



HAL
open science

Éducation nutritionnelle et promotion de l'activité physique en classe de CE2

Marie Hoffer

► **To cite this version:**

Marie Hoffer. Éducation nutritionnelle et promotion de l'activité physique en classe de CE2. Education. 2022. dumas-03813357

HAL Id: dumas-03813357

<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-03813357>

Submitted on 13 Oct 2022

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

MASTER 2 MEEF

Métiers de l'Enseignement, de l'Éducation et de la Formation

Mention **Premier degré**

Année universitaire 2021 - 2022

**DOSSIER UE C2
SEMESTRE 4
SESSION 1**

Prénom et Nom de l'étudiant : Marie HOFFER

Site de formation : INSPE ARRAS

Section : 3

Nom de l'enseignant : Monsieur GROENEN

Direction
365 bis rue Jules Guesde – BP 50458 – 59658 Villeneuve d'Ascq cedex
inspe-lille-hdf.fr / 03 20 79 86 00

*Éducation nutritionnelle et promotion de
l'activité physique en classe de CE2*

Remerciements

J'adresse mes remerciements à Monsieur GROENEN Haimo, pour son aide dans la réalisation de ce mémoire, à Madame SACAZE Perrine pour m'avoir accordé la réalisation de mon enquête dans son école, et enfin aux élèves de la classe de CE2 de l'école primaire Michel De Montaigne de Norrent-Fontes.

Table des matières

Introduction.....	page 6
I. Définition de l'objet d'étude.....	page 7
1.1 Définitions des termes	page 7
1.1.1 Distinction entre nutrition et alimentation.....	page 7
1.1.2 Éducation à la santé et éducation nutritionnelle	page 8
1.1.3 La notion de surpoids	page 10
1.1.4 L'activité physique.....	page 11
1.2 Les recommandations	page 12
1.3 Le rôle de l'école.....	page 17
II. Revue de littérature.....	page 20
2.1 La nutrition en général.....	page 20
2.2 La nutrition chez les enfants.....	page 20
2.3 L'éducation nutritionnelle à l'école.....	page 22
III. Problématique et ancrage professionnel.....	page 25
3.1 Problématique.....	page 25
3.2 Ancrage professionnel.....	page 25
IV. Méthodologie de recueil des données et démarche de recherche.....	page 28
4.1 Quelles données ai-je recueilli ?	page 28
4.2 Comment ai-je recueilli les données ?	page 29
4.3 Présentation de la méthode d'analyse.....	page 29
V. Le traitement des données.....	page 30
5.1 L'analyse des pratiques alimentaires.....	page 30
5.1.1 Le petit déjeuner.....	page 30
5.1.2 Les repas du midi.....	page 32
5.1.3 Les repas du soir.....	page 37
5.1.4 Le goûter.....	page 39
5.2 L'analyse des pratiques sportives.....	page 41
5.3 L'analyse des représentations sur la santé.....	page 44

5.4 L'analyse des représentations sur la santé en lien avec leurs habitudes alimentaires et leurs pratiques physiques.....	page 46
5.5 L'analyse de la séquence mise en œuvre.....	page 49
5.5.1 Présentation de la séquence en classe.....	page 49
5.5.2 Justification de la séquence mis en œuvre.....	page 52
5.5.3 Analyse de la séquence proposée.....	page 52
Conclusion.....	page 55
Bibliographie et références.....	page 61
Annexes.....	page 64
Annexe 1 : Questionnaire de recherche vierge.....	page 64
Annexe 2 : Exemple de questionnaire rempli par un élève.....	page 67
Annexe 3 : Analyse quantitative de la question 2.....	page 70
Annexe 4 : Analyse quantitative de la question 3.....	page 72
Annexe 5 : Analyse quantitative de la question 4.....	page 73
Annexe 6 : Analyse quantitative de la question 5.....	page 75
Annexe 7 : Analyse quantitative de la question 6.....	page 77
Annexe 8 : Analyse quantitative de la question 7.....	page 78
Annexe 9 : Analyse quantitative de la question 8.....	page 79
Annexe 10 : Analyse quantitative de la question 9.....	page 81
Annexe 11 : Analyse quantitative de la question 10.....	page 82
Annexe 12 : Analyse quantitative de la question 11.....	page 84
Annexe 13 : Analyse quantitative de la question 12.....	page 86
Annexe 14 : Analyse quantitative de la question 13.....	page 87
Annexe 15 : Analyse quantitative de la question 14.....	page 88
Annexe 16 : Analyse quantitative de la question 15.....	page 90
Annexe 17 : Analyse quantitative de la question 17.....	page 95
Annexe 18 : Analyse quantitative de la question 18.....	page 97
Annexe 19 : Analyse quantitative de la question 19.....	page 98
Annexe 20 : Analyse quantitative de la question 20.....	page 100
Annexe 21 : Tableau de séquence.....	page 101
Annexe 22 : Documents pour la séquence.....	page 105

Introduction

Dans le cadre de mon master MEEF premier degré, il est prévu l'élaboration d'un mémoire. Pour celui-ci, j'ai choisi la thématique de l'éducation à la santé et plus précisément l'éducation nutritionnelle. L'école offre un contexte particulièrement propice dans le sens où l'enfant fréquente celle-ci tous les jours et pendant plusieurs années.

Ce travail comprend cinq parties et se fonde sur l'établissement d'une problématique de recherche. Dans un premier temps, il est important de définir plusieurs termes afin de bien cibler la thématique : la distinction entre nutrition et alimentation, l'éducation à la santé, l'éducation nutritionnelle, la nutrition, la notion de surpoids et l'activité physique. Il me semble ensuite nécessaire d'aborder des recherches littéraires pour approfondir ce sujet. Dans une autre partie, j'annonce l'exposé de la problématique, ainsi que le lien avec le métier de professeur des écoles. Ensuite, j'évoque la méthodologie de recueil des données pour mener à bien la recherche. Puis, je présente l'analyse des différentes représentations des élèves de façon qualitative et quantitative. Enfin, je développe et j'analyse la séquence mis en œuvre au sein de la classe avant de présenter la conclusion de ce travail de recherche.

Durant mon année de master 2 MEEF premier degré, j'ai l'opportunité d'avoir le statut « alternant » dans l'école primaire Michel de Montaigne située à Norrent-Fontes dans les Hauts-de-France. Celle-ci comporte 161 élèves maternelles et élémentaires confondus. J'ai la chance de prendre en responsabilité une classe de CE2 tous les lundis.

J'ai opté pour ce thème qui est l'éducation nutritionnelle et l'activité physique. En effet, j'estime que l'enseignant peut permettre d'apprendre aux élèves, en respectant les différents programmes scolaires, les habitudes à adopter pour avoir un bon comportement alimentaire et leur faire comprendre les effets de l'alimentation par rapport à la santé personnelle. Cette thématique a d'autant plus d'importance, car le phénomène du surpoids est un enjeu mondial et national. Ainsi, l'éducation à la santé dès le plus jeune âge me paraît importante dans l'éducation de l'élève. Les programmes scolaires révèlent la nécessité d'éduquer à la santé. De plus, j'ai constaté que dans mon contexte de stage, il y avait des besoins en termes d'éducation nutritionnelle. C'est pourquoi ce constat me conforte à réfléchir sur l'enseignement d'une éducation nutritionnelle au sein d'une classe.

I. Définition de l'objet d'étude

1. Définition des termes.

1.1.1 Distinction entre nutrition et alimentation :

Selon une encyclopédie de vocabulaire médical¹, la nutrition et l'alimentation sont deux disciplines médicales. L'alimentation comprend la diététique qui s'intéresse aux pratiques alimentaires comme les régimes. La nutrition est une science médicale qui étudie les rapports entre l'alimentation et la santé. Dans ce mémoire, j'utiliserai davantage le terme de nutrition qui correspond plus à l'objet d'étude parce qu'il comprend l'alimentation et l'activité physique pour optimiser la santé chez les enfants.

Selon le dictionnaire médical², « *La **nutrition** est l'ensemble des processus à l'œuvre dans la transformation des aliments par l'organisme, en vue de leur utilisation métabolique. C'est aussi une discipline médicale, exercée par des médecins **nutritionnistes**. Les professionnels non-médecins qui s'occupent de la nutrition sont des diététiciens. Leur rôle essentiel est de prescrire des régimes alimentaires adaptés aux besoins **nutritionnels** des patients.* »

« *Les aliments contiennent des **nutriments**, que l'on regroupe en deux grandes catégories : les **macronutriments** (glucides, lipides et protéines), et les **micronutriments** (vitamines, sels minéraux et oligo-éléments).*

*Pour chaque aliment, les **nutritionnistes** calculent une valeur **nutritive**, qui indique sa valeur énergétique (nombre de calories).*

¹ VOCABULAIRE MEDICAL, *alimentation, diététique, nutrition, régime* [En ligne], <https://www.vocabulaire-medical.fr/encyclopedie/334-alimentation-dietetique-nutrition-regime>, consulté le 28 mars 2021.

