIFS DE LA SÉANCE

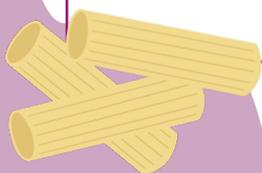
→ Découvrir les notions d'alimentation locale, bio et de saison

Durée
45 min

Lien avec les Programmes d'enseignement du cycle 2

La séance proposée prend appui sur le programme d'enseignement du cycle 2 des apprentissages fondamentaux (Bulletin Officiel de l'Éducation nationale BO n° 31 du 30 juillet 2020).

DOMAINE D'ENSEIGNEMENT	ATTENDUS DE FIN DE CYCLE	COMPÉTENCES TRAVAILLÉES
Français Lire, dire, écrire	Pratiquer des langages	Communiquer en français, à l'oral et à l'écrit, en cultivant précision, syntaxe et richesse du vocabulaire. Lire et comprendre des textes documentaires illustrés. Extraire d'un texte ou d'une ressource documentaire une information qui répond à un besoin, une question. Restituer les résultats des observations sous forme orale ou d'écrits variés (notes, listes, dessins, voir tableaux).
Questionner le monde	Adopter un comportement éthique et responsable Connaître des caractéristiques du monde vivant, ses interactions, sa diversité Pratiquer des démarches scientifiques	Développer un comportement responsable vis-à-vis de l'environnement et de la santé grâce à une attitude raisonnée fondée sur la connaissance. Identifier ce qui est animal, végétal, minéral ou élaboré par des êtres vivants. - Développement de végétaux. - Le cycle de vie des êtres vivants. - Quelques besoins vitaux des végétaux. Pratiquer, avec l'aide des professeurs, quelques moments d'une démarche d'investigation : questionnement, observation, expérience, description, raisonnement, conclusion.





MATÉRIEL



- [Le calendrier des saisons.](#)
- Illustrations de fruits et légumes, étiquettes saisons et tableau à compléter (p.60 et 61) et correction (p.58).
- Vidéo Lumni : <https://www.lumni.fr/video/les-fruits-et-legumes-de-saisons>
- Pots, coton, graines de haricots.
- Brumisateur.
- Fiche " le cycle de la vie des graines" à compléter (p.63 et 64) et correction (p.59).
- Illustration "la roue des écogestes" (p.57).
- Coloriages logos Agriculture Biologique et Fairtrade (p.62).

DÉROULEMENT

→ PHASE 1 : Rappel de la séance précédente

L'enseignant fait rappeler les étapes de la fabrication du yaourt à la fraise. **Questionner les élèves** : *pourquoi les fraises étaient-elles cultivées dans une serre ? Quel problème cela pose-t-il ?*

Transition à proposer : Consommer des fruits et des légumes de saison peut donc être une solution pour mieux préserver la planète. *Mais savez-vous à quelle saison les fruits et légumes sont les meilleurs pour être mangés ?*

→ PHASE 2 : Travail de recherche / en groupe

L'enseignant propose aux élèves de visionner la vidéo suivante : <https://www.lumni.fr/video/les-fruits-et-legumes-de-saisons>

Avant le visionnage, on attirera l'attention des élèves sur les éléments que nous voulons qu'ils repèrent. **Exemple** : *Nous allons regarder une vidéo sur les fruits et les légumes. On va nous expliquer à quelle période de l'année on peut les manger. Ensuite, je vous demanderai de classer les fruits et les légumes par saison. Donc écoutez bien à quelle saison je peux manger quels fruits et quels légumes.*

Proposition : pour illustrer la consigne, afficher les images des fruits et légumes à classer et les étiquettes des saisons.

Activité 1 : Visionner le film





Activité 2 : Coller les étiquettes fruits et légumes dans le calendrier des saisons

Activité 3 : sur le bio et le local

Introduire le bio avec deux coloriages (des logos label AB et Fairtrade).

Introduire le local avec l'activité germination/semis (fiche Veni Verdi WWF : la germination p.56).



PHASE 3 : mise en commun, observation des semis

L'enseignant dirige la discussion pour présenter les différentes étapes d'une démarche d'investigation. On peut accompagner le propos de schémas.

