



Alimentation durable



kit d'animations pédagogiques - Cycle 3

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 1

Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ?

Comprendre la notion d'apports énergétiques.
Apprendre à équilibrer son alimentation.



Séance 2

Qu'est-ce que je mange au quotidien ?

Découvrir les produits bruts et les produits ultra-transformés :
définitions, avantages, inconvénients.



Séance 3

D'où vient ce que je mange ?

Les produits bruts et les produits ultra-transformés :
les origines géographiques.
La production de produits importés : la filière du cacao.



Séance 4

Comment est produit ce que je mange ?

La production des produits locaux : l'exemple de la viande
Des produits alternatifs : les légumineuses.



Séance 5

Qu'est-ce que l'alimentation durable ?

Quels produits choisir au quotidien ? Comment adopter une
alimentation durable ?



Séance 6

Et nous, consommateurs ?

Comment sensibiliser à l'alimentation durable ?



SÉANCE 1

Qu'est-ce qu'une
alimentation équilibrée ?





Séance 1

Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ?

OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- Comprendre la notion d'apports énergétiques
- Apprendre à équilibrer son alimentation

Durée
1h

Lien avec les Programmes d'enseignement du cycle 3

La séance proposée prend appui sur le programme d'enseignement du cycle 3 des apprentissages fondamentaux (Bulletin Officiel de l'Éducation nationale BO n° 31 du 30 juillet 2020 et le BOEN n°25 du 22 juin 2023).

Domaine d'enseignement	Attendus de fin de cycle	Connaissances et compétences attendues en fin de cours moyen	Connaissances et compétences attendues en fin de sixième
Science et technologie	Expliquer le rôle des aliments pour le fonctionnement de l'organisme	Citer quelques comportements alimentaires et règles d'hygiène favorables à la santé (équilibre alimentaire)	Rechercher et exploiter des informations sur l'alimentation humaine pour identifier des comportements favorables à la santé (composition d'aliments, adéquation entre les apports et les besoins, etc.).
Les langages pour penser et communiquer	Pratiquer des langages	<ul style="list-style-type: none">- Rendre compte de ses activités en utilisant un vocabulaire précis et des formes langagières spécifiques des sciences et des techniques.- Exploiter un document constitué de divers supports (texte, schéma, graphique, tableau, algorithme simple, carte heuristique).- Utiliser différents modes de représentation (schéma, dessin, croquis, tableau, graphique, texte, etc.) et passer d'une représentation à une autre.- Expliquer un phénomène à l'oral et à l'écrit.	
Les systèmes naturels et les systèmes techniques	Pratiquer des démarches scientifiques et technologiques	<ul style="list-style-type: none">- Exploiter des documents de natures variées et évaluer leur fiabilité.- Modéliser des phénomènes naturels.- Étudier les phénomènes naturels en mobilisant des grandeurs physiques et en réalisant des calculs.- Interpréter des résultats de façon raisonnée et en tirer des conclusions en mobilisant des arguments scientifiques.- Communiquer sur les démarches, les résultats et les choix en argumentant.	



MATÉRIEL

- Fiche : « Que manges-tu le matin ? » (p.8)
- Vidéo : <https://www.lumni.fr/video/les-roles-des-differents-repas-de-la-journee>
- Fiches pour les élèves avec 3 documents (graphique des repas, pyramide des aliments, tableau des besoins énergétiques) (p.9 et 10)



DÉROULEMENT

→ PHASE 1 : Questionnements et représentations initiales

En début de séance, l'enseignant présente le thème de la séquence, **l'alimentation** :
(Pourquoi mangeons-nous ? Que mangeons-nous ? D'où viennent nos aliments ? Quels aliments choisir pour ma santé ? Et pour la planète ?)

→ PHASE 2 : Le petit déjeuner des élèves de la classe

On pourra alors proposer une première discussion : *est-ce que tous les élèves prennent un petit déjeuner ? Mangent-ils ? Ont-ils tous une boisson ? ...*

Support possible vidéo : <https://www.lumni.fr/video/les-roles-des-differents-repas-de-la-journee>

Présentation de la fiche et de l'activité aux élèves (p.8):

Identifier ce que l'on mange le matin, calculer les apports énergétiques des aliments consommés (remplir la 3e colonne).

- L'enseignant pourra aider les élèves dans leurs calculs en :
- Organisant le travail en binôme
 - Proposant des calculatrices

→ PHASE 3 : Comment équilibrer son petit déjeuner ?

Les élèves vont analyser si leur petit déjeuner est équilibré ou non et le corriger si nécessaire grâce aux documents suivants :

- Graphisme des repas de la journée (p.9)
- Pyramide des aliments (p.10)
- Besoins énergétiques quotidiens (p.9)

Après avoir étudié ces documents, les élèves complètent leur fiche "que manges-tu le matin" (4e colonne).





SYNTHÈSE de la séance

Pour être en bonne santé, il est important d'avoir **une alimentation équilibrée**. Les aliments que nous mangeons nous apportent de **l'énergie** : c'est ce qu'on appelle les apports énergétiques qui se calculent en calories (Kcal).

Ainsi, sur une journée, les aliments que nous mangeons doivent représenter :

- Au petit-déjeuner : 1/4 des apports énergétiques d'une journée
- Au déjeuner : 1/3 des apports énergétiques
- Au goûter : 10% des apports énergétiques
- Au dîner : moins d'1/3 des apports énergétiques au dîner

Les aliments sont classés en **familles d'aliments**. Chaque famille est importante pour notre organisme, selon des quantités différentes (cf. pyramide des aliments).



Prénom, classe : _____



Que manges-tu le matin ?