² DICTIONNAIRE MEDICAL.FR, *définition de la nutrition*, [En ligne], <https://www.dictionnaire-medical.fr/definitions/339-nutrition/>, consulté le 25 mars 2021

La **malnutrition** désigne une consommation insuffisante ou excessive de certains nutriments. La **dénutrition** est un état pathologique résultant d'apports nutritionnels insuffisants par rapport aux besoins du sujet.»

1.1.2 Éducation à la santé et éducation nutritionnelle :

Selon un site pour les pharmaciens *CESPHARM*³ (2021), **l'éducation pour la santé** a été définie par l'OMS (36ème assemblée mondiale de la santé en 1983) comme « *tous ensemble d'activités d'information et d'éducation qui incitent les gens à vouloir être en bonne santé, à savoir comment y parvenir, à faire ce qu'ils peuvent individuellement et collectivement pour conserver la santé, à recourir à une aide en cas de besoin* ».

L'OMS est l'organisation mondiale de la santé, composante des soins de santé qui va encourager les comportements favorables à la santé et montrer aux personnes que ces comportements auront des effets sur leur santé. Les personnes doivent être acteurs de leurs propres choix pour une vie plus saine, qui dépendra de leur volonté.

Dans le Plan national d'éducation pour la santé (Ministère de l'emploi et de la solidarité, Secrétariat d'Etat à la Santé et aux Handicapés ; février 2001), « *L'éducation à la santé aide chaque personne, en fonction de ses besoins, de ses attentes et de ses compétences, à comprendre l'information et à se l'approprier pour être en mesure de l'utiliser dans sa vie* ».

Dans son mémoire de master MEEF⁴, Elisa MENZEC (2018) a évoqué l'éducation nutritionnelle. Celle-ci présente l'éducation à la santé, qui possède 4 concepts : santé, promotion, éducation et prévention.

La place de l'éducation à la santé apparaît dans les programmes des quatre cycles de l'école. Voici quelques exemples dont la liste n'est pas exhaustive :

³ CESPHARM+, 2021, *L'éducation pour la santé* [En ligne], <http://www.cespharm.fr/fr/Prevention-sante/L-education-pour-la-sante/Quels-concepts>, consulté le 27 janvier 2021.

⁴ MENZEC, E., 2018, *L'éducation nutritionnelle à l'école*, Mémoire MEEF, Toulouse : Ecole Supérieur Professorat Ecoles.

- Cycle 1 : Elle est présente dans le domaine « *Explorer le Monde* » où les élèves développent à travers l'activité physique une connaissance sur leur corps. Les élèves comprennent qu'ils doivent en prendre soin pour se maintenir en forme et favoriser le bien-être. A ce stade de la scolarité, une éducation à la santé développe les questions nutritionnelles pouvant être liées à une éducation au goût.
- Cycle 2 : Elle est mise en place dans le domaine « *Questionner le Monde* ». Il est inscrit que les élèves doivent « *reconnaître des comportements favorables à sa santé* » en développant des connaissances sur les règles d'hygiène de vie (variété alimentaire, activité physique, ...).
- Cycle 3 : Elle appartient au domaine « *Sciences et Technologie* », les élèves doivent développer des connaissances sur les fonctions de la nutrition.
- Cycle 4 : Elle apparaît dans le domaine « *Sciences de la Vie et de la Terre* » où un axe est consacré au corps humain et à la santé, en particulier les conduites à risque.

Selon un document de l'éducation nationale ⁵« *éducation à l'alimentation et au goût* » :

L'éducation nutritionnelle est l'ensemble des activités de communication visant la modification volontaire des pratiques qui ont une incidence sur l'état nutritionnel de la population, dans la perspective d'une amélioration de celui-ci.

L'éducation à la nutrition intervient en classe, dès l'école où les enfants acquièrent leurs premières habitudes alimentaires. Les enseignants jouent un rôle clé pour apprendre aux élèves un bon comportement alimentaire et leur faire connaître les effets de l'alimentation sur la santé.

⁵ MINISTERE DE L'EDUCATION NATIONALE, DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS, 2020, *éducation à l'alimentation et au goût*, [En ligne], <https://www.education.gouv.fr/education-l-alimentation-et-au-gout-7616>

1.1.3 La notion de surpoids.

Selon l’OMS⁶, en 2004, le surpoids et l’obésité sont définis comme « *une accumulation anormale ou excessive de graisse qui présente un risque pour la santé* ». Chez les enfants, il est difficile d’élaborer un indice simple permettant de mesurer le surpoids et l’obésité, car ils sont en période de croissance avec des changements physiologiques sur leurs organismes. Selon l’âge de la personne, il y a plusieurs mesures du poids corporel :

- Pour les enfants entre 0 et 5 ans : une étude « *multicentrique de l’OMS sur la référence de la croissance menée de 1997 à 2003* » définit des nouvelles normes et fournit la documentation donnant les outils nécessaires pour les mettre en œuvre, comme par exemple, le logiciel Anthro.
- Pour les enfants entre 5 et 19 ans : l’OMS a donné des références sur la croissance de cette tranche d’âge fondée sur la reconstruction des données d’une référence National Center for Health Statistics (NCHS/WHO) qui date de 1977. Ces données sont complétées par d’autres données d’un échantillon des normes de l’OMS sur la croissance de l’enfant pour les moins de 5 ans.

A la naissance d’un enfant, un carnet de santé est délivré à chaque parent. Selon un article du ministère des solidarités et de la santé⁷ (2018), ce carnet a été revu et mis en vigueur au 1^{er} avril 2018. Il comprend de nouveaux messages de prévention notamment le tableau de diversification alimentaire. Dans cette nouvelle édition, un des changements majeurs concerne les nouvelles courbes de croissances anthropométriques pour le suivi de croissance des enfants en France. Cette activité est essentielle et « *elle peut avoir des buts variés comme le suivi de l’adéquation des apports nutritionnels en situation normale ou*

⁶ ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTE, OMS., 2004., *Stratégie mondiale pour l’alimentation, l’exercice physique et la santé*, [En ligne], https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_what/fr/, consulté le 3 avril 2021.

⁷ MINISTERE DES SOLIDARITES ET DE LA SANTE, MDSS., 2018, *Les nouveaux modèles du carnet et des certificats de santé de l’enfant*, [En ligne], https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/notice_utilisation_professionnels_de_sante.pdf, consulté le 3 avril 2021.

pathologique ou le repérage précoce de maladies. » Elle consiste à une surveillance régulière de poids, de taille, de périmètre crânien, du calcul de l'indice de masse corporel (IMC) comparé à des données de références.

1.1.4 L'activité physique.

Selon l'OMS⁸, l'activité physique est définie comme « *tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie* ». En effet, chaque individu effectue de l'activité physique à chacun de ses mouvements. Cela peut être quand celui-ci se déplace pour se rendre sur son lieu de travail, dans le cadre de loisirs. La pratique d'une activité physique peut varier en intensité entre modérée et soutenue. Celle-ci a des effets bénéfiques sur les individus tels que le bien-être, la santé mentale. Elle permet également de limiter l'apparition de maladies, par exemple l'hypertension, le diabète. Chez l'enfant, l'activité physique permet de « *maintenir un poids corporel sain* » et ainsi de prévenir le surpoids.

L'enfant de 7 à 10 ans possède une meilleure habileté dans ses mouvements. A cet âge, l'enfant acquiert des habiletés motrices et un apprentissage de techniques de base facilitant des exercices de conditionnement physique et de coordination dans diverses activités sportives.

Ainsi, selon l'équipe *naître et grandir*⁹, les bienfaits de l'activité physique chez l'enfant sont multiples : elle favorise son développement en général, mais aussi sur sa croissance. Elle améliore ses conditions physiques, le maintien de son poids, un équilibre osseux. Du côté de son développement affectif, l'activité physique favorise la socialisation et plus précisément les relations avec les autres. Elle travaille également l'estime de soi qui peut réduire le stress. Réaliser une activité physique a aussi des effets positifs sur le cerveau notamment par le fait que le sport nécessite de mémoriser parfois des règles et des séquences de mouvements ce qui peut engendrer une meilleure réussite scolaire.

⁸ ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTE, OMS., 2020, *Activité physique*, [En ligne], <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>, consulté le 13 octobre 2021.

⁹ NAITRE ET GRANDIR, 2016, *L'activité physique chez les enfants d'âge scolaire*, [En ligne], https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/jouer-bouger/fiche.aspx?doc=activite-physique-enfants-age-scolaire#_Toc442791437, consulté le 27 novembre 2021.

1.2 Les recommandations :

Selon un article concernant l'éducation nutritionnelle à l'école ¹⁰(2010), L'Etat a mis en place en 2001 le PNNS (Programme National Nutrition Santé) avec pour objectif d'améliorer l'état de santé de la population. Il a été élargi depuis. Une des stratégies consiste à privilégier l'éducation à la nutrition en milieu scolaire dû à l'augmentation de l'obésité et du surpoids. De plus, on constate également une augmentation de la sédentarité¹¹ chez les jeunes enfants. Celle-ci risque d'aggraver le surpoids de l'enfant. En effet, de nos jours, les enfants sont souvent face aux écrans de télévision ou d'ordinateur. Ces activités ont des effets néfastes sur la santé de l'enfant. Celui-ci ne bouge pas. De plus, elles peuvent entraîner des troubles du sommeil rendant l'attention et la concentration limitée. Dans notre société actuelle, il y a beaucoup de publicités qui incitent les enfants à grignoter devant la télévision. L'assurance maladie donne des recommandations aux parents pour réduire le surpoids chez leurs enfants et les inciter à la pratique d'une activité physique.