- **Questionnement** : comment le haricot pousse-t-il ?
- **Observation** : des graines de haricot sont présentes dans le haricot.
- **Expérience** : on prélève des graines et on les place dans un pot avec du coton humide ou de la terre.
- **Description** : un tige sort de la graine et se développe.
- **Conclusion** : pour pousser, le haricot a besoin d'une graine, d'eau et de lumière.



PHASE 4 : Trace écrite des observations

Activité 4 : Le cycle de vie de la graine

Compléter les deux schémas : la graine et le cycle de vie d'une graine, à l'aide des étiquettes (fiches élèves activité 4).



PHASE 5 : Conclusion

Vous êtes arrivé au terme du premier cycle d'activités pour sensibiliser à l'alimentation durable. Pour conclure, nous avons créé une roue des écogestes. Invitez vos élèves à choisir un engagement sur lequel ils souhaitent se positionner.

N'hésitez pas à les inviter à créer eux-même leur propre roue des écogestes.

POUR ALLER PLUS LOIN

Pour créer votre potager pédagogique, rendez-vous sur le site de l'École Jardinière. Vous y trouverez des ressources techniques, conseils et activités pédagogiques, accessibles gratuitement après inscription. Intéressé? C'est ici: <https://www.ecole-jardiniere.com/>.

Pour en savoir plus sur le projet Eat4change, rendez-vous sur le site: <https://www.wwf.fr/Eat4Change>.

CE QUE JE RETIENS

La roue des écogestes, pré remplie ou à remplir, à vous de choisir !



LA GERMINATION



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre la germination.
- Identifier les différents organes d'une plante.
- Réaliser une expérience sur la germination.
- Apprendre le cycle d'une plante.

CONTENU & DÉROULÉ

1ÈRE PARTIE

Expliquer la germination

> Questionner sur les besoins nécessaires à la plante pour germer (terre, eau, lumière, chaleur).

> Distribuer des graines de haricot à chaque enfant. L'observer et questionner sur la provenance de la graine.

2ÈME PARTIE

Expérience

Pour l'expérience, diviser la classe en 4 groupes afin de tester 4 paramètres listés comme nécessaires pour que la graine germe.

Chaque groupe va tester un paramètre :
Le besoin en eau, le besoin de terre, le besoin de lumière et le besoin de chaleur.

Distribuer deux pots et deux graines de haricot pour un binôme d'élève.

> 1 pot témoin avec toutes les conditions favorables à la germination sont réunies
> 1 pot où un des 4 facteurs va être testé :

- > **L'eau** : le pot ne sera pas arrosé.
- > **La terre** : la graine est mise sur du coton.
- > **La lumière** : le pot sera mis dans un placard obscur.
- > **La chaleur** : le pot sera mis dans un endroit frais.

Ainsi chaque élève a un pot témoin qu'il mettra dans les conditions idéales à la germination et un pot avec lequel il fera varier un des 4 paramètres.

On observe le résultat au bout de 5 à 10 jours.

3ÈME PARTIE

Le cycle du haricot

Pour finir l'atelier, réaliser le schéma du cycle de vie d'un haricot, afin de comprendre les différents stades et organes de la plante (fiches "Jardinons à l'école" et "La culture du haricot").

MATÉRIAUX

- Pots
- Terre/ coton
- Graines de haricot
- Brumisateur
- Photocopie du cycle du haricot