LES ALIMENTS	Apports des divers aliments (en Kcal)	Apports de ton petit-déjeuner	Apports de ton petit-déjeuner corrigé
FRUIT <ul style="list-style-type: none">• 1 verre de 100% pur jus de fruit• 1 pomme• 1 compote de pommes sans sucre ajouté	94 54 52		
PRODUIT LAITIER <ul style="list-style-type: none">• 1 bol de chocolat au lait• 1 yaourt nature• 1 portion de fromage	496 59 72		
PRODUIT CÉRÉALIER <ul style="list-style-type: none">• 1 tartine de pain	68		
VIANDE <ul style="list-style-type: none">• 1 tranche de jambon• 1 portion d'œufs brouillés	33 142		
BOISSON <ul style="list-style-type: none">• 1 verre d'eau	0		
PRODUITS GRAS ET SUCRÉS <ul style="list-style-type: none">• 1 cuill. De confiture• 1 cuill. De miel• 1 noisette de beurre• 1 cuill. De pâte à tartiner	19 21 35 80		





Tableau des besoins énergétiques quotidiens

Âge, état et activité	Besoins énergétiques quotidiens	
	Homme	Femme
Enfants de 1 à 3 ans	1450 kcal	
Enfants de 6 à 9 ans	1650 à 2250 kcal	1500 à 2050 kcal
Enfants de 10 à 12 ans	1750 à 2700 kcal	1700 à 2500 kcal
Adolescents de 13 à 15 ans	3000 kcal	2600 kcal
Adultes : - Activité faible - Activité moyenne - Activité intense - Grossesse	2400 kcal 2800 kcal 3100 kcal	1850 kcal 2100 kcal 2300 kcal 2300 kcal

Les repas de la journée

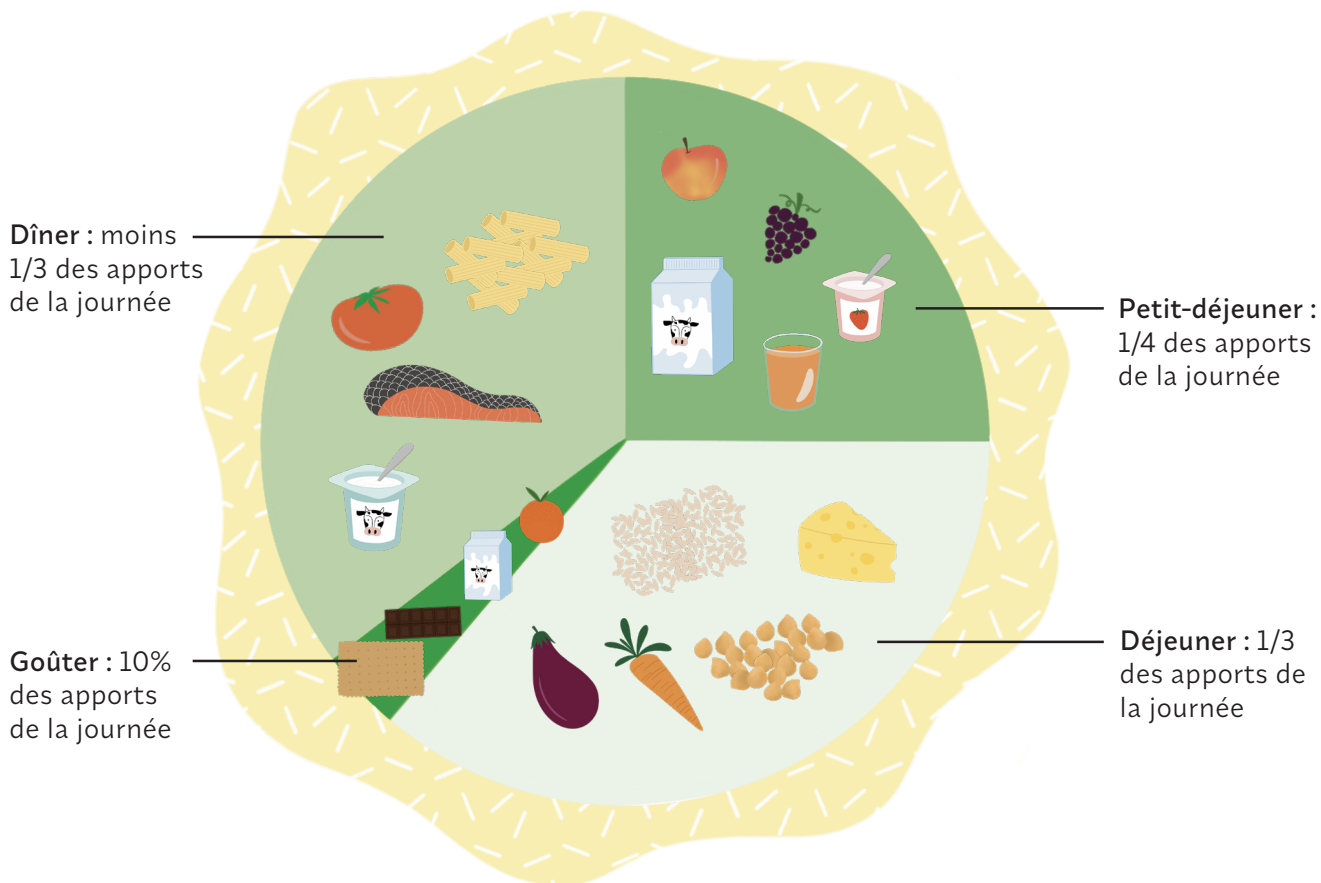


Tableau des besoins énergétiques quotidiens