« La démarche scientifique que préconise La main à la pâte (MAP) est fondée sur l'observation, le questionnement scientifique, l'investigation et l'expérimentation, en faisant également une large place au travail en groupe, au débat, à la confrontation des idées et à la maîtrise de la langue, tant orale qu'écrite. »

Cette démarche permet de sensibiliser l'enfant à différents problèmes de santé tels la maladie et le handicap.

¹⁰ Stéphane Tessier, Michel Chauliac, Béatrice Descamps Latscha, Didier Pol, Éducation nutritionnelle à l'école : évaluation d'une méthode pédagogique « La Main à la Pâte », *Santé Publique* 2010/2 (Vol. 22), pages 229 à 238.

¹¹ ASSURANCE MALADIE, 2020, L'activité physique est bénéfique en cas de surpoids de l'enfant, [En ligne], https://www.ameli.fr/artois/assure/sante/themes/surpoids-obesite-enfant/pratiquer-activite-physique#text_3135, consulté le 27 novembre 2021.

Selon un article¹² expliquant le programme national nutrition santé (PNNS) de 2001 l'objectif est « *l'amélioration de l'état de santé de l'ensemble de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition.* »

Ce programme a été prolongé en 2006 puis en 2011.

Il y a eu des améliorations grâce à la mise en place de ce programme comme par exemple l'augmentation de la consommation de fruits, légumes, produits laitiers chez les humains et la réduction du surpoids chez l'enfant. Cependant, ces améliorations n'ont pas concerné toutes les catégories socioprofessionnelles ce qui a accru les inégalités sociales dans ce domaine.

Le président de la République à l'époque, Nicolas Sarkozy, a engagé la formalisation d'un Plan Obésité (PO) pour la France.

Le Parlement lui a institué, en 2010, *un programme gouvernemental quinquennal relatif à la nutrition et à la santé (Code de la santé publique article L. 3231-1) ainsi qu'un programme gouvernemental pour l'alimentation (Code rural, article L. 230-1).*

Le Plan obésité (PO) complète le PNNS (programme national nutrition santé) par la mise en place du dépistage, la prise en charge des patients ainsi que par la recherche.

Le Programme national pour l'alimentation (PNA) est associé au PNNS et a débuté en septembre 2010.

Les principes généraux du PNNS :

1. Le mot « **nutrition** » doit être compris comme englobant les questions relatives à **l'alimentation** (nutriments, aliments, déterminants sociaux, culturels, économiques, sensoriels et cognitifs des comportements alimentaires) et à **l'activité physique**.
2. Le PNNS prend en compte les dimensions biologique, symbolique et sociale de l'acte alimentaire et de l'activité physique.
3. Les orientations développées, les messages promus dans le cadre du PNNS reposent sur **une expertise scientifique organisée par les pouvoirs publics**.

¹² MANGER BOUGER PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTE, *Qu'est-ce que le PNNS*, [En ligne], <https://www.mangerbouger.fr/PNNS/Le-PNNS/Qu-est-ce-que-le-PNNS>, consulté le 3 février 2021

4. *Les actions mises en œuvre par le PNNS ont comme finalité de **promouvoir, dans l'alimentation et le mode de vie, les facteurs de protection de la santé et de réduire l'exposition aux facteurs de risque** de maladies chroniques. Toutes ces interventions intègrent dans leur conception et dans leur développement la question des inégalités sociales de santé.*
5. *Le PNNS privilégie **la cohérence, la complémentarité et la synergie des différentes mesures, actions et réglementations pour tendre vers les objectifs fixés**. Les mesures d'incitations adaptées aux différents types d'acteurs sont privilégiées. Des mesures réglementaires peuvent être mises en place si nécessaire pour lutter efficacement contre les inégalités sociales de santé en matière nutritionnelle.*
6. *Les stratégies et actions, mises en place et coordonnées dans le cadre des plans d'intervention développés par les pouvoirs publics qui ont **un impact sur l'état nutritionnel de la population doivent être cohérentes, sans contradiction, ni explicite ni par omission**.*
7. *Les repères nutritionnels du PNNS visent à **promouvoir une alimentation et une activité physique favorables à un état nutritionnel et un état de santé optimaux**. Aucun des messages du PNNS ne proscrit la consommation d'un quelconque aliment ou boisson mis sur le marché. Les repères nutritionnels conduisent, dans un objectif de santé, à promouvoir certaines catégories d'aliments et boissons, ainsi qu'à recommander la limitation d'autres catégories.*
8. *Les conditions de vie, mais également l'environnement alimentaire et physique **conditionnent fortement les comportements**. Le PNNS doit contribuer à créer un environnement nutritionnel global, facilitant un choix positif pour la santé des consommateurs.*
9. *Le PNNS promeut et organise le dialogue avec les partenaires du programme au niveau national, régional et local.*
10. ***L'apposition du logo du PNNS sur des documents, outils, supports de communication ou descriptifs d'action, dans le cadre prévu par la réglementation, est le garant de leur validité au regard des objectifs du PNNS.***
11. *Toute **stigmatisation des personnes fondée sur un comportement alimentaire ou un état nutritionnel particulier est bannie par le PNNS.***

12. *Le PNNS intègre l'évaluation régulière de ses objectifs chiffrés, et autant que possible, des actions ou mesures qu'il met en œuvre (indicateurs d'efficacité ou évaluation des processus).*

Selon un communiqué de presse¹³ (2019) Agnès Buzyn, ministre de la santé a lancé le quatrième PPNS en septembre 2019 jusque 2023. L'objectif est de « *permettre aux Français de rester en bonne santé tout au long de leur vie grâce à de bons réflexes pour mieux manger et bouger.* »

Il y a 5 principaux généraux à ce 4ème PPNS :

1. **« Améliorer pour tous l'environnement alimentaire et physique pour le rendre plus favorable à la santé et pour réduire les inégalités sociales de santé :**

▶ Cela passe notamment par le déploiement de Nutri-Score, y compris en restauration collective afin de permettre à chacun de faire un choix éclairé. Son développement au niveau européen est soutenu et encouragé par la France.

▶ Un travail avec les acteurs économiques sera entrepris en 2020 pour réduire les teneurs en sel, en graisses et en sucre des aliments, tout en augmentant les quantités de fibres. La France s'est engagée auprès de l'OMS à réduire de 30% la consommation de sel des Français d'ici 2025.

2. **Encourager les comportements favorables à la santé :**

▶ Le site manger-bouger.fr sera mis à jour avec les nouvelles recommandations nutritionnelles. La prochaine campagne grand-public pour les faire connaître a eu lieu à partir du 22 octobre 2021 pour 3 semaines.

▶ L'éducation à l'alimentation sera étendue de la maternelle au lycée, avec une mise à disposition d'outils pédagogiques.

3. **>> Mieux prendre en charge les personnes en surpoids, dénutries ou atteintes de maladies chroniques :**

¹³ MINISTERE DES SOLIDARITES ET DE LA SANTE, 2019, *Lancement du 4ème programme national nutrition santé 2019-2023*, [En ligne], <https://solidarites-sante.gouv.fr/actualites/presse/communiqués-de-presse/article/lancement-du-4eme-programme-national-nutrition-sante-2019-2023>, consulté le 10 février 2021

▶ En renforçant la prescription d'activité physique adaptée par les médecins et développer la pratique d'activité physique adaptée pour les personnes atteintes de maladies chroniques.

▶ En installant une « *semaine nationale de la dénutrition* » qui visera, chaque année, à sensibiliser le grand public, les professionnels de santé et du secteur social, à cette maladie qui touche notamment nos aînés.

4. >> Impulser une dynamique territoriale : d'ici 2023, dans chaque département, les initiatives locales innovantes seront valorisées et un colloque annuel sera organisé pour partager les bonnes idées.

5. >> Développer la recherche, l'expertise et la surveillance en appui de la politique nutritionnelle »

Selon l'INSERM¹⁴, institut national de la santé et de la recherche médicale réunissant des chercheurs, ingénieurs, techniciens et personnels administratifs ont comme objectif d'améliorer la santé de tous grâce aux progrès, aux traitements et à la recherche en santé publique.

Cet institut évoque que des liens entre nutrition et santé et le risque de développer de nombreuses maladies comme le cancer, maladie cardio-vasculaire, obésité et diabète type 2 peuvent être diminués grâce aux recommandations nutritionnelles nationales. Le Haut conseil de la Santé publique va tenir compte de ces recommandations pour l'élaboration du projet programme nationale nutrition santé.