Source : www.jardinons-alecole.org



La roue des écogestes



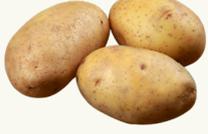


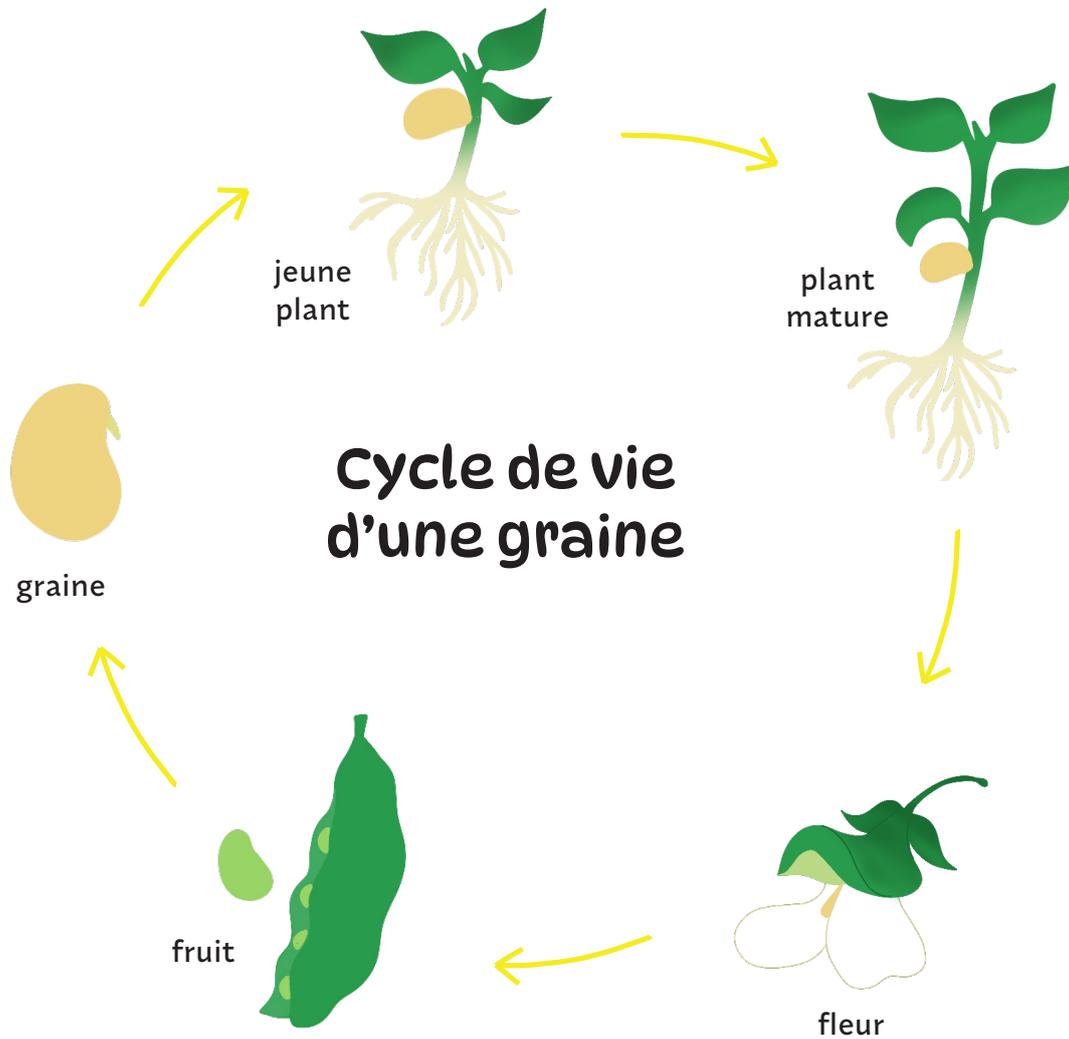
