

Parcours du Cœur scolaires 2015 – Atelier diététique

Conçu par Fabienne Cima, diététicienne dans l'unité de prévention cardiovasculaire au CHU de PONTCHAILLOU
Fabienne.cima@chu-rennes.fr

Objectif général :

Identifier à quoi correspond 1 portion de fruits et de légumes parmi différentes préparations alimentaires, dans le cadre du message *5 fruits et légumes par jour* du PNNS et du message *0+5+60* de la Fédération Française de Cardiologie.

Durée de l'atelier : 40 minutes

Préparation préalable de l'animation :

Manger 5 fruits et légumes par jour est un des objectifs prioritaires du PNNS. Une forte consommation de fruits et de légumes est associée à un plus faible risque de maladies chroniques et notamment de maladies cardiovasculaires grâce à leur composition nutritionnelle : fibres, vitamines, minéraux, anti-oxydants et faible apport énergétique.

La FAO (Food and Agriculture Organization), l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) ainsi que les autorités sanitaires françaises via le PNNS recommandent la consommation de 400 à 800 g par jour soit au moins 5 portions par jour d'environ 80 à 100 g chacune.

Selon l'étude ENNS 2006-2007, 20% des enfants de 3 à 17 ans, indépendamment de l'âge ou du sexe atteignent une consommation de 400 g de fruits et légumes, 42% en consomment plus de 3,5 portions par jour et pour les autres, l'apport est insuffisant.

Objectifs pédagogiques :

- Situer l'atelier dans les Parcours du Cœur et par rapport aux pathologies cardiovasculaires.
- Repérer la taille d'une portion de fruits et de légumes.
- Différencier parmi les aliments, ceux qui correspondent à une portion de fruits ou légumes de ceux qui n'en sont pas.
- Compléter un exemple de menu équilibré sur la journée avec 5 portions de fruits et légumes.
- Réfléchir individuellement au nombre de portions de fruits et légumes consommées à la maison et au restaurant scolaire



Les
parcours
du Cœur
scolaires



Objectif pédagogique	Contenu et discours animateur	Matériel nécessaire Moyens/outils
Situer l'atelier dans le parcours du cœur et par rapport aux pathologies cardiovasculaires	<p> ↘ Demander aux enfants à quel atelier ils viennent de participer ↘ Leur présenter l'atelier diététique auquel ils vont participer et faire le lien avec les pathologies cardiovasculaires. </p> <p><i>Il s'agit simplement de mentionner que les fruits et légumes protègent leur cœur sans entrer dans un discours sur la composition nutritionnelle</i></p>	
Repérer la taille d'une portion de fruits ou de légumes.	<p> ↘ Présenter aux enfants une tomate d'un poids correspondant à environ 80 à 100 g et environ 8-10 tomates cerises dans deux assiettes différentes. ↘ Préciser aux enfants qu'une portion de fruits et légumes correspond à une tomate ou à 8-10 tomates cerises. </p> <p><i>Leur donner comme repère qu'une portion de fruits ou de légumes correspond à la taille d'un poing ou à 2 cuillères à soupe.</i></p> <p><i>Dans le PNNS, une portion de fruits et légumes correspond à 80 à 100 g. Sauf question de la part des enfants, il n'est pas utile de leur fournir cette information ni de procéder à une pesée.</i></p> <p>IMPORTANT : le message « une portion de fruits ou de légumes correspond à la taille d'un poing ou à 2 cuillères à soupe » doit être répété le plus souvent possible durant tout l'atelier.</p>	<p>1 tomate 8-10 tomates cerises 2 assiettes</p>
Repérer, parmi les aliments, ceux qui correspondent à une portion de fruits ou légumes.	<p> ↘ Disposer les photos d'aliments ou les aliments au centre d'une table </p> <p><i>Les fruits et légumes pourront être illustrés par des fruits et légumes bruts crus ou cuits et par des fruits et légumes cuisinés tels que des purées de légumes, des gratins de légumes, des compotes, des jus de fruits ou des jus de légumes...</i></p> <p><i>Les fruits et légumes frais, surgelés ou en conserve peuvent être pris en compte. Différentes tailles de portions peuvent être montrées.</i></p> <p> ↘ Demander aux enfants quel aliment chaque photo ou image représente ou de quel aliment il s'agit selon le choix du support </p>	<p>Photos ou images d'aliments</p> <p>ou aliments</p>