En octobre 2017, un arrêté interministériel (ministères de la santé, de l'agriculture, de l'économie et des finances) approuve l'accord de l'usage d'un label Nutri-Score. Ce logo consiste à classer les aliments en 5 catégories identifiées par une couleur (du vert foncé au rouge) associée à une lettre de A à E. Ce Nutri-Score a été testé pendant 4 ans par l'équipe de recherche en épidémiologiste nutritionnelle. Il consiste à résumer la qualité nutritionnelle globale des aliments. D'autres études, comme l'étude Esteban montrent que « *les comportements alimentaires de la population française ont peu évolué entre 2006 et*

¹⁴ INSERM LA SCIENCE POUR LA SANTE, *Nutrition et santé*, [En ligne <https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/nutrition-et-sante>, consulté le 23 février 2021.

2015 ». En effet, 42% des adultes et 23% des enfants consomment au moins 5 fruits et légumes par jour.

Une autre étude INCA 3, démontre que les personnes à faible revenu ont tendance à s'alimenter avec plus de produits sucrés, moins de fruits, moins de légumes et de poissons qui portent peu d'attention au label Nutri-Score.

Ces équipes de recherche travaillent sur les liens entre nutrition et santé afin de « *fournir des éléments de décision pour orienter les politiques publiques dans le domaine de la nutrition de santé publique* ».

1.3 Le rôle de l'école.

Dans les programmes scolaires du cycle 1¹⁵ (2020), et plus précisément dans le domaine 5 « *explorer le monde* », les élèves doivent acquérir les premiers savoirs et savoir-faire pour avoir « *une hygiène de vie saine* ». Cette éducation à la santé aborde au travers d'une éducation au goût par exemple, des notions nutritionnelles. Les élèves pratiquent des activités physiques à l'école de façon à « *mieux connaître et maîtriser leurs corps* » et pour leur faire comprendre d'en prendre soin et maintenir la forme de celui-ci pour favoriser leur bien-être.

Dans les programmes scolaires du cycle 2¹⁶, et plus particulièrement dans la discipline « *éducation physique et sportive* », l'accent est surtout mis sur l'activité physique qui peut conduire l'enfant à « *rechercher le bien-être et se soucier de sa santé* ». En effectuant de l'activité physique et sportive, l'élève va développer 5 compétences et plus précisément une d'elle qui concerne l'éducation à la santé : « *apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière* ».

¹⁵ PROGRAMMES CYCLE 1, *bulletin officiel de l'éducation nationale*, juillet 2020, domaine 5 explorer le monde, découvrir le monde du vivant page 25.

¹⁶ PROGRAMMES CYCLE 2, *bulletin officiel de l'éducation nationale*, juillet 2020, éducation physique et sportive, page 35.

Au programme du cycle 3¹⁷, la discipline des sciences de la vie et de la terre préconise de travailler sur les fonctions de la nutrition. L'objectif est « *d'établir une relation entre l'activité, l'âge, les conditions de l'environnement et les besoins de l'organisme* ». Les élèves travailleront aussi l'hygiène alimentaire. Ce thème abordé en SVT contribue à l'apprentissage de l'éducation à la santé.

Dès l'école maternelle, les programmes scolaires effectuent une première approche de l'éducation nutritionnelle en réalisant une éducation au goût. Au cycle 2 et 3 se poursuit cette éducation à travers des activités physiques et sportives afin de favoriser le bien-être des élèves. Des connaissances sont aussi apportées sur la nutrition en elle-même.

Dans le socle commun de connaissances, de compétences et de culture¹⁸, il y a une répartition effectuée en plusieurs domaines. Plus particulièrement, le domaine 4, les systèmes naturels et les techniques qui a pour objectif de « *donner à l'élève les fondements de la culture mathématique, scientifique et technologique nécessaire à une découverte de la nature et de ses phénomènes, ainsi que des techniques développées par les femmes et les hommes.* » En effet, ce domaine concerne celui de la santé de l'élève. Il va apprendre des enjeux de bien-être et de santé des pratiques alimentaires et physiques par le biais d'enseignements menés dans le domaine 4 du socle commun de connaissances de compétences et de culture.

Dans un document publié sur le site Eduscol¹⁹, la thématique alimentation, image du corps et activité physique est articulée dans un « *cadre pédagogique et éducatif* ». Celui-ci prévoit entre autres de sensibiliser les enfants « *aux bienfaits pour la santé de l'activité*

¹⁷ PROGRAMMES CYCLE 3, *bulletin officiel de l'éducation nationale*, juillet 2020, sciences de la vie et de la terre, page 83.

¹⁸ SOCLE COMMUN DE CONNAISSANCES, DE COMPETENCES ET DE CULTURE, *bulletin officiel de l'éducation nationale*, 2015, domaine 4 pages 6 et 7.

¹⁹ MINISTERE DE L'EDUCATION NATIONALE DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS, 2020, *alimentation, image du corps et activité physique*, [en ligne], https://cache.media.eduscol.education.fr/file/alimentation/82/5/Page_3-2_Image_du_corps_et_activites_physiques_1338825.pdf trouvée sur le site Eduscol le 31 mars 2021

physique et aux risques liés aux comportements sédentaires », ainsi que d'en apporter des recommandations pour améliorer leur bien-être. De plus, ce document Eduscol précise les bénéfices pour la santé d'une pratique régulière d'une activité physique, quel que soit l'âge ou le sexe de l'élève. En effet, pour les enfants et adolescents âgés de 6 à 17 ans, il est conseillé de faire « *au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à élevée* ». Cette pratique d'activité physique a été renforcée dès la rentrée scolaire de 2020. En effet, une augmentation de ces pratiques et une limitation des activités sédentaires sont souhaitées pour permettre « *l'adoption d'un mode de vie actif dès le plus jeune âge* ». Pour les enfants de moins de 5 ans, cette ressource ne précise pas la durée de l'activité physique. Néanmoins, il est recommandé pour cette tranche d'âge de ne pas dépasser une heure en continu d'activités sédentaires. De même, ce document trouvé sur Eduscol stipule que l'éducation à l'alimentation et au goût souhaite « *faire bénéficier aux enfants et aux adolescents d'apports nutritionnels adéquats et d'une alimentation variée et équilibrée* ». Il est important de rappeler que le PNNS 4 précise que la nutrition « *intègre l'alimentation et l'éducation physique* » d'après le document Eduscol (2020). Il s'agit d'atteindre un état de complet bien-être, c'est-à-dire en bonne santé comme le prévoit l'OMS dans sa définition de 1946, toujours en vigueur : « *La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité* ».

II. Revue de littérature.

Pour construire la revue de littérature, j'ai utilisé une approche concentrique. J'aborderai la nutrition chez les enfants et la nutrition et l'école.

2.1 La nutrition en général.

Dans un article²⁰ mis en ligne le 27 août 2020, d'un supplément n°3 de la revue « *Hegel : penser par soi-même* » paru en 2014, Jean Christophe LETARD, Vianna COSTIL, Patrick FAURE évoquent les règles pour une *alimentation énergétiquement équilibrée*.

J'ai choisi cet article trouvé sur *cairn* pour la construction de la revue de littérature, car il présente la répartition alimentaire pour une alimentation conseillée. Les médecins classent les glucides, les lipides, les protéines, les sels minéraux et oligoéléments. De même, les auteurs énumèrent les repères de consommation des aliments dans différents groupes. Cet article relate et explique aussi les vitamines dans les aliments. Il apporte des conseils sur les aliments « *comment doser sans balance ?* ».

2.2 La nutrition chez les enfants.

Dans un article non-scientifique « *Nutrition des enfants : comment manger sainement ?*²¹ » rédigé par une infirmière au travail, Patricia BOYCHUCK, 2018, explique les bienfaits des aliments nutritifs des repas et collations chez l'enfant dans sa journée, mais aussi dans son développement physique. Elle apporte des conseils pour une alimentation saine, pour des collations santé.

²⁰ LETARD, J, COSTIL V, FAURE P, 2020, règles pour une alimentation énergétiquement équilibrée, *Hegel : penser par soi-même* n°3, pages S5 à S7.

²¹ MORNEAU SHEPELL, 2018, *Nutrition des enfants : comment manger sainement ?* [en ligne], <https://www.parcoursdenfant.com/nutrition-des-enfants-comment-manger-sainement/> consulté le 08 mars 2021

J'ai choisi cet article provenant d'un site web, car il nous paraît important d'évoquer la nutrition des enfants pour favoriser une vie saine.

Dans son mémoire de master MEEF²², Clarisse AUBERT (2014) s'appuie sur une étude (CARIP, Cristian. « *Physiopathologie : bases physiopathologiques de la diététique* ») pour expliquer les stades de l'enfant concernant son apprentissage alimentaire. Elle estime que c'est à l'âge de 5-6 ans que l'enfant « *devient autonome et mange en collectivité* ». Généralement, à cet âge, l'enfant sait reconnaître la sensation de faim, apprécier la sensation de satiété. Mais il n'est pas conscient de la manière de se nourrir et de diversifier sa nourriture. Selon le nutritionniste Patrick Serog : « *c'est entre 6 et 12 ans que les apprentissages alimentaires se font le plus aisément. De plus, les goûts développés avant l'adolescence, influencent les choix alimentaires pour la vie* » (Serog, 1999). Cependant, l'alimentation des enfants est inspirée par celle des parents. Il est connu que les enfants ont une alimentation riche en aliments énergétiques et pauvres en macronutriments, qui sont pourtant essentiels à la croissance de l'enfant.