La roue des écogestes





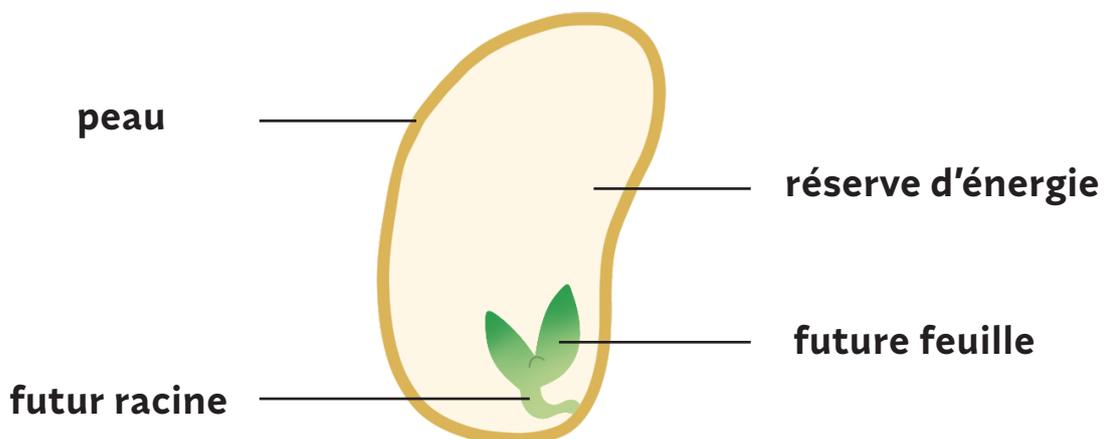
Tableau des saisons

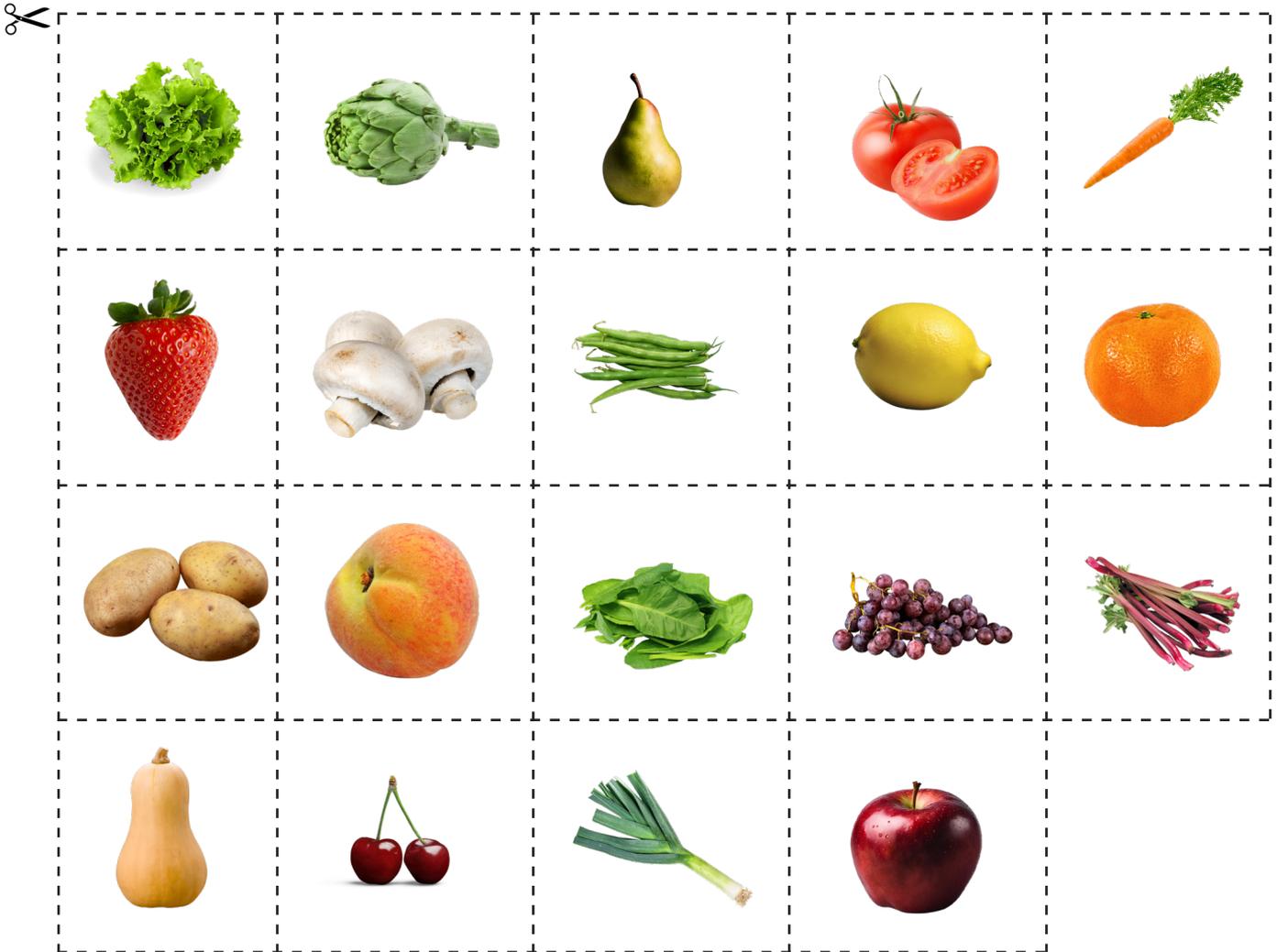
été	automne	hiver	printemps
			
			
			