	<p>➤ Leur demander si ce sont des fruits ou des légumes, si oui lesquels et si la taille de la portion correspond à une portion recommandée.</p> <p><i>Discussion collective</i> Selon les photos ou aliments à disposition, la discussion pourra porter sur la taille de la portion et sur l'appartenance ou non au groupe fruits et légumes.</p> <p><i>La taille de la portion</i> : est-elle suffisante pour représenter 1 portion parmi les 5 portions de la journée ?</p> <p><i>L'appartenance de l'aliment au groupe fruits et légumes ou à un autre groupe.</i> Certains aliments peuvent induire en erreur car ils contiennent des fruits et légumes mais en quantité insuffisante</p> <p>Par exemple :</p> <p>➔ Aliments ne représentant pas une portion du fait de l'insuffisance de fruits ou de légumes dans leur composition : une part de pizza quatre saisons, un yaourt aux fruits, un bol de mueslis aux fruits industriels ou de la piémontaise (avec tomates).</p> <p>➔ Confusion avec les produits sucrés, par exemple : la confiture préparée avec des fruits mais composée surtout de sucre les boissons aux fruits apportant surtout de l'eau et du sucre, et peu de fruits. Ces deux aliments ne font pas partie du groupe fruits et légumes, ils appartiennent au groupe produits sucrés.</p> <p>➔ Confusion avec la pomme de terre et les aliments en contenant. De part sa richesse en amidon (glucide complexe), elle entre dans la catégorie des féculents et non pas des fruits et légumes. Les préparations qui en contiennent majoritairement comme certaines purées mélangeant pommes de terre et légumes et certaines soupes industrielles ne font pas partie du groupe fruits et légumes.</p> <p>➔ Confusion concernant le terme légumes : pour les enfants quelquefois, le légume est l'aliment qui accompagne la viande. Par exemple le riz, les lentilles...</p>	
<p>Compléter un exemple de menu équilibré sur la journée avec 5 portions de fruits et légumes</p>	<p>➤ Présenter les deux personnages et le menu à trous</p> <p>➤ Faire 2 groupes.</p> <p>➤ Demander à chaque groupe d'enfants de définir les préférences alimentaires de leur personnage pour les fruits et légumes.</p>	<p>2 Menus à trous sur feuille A3</p> <p>Crayons de couleurs et/ou feutres</p>

	<p>Premier groupe Emma, 9 ans, en CM1, prend son petit-déjeuner le matin avec sa maman et sa petite sœur. Elle déjeune au restaurant scolaire et prend son goûter à l'école. Elle dîne en famille.</p> <p>Deuxième groupe Mathis, 10 ans, en CM2, prend son petit-déjeuner avec son papa. Il déjeune le midi chez sa grand-mère et prend son goûter à la maison. Il dîne en famille</p> <p>➤ Demander à chaque groupe de compléter le menu à trous en dessinant des fruits ou des légumes à chaque trou du menu. Les enfants peuvent s'aider des photos ou images représentant les fruits et légumes ou des aliments présentés.</p> <p>➤ Restituer collectivement</p> <p><i>Il s'agit de placer 5 fruits et légumes sur la journée en mettant par exemple 2 légumes et 3 fruits ou 3 légumes et 2 fruits sur cette journée.</i></p> <p><i>Si possible, privilégier les fruits entiers, limiter les jus de fruits à 1 seul sur la journée. Idéalement, il est souhaitable d'avoir un légume ou un fruit cru à chaque repas. Les autres fruits et légumes peuvent être cuits ou crus.</i></p>	
<p>Réfléchir au nombre de portions consommées à la maison et au restaurant scolaire</p>	<p>➤ Poser la question : ➔ <i>Et vous, depuis ce matin, combien de portions de fruits ou de légumes avez-vous consommées?</i> (S'aider si possible des menus du restaurant scolaire, à obtenir au préalable).</p> <p>➤ Poser les questions : ➔ <i>Qu'est-ce qui vous empêche d'en manger davantage ?</i> ➔ <i>Qu'est-ce qui pourrait vous aider à en manger plus ?</i></p> <p>Ceci fait office de conclusion, il est possible de terminer l'atelier en offrant à chaque enfant une fraise ou une tomate cerise.</p>	<p>Paper board et feutres ou tableau et craies</p>

→ Exemple d'aliments représentant une portion (80 à 100 g) :

1 petite banane
1 coupelle de framboises
1 pomme
1 douzaine de cerises
1 tomate
1 portion de carottes râpées
1 poignée de haricots verts
1 portion de petits pois
1 coupelle de radis
1 bol de soupe de légumes
1 portion de salade
1 portion de concombres
1 portion de gratin de choux fleurs
1 portion de ratatouille
1 kiwi
1 coupelle de fraises
2 clémentines
1 endive au jambon

→ Exemple d'aliments ne correspondant pas à une portion de fruits et légumes

1 portion de pommes de terre sautées
1 portion de piémontaise
1 portion de taboulé
1 mini pot de confiture (30 g)
1 part de pizza quatre saisons
1 hamburger
1 cannette de boisson aux fruits
1 yaourt à boire aux fruits
1 radis
3 framboises
1 petit abricot
3 rondelles de courgette
1 portion de riz cuit
ketchup



chaque jour je prends soin de mon cœur