Dans son mémoire en vue d'obtenir le diplôme d'état de docteur en pharmacie²³, Valentin PLEZ (2021) stipule que l'enfant, en âge périscolaire, doit recevoir une alimentation plus diversifiée. « *De 6 à 12 ans, il apparaît une variation individuelle en fonction de la croissance et de l'activité physique* ». Pour prévenir tout retard de croissance, il faut éviter les carences au moment de la puberté. Il faut apporter une vigilance au niveau de la qualité et de la composition des aliments. S'il existe trop d'apports en glucides, en protéines et lipides, il peut y avoir un risque d'obésité à long terme. Il explique que l'influence du milieu familial est à prendre en compte au niveau du rythme alimentaire.

²² AUBERT, C., 2014, *La mise en œuvre d'un projet d'éducation à la santé à l'école primaire, mémoire MEEF, ESPE Blois centre val de loire.*

²³ PLEZ, V., 2021, *L'éducation alimentaire de l'enfant en prévention de l'obésité, Mémoire diplôme d'état de docteur en pharmacie, Marseille : faculté de pharmacie.*

2.3 L'éducation nutritionnelle à l'école.

Dans la revue « *Enfances & Psy* »²⁴ 2005/2 (n°27), Nadine NEULAT, chef du bureau de l'action sanitaire et sociale et de la prévention à la Direction de l'enseignement scolaire, a écrit un article sur l'éducation nutritionnelle à l'école.

J'ai retenu cet article trouvé sur Cairn, car il présente les actions de l'école sur l'éducation nutritionnelle. En effet, la nutrition est une préoccupation de l'éducation nationale qui, depuis 2001 va effectuer différentes actions dans le cadre d'une politique générale de prévention et d'éducation à la santé, en liaison avec le ministère de la Santé.

Selon Didier JOURDAN²⁵, l'éducation nutritionnelle en milieu scolaire « *ne peut prendre tout son sens qu'insérer dans une démarche globale d'éducation à la santé* ». Cette éducation nutritionnelle en milieu scolaire doit être articulée avec les autres lieux de vie et de développement de l'enfant. Elle débute au niveau de la famille et prend ainsi compte des transmissions sociales et culturelles fournies par les parents à leurs enfants. L'enfant peut se situer alors dans une position difficile entre les pratiques des parents au quotidien et les informations transmises à l'école. C'est pourquoi, les acteurs de l'éducation nutritionnelle en milieu scolaire s'articulent autour des objectifs de la santé publique généraux à la mission de l'école. Ainsi, ceux-ci, visent à permettre à la personne de faire des choix éclairés et responsables, « *de prendre soin d'elle-même, d'exercer sa responsabilité envers sa propre santé. Pour cela, c'est bien la capacité à choisir ses modes d'alimentation qui est en jeu.* » L'école a pour but de mettre en œuvre des activités permettant aux élèves de s'approprier des moyens de construire leurs propres libertés, « *c'est-à-dire d'éduquer à la citoyenneté* ». Selon JOURDAN, l'éducation à la santé doit être insérée dans une démarche plus vaste de promotion de la santé au sein de l'école afin qu'elle ait du sens. Le travail éducatif concerne tous les membres de la communauté

²⁴ NEULAT, N, 2005, L'éducation nutritionnelle à l'école, *Enfances & Psy*, n°27, page 96 à 100.

²⁵ JOURDAN, D, 2004, la santé de l'homme, *Quelle éducation nutritionnelle à l'école*, n°374, pages 26 à 29.

éducative et nécessite une formalisation des projets définissant les objectifs de chacun. L'école primaire reste le lieu privilégié de l'éducation nutritionnelle. Cette approche est différente selon l'âge des enfants pouvant favoriser la prévention. Selon JOURDAN, « *il est plus facile pour eux de prendre en compte la santé de l'enfant dans sa globalité.* » car les enseignants ont des programmes donnant des outils et accompagnant les projets comme par exemple le cas de « *Pikabouge* ». Dans son article, un tableau récapitulatif propose des points d'attentions spécifiques nécessaires dans l'élaboration d'un dispositif d'éducation nutritionnelle en milieu scolaire.

D'après un article écrit²⁶ par France ARBOIX-CALAS et Geneviève LEMONNIER, une étude est présentée. Des enseignants du premier degré ainsi que des infirmières scolaires ont été interrogés sur leurs représentations et pratiques en éducation nutritionnelle entre 3 dimensions : acteurs, contenu et place de l'éducation nutritionnelle à l'école. Les résultats ont montré que les infirmiers ont plutôt une conception globale et complexe de l'éducation nutritionnelle tandis que les enseignants ont une pratique qui ne tient pas trop compte de l'éducation nutritionnelle. Cette étude s'est conclue en montrant que les infirmiers pouvaient être des personnes ressources pour les professeurs des écoles. Ce partenariat permettrait aux enseignants de changer leur approche de la santé en ayant une approche plutôt globale de la nutrition pour faire face aux maladies présentes dans la société d'aujourd'hui.

Dans son mémoire de master MEEF²⁷, Elisa MENZEC (2018), précise que « *l'éducation nutritionnelle est donc un apprentissage d'un mode de vie* ». L'élève doit participer aux échanges en classe afin d'être actif pour apprendre un mode de vie sain. L'élève va être apprenant en étudiant les connaissances apportées durant l'enseignement, mais aussi acteur en partageant ses expériences. MENZEC (2018) stipule que dans « *le guide de*

²⁶ ARBOIX-CALAS, F, LEMONNIER, G, 2016, *Éducation nutritionnelle en milieu scolaire : les ressources potentielles d'un partenariat enseignant/infirmier*, santé publique, volume 28, pages 145 à 156.

²⁷ MENZEC, E., 2018, *L'éducation nutritionnelle à l'école*, Mémoire MEEF, Toulouse : Ecole Supérieur Professorat Ecoles.

planification pour l'éducation nutritionnelle' il y est inscrit « que plus on multiplie les façons d'apprendre chez les enfants mieux c'est ». »

Dans un premier temps, le thème a été défini et choisi. Ensuite, pour construire la revue de littérature, j'ai consulté Cairn, mais aussi Google Scholar et Dumas. J'ai tapé plusieurs mots-clés comme « *éducation nutritionnelle* », « *école nutrition* », « *éducation alimentaire* ». J'ai prêté attention à la source de la donnée afin qu'elle soit fiable. Pour certaines ressources, j'ai utilisé la fonction « recherche avancée » afin de cibler la recherche et d'avoir le contenu attendu. Globalement, j'ai remarqué que le thème de l'éducation à la santé et plus précisément l'éducation nutritionnelle a déjà fait l'objet de plusieurs études.

Suite à lecture de ces ressources, j'ai réalisé un bilan :

A travers celles-ci, je souligne que la santé des individus passe par une alimentation équilibrée. Chez l'enfant, la nutrition est essentielle dans leurs développements physiques et à prendre en considération pour avoir une vie saine. C'est entre 6 et 12 ans que les apprentissages alimentaires se font le plus aisément. Le milieu familial influence le comportement alimentaire de l'enfant. Il faut aussi être attentif quant à la qualité et à la quantité des aliments pour prévenir des maladies. Il est aussi reconnu qu'il est important d'avoir des activités physiques régulières. C'est pourquoi, les enfants doivent recevoir une éducation à la santé et notamment nutritionnelle de la part des parents, mais aussi des professeurs des écoles. L'éducation nutritionnelle en milieu scolaire doit être orientée avec les autres lieux de vie et de développement de l'enfant. Elle s'articule autour des objectifs généraux de santé et la mission de l'école. L'école élémentaire est un lieu privilégié de l'éducation nutritionnelle, mais nécessite la coopération entre plusieurs membres de la communauté éducative pour qu'elle soit efficace. Faire de l'éducation à la nutrition, c'est permettre aux enfants d'avoir un mode de vie sain.

Depuis plusieurs années, le gouvernement français met en place plusieurs actions au sein de la population comme par exemple avec le PPNS, mais aussi l'accord pour un label nutri-score. Ces mesures visent à faire évoluer les comportements alimentaires de la population française et ainsi tenter de réduire diverses pathologies médicales.

III. Problématique et ancrage professionnel.

3.1 Problématique.

Suite à ces recherches, je me suis questionnée sur plusieurs points :

- Comment un élève peut faire le choix et être volontaire pour obtenir une vie plus saine ?
- Quelle est l'influence des parents dans l'éducation à la santé de leurs enfants ?
- Comment un enseignant peut sensibiliser un élève à adopter un comportement favorable à sa santé ?
- Comment l'enseignant peut s'appuyer sur les différents plans menés par le gouvernement et l'OMS pour faire de l'éducation à la santé auprès de ses élèves ?

Ainsi, ces questions m'ont amené à poser la problématique suivante :

Quelles sont les pratiques des élèves de cycle 2 en matière d'activité physique et d'alimentation et leur représentation de leurs rôles sur la santé et la prévention du surpoids ?