			
			
			

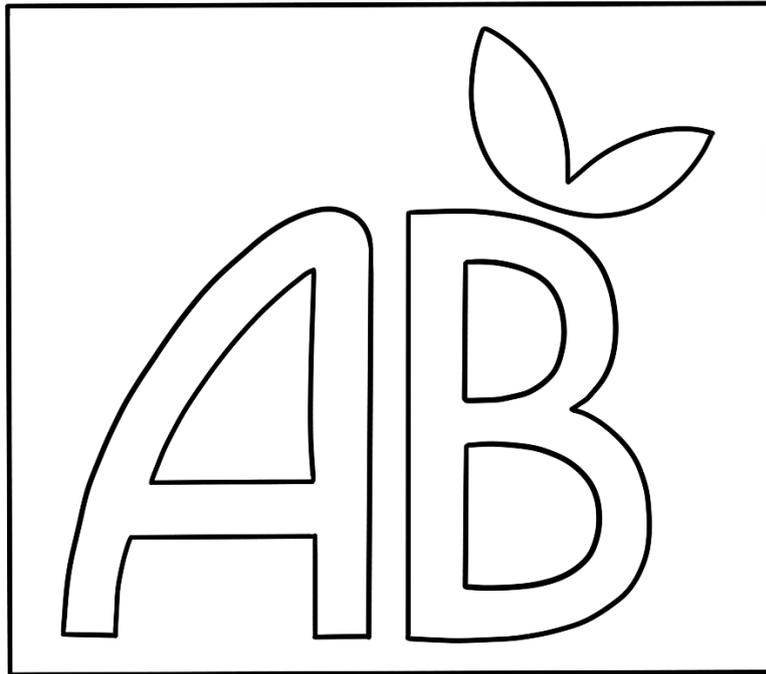


source : Cultures en ville
graphisme : Oriane Lesaffre

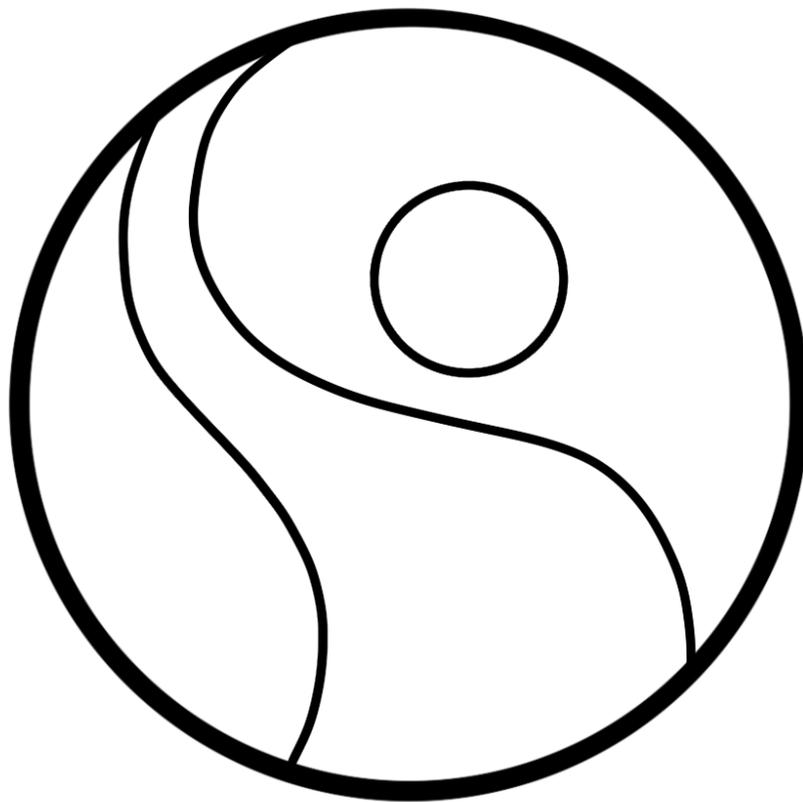
Schéma d'une graine







Logo Agriculture Biologique



Logo Fairtrade



Cycle de vie d'une graine



Schéma d'une graine