Comment le professeur des écoles relève et prend en compte les représentations initiales et les pratiques physiques des élèves de cycle 2 pour mettre en place une séquence d'apprentissage relative à la nutrition et à l'activité physique afin de contribuer à l'éducation à la santé de ses élèves et ainsi prévenir du surpoids ?

3.2 Ancrage professionnel.

Le choix de cette problématique s'est effectué pour plusieurs raisons. Tout d'abord, il me paraît primordial que les élèves prennent conscience de l'attention qu'ils doivent porter à leur santé. Ils sont encore jeunes, mais indirectement, grâce aux actions menées à l'école ou à la maison, ils auront une première approche de l'importance de prendre soin de sa

santé. Pour mener une vie saine, les élèves doivent également entretenir une alimentation saine et équilibrée, également nécessaire à leur développement physique.

De plus, cette problématique peut participer à la construction de plusieurs compétences à acquérir par les professeurs des écoles au regard du référentiel de compétences des métiers du professorat et de l'éducation. Je travaille les compétences suivantes :

C14 : « *S'engager dans une démarche individuelle et collective de développement professionnel* ». En effet, dans le cadre de mes études, il est prévu de réaliser un travail de recherche sur un thème. En tant que futur professeur des écoles, il me faut effectuer des recherches sur les actions à mener dans l'éducation à la santé pour débiter le développement des compétences du professeur des écoles. J'ai consulté les programmes scolaires, les principaux plans comme le PNNS et les ressources Eduscol pour m'informer des acquis de la recherche afin de m'orienter vers des activités pouvant permettre l'apprentissage de l'éducation à la santé des élèves. Je m'engage à identifier mes besoins de formations, à mettre en œuvre une expérimentation à l'échelle de l'école, de l'établissement.

P3 : « *Construire, mettre en œuvre et animer des situations d'enseignement et d'apprentissage prenant en compte la diversité des élèves* ». J'ai commencé à construire cette compétence au travers de la rédaction de ce mémoire puisque je souhaite apporter des apprentissages aux élèves leur permettant de favoriser leur éducation à la santé. Ces divers apprentissages sont mis en place en fonction des besoins et en tenant compte de la diversité des élèves.

P4 : « *Organiser et assurer un mode de fonctionnement du groupe favorisant l'apprentissage et la socialisation des élèves* » et plus particulièrement en « *rendant explicite pour les élèves les objectifs visés et construire avec eux le sens des apprentissages* ». En effet, il me paraît nécessaire qu'en matière d'éducation à la santé et aussi dans d'autres domaines d'enseignement, que les élèves comprennent le sens de ce qu'ils apprennent et sachent ce qu'ils font et pourquoi ils le font. En rendant les apprentissages des élèves explicites, cela permettra de favoriser leurs engagements et

adhésion. Ainsi, les élèves prendront conscience des bénéfices sur le plan personnel pour toute leur vie.

C6 : « *Agir en éducateur responsable et selon des principes éthiques* » et plus distinctement en tant que futur professeur des écoles, en « *apportant sa contribution à la mise en œuvre des éducations transversales, notamment l'éducation à la santé...* » mais aussi à « *Contribuer à assurer le bien-être, la sécurité et la sûreté des élèves...* ».

Ces compétences concernent directement la thématique du mémoire puisqu'elles traitent directement de l'éducation à la santé. C'est pourquoi, j'ai fait le choix de ce thème de mémoire pour pouvoir déjà réfléchir sur ce que peut mettre en place un professeur des écoles pour favoriser le bien-être de ses élèves.

C7 : « *Maîtriser la langue française à des fins de communication* ». J'utilise un langage clair et adapté aux élèves de l'école. En effet, d'une part à l'écrit notamment dans la création du questionnaire de recherche passé aux élèves. D'autre part, lors des échanges oraux avec ceux-ci.

C4 : « *Prendre en compte la diversité des élèves* ». En tant que futur professeur des écoles, il est nécessaire de prendre en compte les différences entre les élèves. Je mets en place des apprentissages diversifiés et adaptés aux besoins de chaque élève. Je reste attentive aux élèves rencontrant des difficultés afin d'éviter leur décrochage et pour créer également une dynamique collective.

Je voudrais ainsi être actrice d'un système éducatif en évolution et surtout penser à me remettre en question et à renouveler régulièrement mes compétences pour offrir une qualité d'enseignement optimale auprès des élèves.

Cette problématique me paraît aussi importante du point de vue personnel, car je suis convaincue que pour avoir une vie saine, il est important de porter une attention sur la quantité et qualité de son alimentation, mais aussi sur la pratique sportive et régulière.

IV. Méthodologie de recueil de données et démarche de recherche :

4.1 Quelles données ai-je recueilli ?

En tant qu'enseignante contractuelle dans le cadre de mon master 2, je peux interroger les élèves d'une classe de CE2 pour obtenir des données.

Les questions (cf annexe 1) portent sur les représentations, mais aussi sur les pratiques des élèves en matière alimentaire et sur les activités physiques pratiquées.

Les questions de 2 à 8 et de 10 à 13 me permettent de connaître les pratiques des élèves concernant leurs habitudes alimentaires. La question 9 évoque le grignotage. Celle-ci est un appui pour aborder les problèmes de surpoids liés au grignotage et aux mauvaises habitudes alimentaires. Les questions 14 et 15 me renseignent sur leurs pratiques sportives.

Les questions 16 et 17 permettent d'obtenir leurs représentations sur l'activité physique, sur la santé. Les questions 18, 19, 20 recueillent des informations sur leurs représentations en matière de santé en lien avec leurs habitudes alimentaires et leurs pratiques physiques.

Ce questionnaire est donné avant la séquence portant sur l'éducation à la santé afin d'évaluer et de connaître les représentations initiales des élèves de la classe.

J'explique aux élèves que ce questionnaire est anonyme, ils peuvent y répondre sincèrement. Je leur précise également que ce n'est pas une évaluation et que la réponse de celui-ci permettra et orientera l'étude concernant les pratiques alimentaires et les activités physiques des enfants de CE2.

J'ai construit un questionnaire s'intitulant « *alimentation et santé* » comprenant des questions ouvertes et des questions fermées avec une réponse à cocher à rédiger. (cf annexe 1).

En posant ces questions, je souhaite obtenir des informations sur les habitudes alimentaires et les pratiques sportives des élèves de CE2, sur la connaissance qu'ils ont du domaine de la santé. Cette démarche de recherche me donnera une approche qualitative et quantitative d'un recueil de données sur l'éducation nutritionnelle des élèves de l'école primaire.

4.2 Comment ai-je recueilli les données ?

La méthodologie utilisée est la réalisation d'un questionnaire d'enquête anonyme. Sur celui-ci, je leur pose des questions permettant de connaître les pratiques réelles des élèves.

Ce questionnaire est à compléter à l'écrit par les élèves eux-mêmes. Il est construit sur une feuille et les élèves y répondent en temps limité. J'ai fait passer ce questionnaire en fin de période 2, avant les vacances de Noël.

Après avoir recueilli l'ensemble des données à partir des questionnaires, j'apporterai une attention particulière et individuelle aux réponses obtenues. Cela me permettra de faire une analyse de contenu de chacun (cf annexe 2).

4.3 Présentation de la méthode d'analyse.

Les résultats obtenus au cours des questionnaires feront l'objet d'une analyse de contenu. La méthode consiste à reprendre les questions une par une.

Pour les questions fermées, je vais comptabiliser les réponses. Elles feront l'objet d'un traitement quantitatif.

Pour les questions ouvertes, je vais effectuer un traitement qualitatif en utilisant un tableau notant l'inventaire des diverses représentations et des arguments donnés par les élèves. Son but est de mettre en évidence l'importance de leur fréquence afin de définir les points communs et les différences entre les réponses d'élèves.

J'envisage de faire une analyse question par question car mes questions peuvent être sur un même thème ouvert ou fermé. Je termine ce travail par une analyse globale du contenu de la recherche pour tenter de répondre à la problématique.

V. Le traitement des données.

Dans un premier temps, j'ai analysé les données obtenues par l'intermédiaire de mon questionnaire pour obtenir des réponses à la première question de ma problématique « *Quelles sont les pratiques des élèves de cycle 2 en matière d'activité physique et d'alimentation et leur représentation de leurs rôles sur la santé et la prévention du surpoids ?* ». Je me suis appuyée sur les données récoltées pour analyser quantitativement et qualitativement au regard des préconisations institutionnelles.

5.1 L'analyse des pratiques alimentaires.

De façon générale, je m'appuie des données recueillies grâce au questionnaire pour faire la comparaison entre les pratiques réelles et les recommandations du PNNS. Dans cette analyse, je vais opérer un classement des différents repas de la journée.

5.1.1 Le petit déjeuner.

Suite à l'analyse quantitative de la question 2 (cf annexe 3), je remarque que sur 22 élèves, 6 (dont 4 garçons) mangent des tartines le matin, 8 élèves (dont 2 garçons) mangent des pains au chocolat, 6 élèves (dont 4 garçons) mangent des céréales, 4 élèves (dont 2 garçons) mangent des gâteaux, 3 élèves (dont 2 garçons) mangent des petits chocolats, 1 élève fille mange un yaourt.

Dans les boissons, 5 élèves (dont 3 garçons) sur 22 prennent un verre de lait le matin, 5 élèves (dont 1 garçon) boivent du chocolat chaud, 3 filles boivent un verre d'eau, 1 garçon boit du soda, 3 élèves (dont 1 garçon) boivent un jus de fruits.

Presque la totalité des élèves (21 sur 22) prennent un petit-déjeuner le matin composé de deux à trois aliments. J'ai constaté que 9 élèves prenaient des produits laitiers le matin alors que les recommandations du PNNS pour les enfants et les adolescents préconisent la prise d'un produit laitier au minimum. De plus, trois élèves de la classe prennent un verre de jus de fruits dans leur petit-déjeuner. Cependant, ces mêmes recommandations

préconisent de manger un fruit ou de boire un fruit pressé ou un demi-verre de jus de fruits sans sucre ajouté.

J'ai pensé aussi à vérifier dans mon questionnaire si les enfants aimaient les produits laitiers (yaourt, fromage) et je leur ai demandé quels produits laitiers ils aimaient (question 13, cf annexe 14).

3 filles ont répondu « oui », 4 filles ont répondu « non », 2 filles ont répondu « parfois ».
8 garçons ont répondu « oui », 3 garçons ont répondu « non » et 1 garçon a répondu « parfois ».

Sur 11 élèves qui ont répondu « oui » à la question « *quels produits laitiers aimes-tu ?* »,

- 10 élèves dont 8 garçons aiment le fromage.
- 7 élèves aiment les yaourts.
- 2 élèves aiment le lait.

Sur 3 élèves qui ont répondu « parfois » à la question « *quels produits laitiers aimes-tu ?* »,

- 2 élèves aiment les yaourts et le lait.
- 1 élève qui aime le fromage.

L'élève D a coché les trois possibilités de réponses et a donné une réponse qui ne correspond pas aux produits laitiers. Plus de la moitié de la classe aiment les produits laitiers (13 élèves sur 22). Je remarque que les garçons énumèrent plus de produits laitiers que les filles.

Deux élèves précisent des noms de fromage différents. Un élève ne semble pas reconnaître les produits laitiers.

L'analyse du questionnaire montre aussi que plus de la moitié des élèves apprécient les produits laitiers comme le fromage, le lait, les yaourts. Les recommandations du PNNS préconisent de consommer des produits laitiers 3 à 4 fois par jour. Ils sont importants, car ils apportent du calcium nécessaire à la croissance des enfants et à la solidité de leur os. Ils fournissent également des protéines utiles pour la solidité des os et des muscles. Les recommandations prévoient aussi que l'enfant joue régulièrement en plein air pour

fabriquer la vitamine D par la peau sous l'action des rayons du soleil. Elle est essentielle, car elle permet au corps d'utiliser le calcium de l'alimentation.

5.1.2 Les repas du midi.

Je me suis intéressée de savoir si les enfants mangeaient à la cantine ainsi que leur fréquence de 0 à 4 fois par semaine (question 3, cf annexe 4) Sur 22 élèves, il y a :

- 7 élèves qui ne mangent jamais à la cantine.
- 3 élèves qui mangent qu'une seule fois à la cantine.
- 4 élèves garçons qui mangent 2 fois à la cantine.
- 3 élèves qui mangent 3 fois à la cantine.
- 5 élèves qui mangent 4 fois par semaine à la cantine.

Pour cette question, 7 élèves ne mangent jamais à la cantine. Seulement 4 élèves garçons mangent deux fois à la cantine. 3 élèves mangent une seule ou trois fois par semaine à la cantine. 5 élèves mangent 4 fois par semaine à la cantine. Les autres réponses ne présentent de différences significatives que ce soit un élève garçon ou fille.

L'analyse quantitative de la question 4 (cf annexe 5) fournit les données suivantes.

Sur 15 élèves qui mangent à la cantine au moins une fois par semaine :

- 8 élèves mangent des pâtes.
- 11 élèves mangent du riz.
- 9 élèves mangent des frites.
- 2 élèves garçons mangent des pommes de terre et de la semoule.
- 9 élèves mangent de la viande : cordon bleu, bœuf bourguignon, saucisse, steak haché.
- 6 élèves mangent du poisson.
- 2 élèves filles mangent des hamburgers.
- 2 élèves garçons mangent des légumes.
- 1 seule élève précise qu'elle mange du pain et du fromage à la cantine.

Les trois-quarts des élèves (15 sur 22 élèves) mangent régulièrement à la cantine (de 2 fois à 4 fois par semaine). J'ai constaté que la majorité des élèves n'oublie pas d'évoquer dans la réponse à la question 4 les féculents comme les pâtes, le riz et les frites ainsi que la viande et le poisson. Néanmoins, très peu d'élèves disent manger des légumes ainsi que du pain et du fromage. Aucun élève n'a parlé de l'entrée et du dessert, ils se sont focalisés uniquement sur le plat principal.

Dans mon questionnaire, j'ai pensé à poser une question (question 5) sur ce que les élèves mangent généralement à la maison le midi (cf annexe 6). Cette question concerne aussi bien les élèves qui mangent certains midis à la cantine, que ceux qui mangent chez eux le midi, ou le mercredi et le week-end (au midi).

Ainsi, j'ai obtenu les données suivantes. Les 22 élèves ont noté ce qu'ils mangeaient le midi à leur maison :

- 8 élèves mangent des frites.
- 11 élèves mangent des pâtes.
- 6 élèves mangent des pommes de terre dont 5 précisent sous forme de purée.
- 4 élèves mangent du riz.
- 4 élèves garçons mangent de la semoule, dont 2 avec de la sauce et 1 en taboulé.
- 13 élèves mangent de la viande.
- 1 garçon mange des œufs.
- 1 seul garçon mange du poisson, les filles ne mentionnent pas cet aliment.
- 3 élèves mangent de la pizza.
- 4 élèves dont 1 seul garçon, mangent des plats : tartiflette, ravioli, pâtes à la carbonara, pâtes bolognaises, couscous.
- 5 élèves garçons mangent des légumes, les filles ne mentionnent pas cet aliment.
- 1 élève fille mange de la soupe.

Les réponses obtenues pour le repas du midi à la maison sont sensiblement les mêmes que celles de la cantine. Tous les élèves de la classe ont répondu à cette question, même si certains mangent 1 à 4 fois par semaine à la cantine. En effet, les élèves ont évoqué le repas du mercredi midi ou des week-ends et vacances scolaires. La majorité des élèves mentionnent les féculents ainsi que de la viande. Cependant, un seul garçon mange du poisson. Certains élèves évoquent des plats cuisinés tels que le couscous, la tartiflette, les

pâtes à la carbonara ou bolognaise. De nouveau, peu d'élèves évoquent les légumes. Certaines réponses obtenues sont retrouvées dans les recommandations des repas du midi. Le déjeuner doit comprendre une portion de légumes (crudités et/ou accompagnement du plat principal) 1 ou 2 fois par jour, de la viande, du poisson ou de l'œuf, des féculents (pain complet, riz, pommes de terre au four, pâtes...), une portion de produits laitiers (fromage, yaourt...), un fruit en dessert (en quartier ou en compote) et de l'eau à volonté.

J'aimerais apporter une attention particulière sur les légumes (question 10), les fruits (question 11), les boissons (question 12), les féculents, la viande, les œufs et le poisson. Je pense qu'il faut vérifier les représentations des élèves sur ces produits, car ils sont des bases que ceux-ci doivent intégrer pour avoir une alimentation saine et équilibrée.

Pour les légumes (question 10, cf annexe 11), 7 élèves sur 22 ont répondu « oui » à la question « *aimes-tu les légumes ?* » :

- 4 mangent des carottes.
- 1 élève garçon mange des betteraves.
- 1 élève fille mange des endives.
- 2 élèves mangent des courgettes.
- 1 élève garçon mange des épinards, des pois chiches, des champignons.

8 élèves sur 22 qui ont répondu « parfois » à la question « *aimes-tu les légumes ?* »

- 3 mangent des carottes.
- 3 mangent des tomates.
- 1 élève fille mange des poivrons, de la salade, des concombres, des betteraves.
- 1 élève garçon mange des flageolets, champignons, haricots verts et petits pois.
- 1 élève garçon mange des petits pois.

Les questionnaires dévoilent que 7 élèves sur 22 ne mangent pas du tout de légumes, 8 autres élèves mangent des légumes régulièrement. J'ai constaté que le légume le plus consommé dans cette classe est la carotte.

Pour les fruits (question 11, cf annexe 12), 11 élèves ont répondu « oui » à la question « *aimes-tu les fruits ?* »,

- 5 élèves aiment les pommes.
- 6 élèves aiment les oranges et les clémentines.
- 7 élèves aiment les bananes.
- 2 élèves aiment les abricots.
- 1 élève aime les kiwis, les fruits rouges, les citrons, les tomates.
- 1 élève garçon aime les pêches, poires, melon, pastèque.
- 2 élèves garçons aiment les abricots.
- 1 élève garçon aime les litchis.

8 élèves sur 22 ont répondu « parfois » à la question « *aimes-tu les fruits ?* »,

- 3 élèves aiment les pommes.
- 1 élève aime les oranges, 1 autre les kiwis.
- 4 élèves aiment les fruits rouges.
- 3 élèves aiment les bananes.
- 1 élève aime le raisin.

Pour les fruits, 2 garçons n'en mangent pas du tout. 19 élèves sur 22 en mangent régulièrement. Les fruits les plus appréciés des élèves de cette classe sont les bananes puis les pommes, les oranges et clémentines. Une élève a cité la tomate comme fruit. Elle semble reconnaître les légumes des fruits.

Dans les recommandations, il est préconisé de consommer 5 portions de fruits et/ou légumes qui peuvent représenter l'équivalence d'une tomate de taille moyenne, un bol de soupe, une pomme, une banane, quelques fraises. Les légumes riches en vitamines, minéraux et fibres jouent un rôle protecteur vis-à-vis des maladies apparaissant à l'âge adulte comme les cancers, les maladies cardiovasculaires, l'obésité, le diabète montrant ainsi leurs effets favorables sur la santé. De plus, on peut les consommer sous toutes les formes (surgelé, frais, en conserve, cuit, crus, compotes, pressées). L'idéal est d'alterner entre les fruits et les légumes, de les diversifier et de les intégrer le plus souvent possible dans les recettes.

Pour les boissons (question 12, cf annexe 13), les élèves ont donné des réponses différentes.

Sur 22 élèves :

- 10 élèves boivent de l'eau.
- 3 élèves boivent du jus de fruits.
- 5 élèves boivent du soda.
- 3 élèves garçons boivent du sirop.
- 2 élèves boivent d'autres boissons que celles mentionnées ci-dessus.

Je remarque que plus de la moitié des filles (6) et 4 garçons de la classe boivent de l'eau au cours des repas. 3 garçons boivent de l'eau avec du sirop. Il apparaît que 3 garçons boivent du soda contre 2 filles. De même, 2 garçons consomment du jus de fruits contre 1 fille.

Ainsi, presque la moitié de la classe (10 élèves sur 22) boit de l'eau au cours des repas, le reste de la classe consomme des sodas ou jus de fruits. Pour autant, selon les recommandations, l'eau est la seule boisson recommandée à volonté au cours et en dehors des repas ainsi qu'avant, pendant et après un effort physique. Il est aussi possible de proposer de l'eau gazeuse aux enfants. Pour les autres boissons, il est recommandé de les consommer de façon occasionnelle, car elles contiennent beaucoup de sucres, apportent des calories et ne calment pas la soif.

À la suite de l'analyse du questionnaire, je remarque que la plupart des élèves n'oublie pas d'évoquer les féculents que ce soit lors des repas à la cantine ou lors des repas à la maison le midi. Les féculents cités sont : les pâtes, le riz, la purée. Le pain est très peu cité. Il est possible de classer les féculents en famille : le pain et les autres aliments céréaliers (riz, semoule, pâtes, maïs, céréales du petit-déjeuner...), les légumes secs (pois chiches, flageolets, haricots...) et les pommes de terre. Pourtant, les recommandations préconisent de consommer à chaque repas des féculents selon l'appétit de l'enfant. Ils ne font pas grossir, mais il faut faire attention à leur accompagnement comme l'ajout de sauces ou de matières grasses... Ils sont essentiels, car ils évitent le grignotage. Les glucides complexes apportés par le féculent fournissent l'énergie que le corps utilise progressivement dans la journée. Pour favoriser la consommation de féculents, il est recommandé de faire varier

leur place au sein du repas : en accompagnement, en ingrédients de base ou en ajoutant du pain complet de préférence. De plus, les céréales complètes apportent des féculents plus favorables pour la santé, car ils sont riches de nombreux nutriments comme les fibres, les vitamines...

Les réponses au questionnaire montrent que presque la totalité des enfants mangent de la viande, du poisson au repas de la cantine, à la maison le midi et le soir. Cependant, les œufs n'ont jamais été mentionnés dans les réponses des élèves. Selon les recommandations, la consommation de viande, œuf et poisson doit se faire de 1 à 2 fois par jour et en alternance. Ces aliments apportent des protéines qui sont nécessaires aux muscles. Pour la viande, il est conseillé de privilégier les moins grasses comme le poulet sans la peau, le jambon blanc. Les charcuteries sont à proscrire, car elles sont très riches en graisses et en sel. Pour les poissons, l'idéal est d'en proposer au moins deux fois par semaine en variant les types de poissons et leur mode de cuisson : papillote, vapeur, poêle... Ceux-ci ont des matières grasses qui ont des effets protecteurs sur la santé. Certes, le poisson pané est un moyen de faire manger du poisson aux enfants, mais ils sont bien plus gras que le poisson nature. Sa consommation est donc à limiter.

5.1.3 Les repas du soir.

Les 22 élèves ont noté des exemples de repas qu'ils prennent généralement le soir chez eux (question 8, cf annexe 9) :

- 12 élèves mangent des pâtes.
- 7 élèves mangent des frites.
- 5 élèves mangent du riz.
- 2 élèves mangent de la purée.
- 4 élèves dont 1 seul garçon, mangent des plats cuisinés : tartiflette, raclette, lasagne, couscous, hachis parmentier.
- 10 élèves mangent de la viande.
- 1 garçon et 1 fille mangent des œufs.
- 1 seule fille mange du poisson, les garçons ne mentionnent pas cet aliment.
- 2 élèves filles mangent des légumes, les garçons ne mentionnent pas cet aliment.

- 4 élèves mangent de la soupe.
- 2 élèves filles boivent du lait et mangent des gâteaux.
- 3 élèves mangent des sandwiches.
- 1 fille mange des hamburgers et 1 autre des pizzas.

Je remarque que les 12 élèves garçons ne citent pas le poisson, les légumes, les hamburgers et les pizzas contrairement aux filles. Presque la moitié des élèves (10) ont évoqué manger de la viande ainsi que 2 élèves qui consomment des œufs. Cependant, 1 seule fille dit manger du poisson le soir. Deux élèves évoquent qu'ils boivent du lait accompagné de gâteaux ou des sandwiches, mais le résultat reste insignifiant par rapport au nombre d'élèves.

Pour le repas du soir, les trois-quarts des élèves (13 élèves sur 22) mangent soit de la viande, soit du poisson ou des œufs. Plus de la moitié des élèves (12 élèves sur 22) mangent des pâtes. Un tiers des élèves (7 élèves sur 22) consomment soit des frites ou du riz. Cependant, deux garçons semblent manger de la soupe, donc mangent tout de même des légumes sous une autre forme. Certaines réponses obtenues sont retrouvées dans les recommandations du repas du soir qui sont identiques aux recommandations du repas du midi.

Quelques enfants ont mentionné des plats préparés aux réponses des questions concernant les exemples de repas qui prennent le midi et le soir chez eux. Selon les recommandations, ces plats préparés sont parfois très riches en graisses. C'est pourquoi, il faut en limiter la consommation parce qu'ils sont aussi très caloriques. Pour autant, il est aussi nécessaire d'en consommer et de les varier, avec modération, car ces matières grasses sont indispensables au fonctionnement de l'organisme. En effet, elles participent à la fabrication de cellules. Il est possible de les consommer en privilégiant les matières grasses et végétales comme l'huile d'olive, en alternant des préparations nécessitant de la matière grasse, en utilisant une noisette de beurre sur une tranche de pain au petit-déjeuner, en accommodant de temps en temps des légumes et féculents avec de la crème fraîche en faible quantité.

5.1.4 Le goûter.

Sur 22 élèves, 8 élèves prennent un goûter à la récréation du matin (question 6, cf annexe 7) :

Sur 8 élèves :

- 3 élèves prennent des gâteaux en goûter.
- 2 élèves filles prennent des pains au chocolat en goûter.
- 1 élève fille prend une barre de céréales en goûter et 1 autre des tartines.
- 1 élève garçon prend du chocolat en goûter.

Seulement 3 garçons sur 12 et 5 filles sur 10 prennent un goûter. De plus, aucun élève évoque qu'il mange des produits laitiers ou des fruits à la récréation du matin.

J'ai interrogé les élèves sur leurs goûters pendant la récréation du matin. Dans mon questionnaire, j'ai rajouté une question sur la prise d'un goûter en rentrant chez eux (question 7, cf annexe 8).

Sur 22 élèves, 19 prennent un goûter en rentrant chez eux après l'école :

Les réponses obtenues sont variables :

- 10 élèves mangent des gâteaux.
- 3 élèves mangent des viennoiseries.
- 2 élèves mangent des tartines et 2 autres des crêpes.
- 4 élèves prennent un chocolat chaud.
- 1 seul, et même élève garçon mange des bonbons et du chocolat.

Majoritairement, les élèves de la classe (19 élèves sur 22) prennent un goûter en rentrant chez eux après l'école. Ils mangent principalement des gâteaux. Presque un quart (4 élèves sur 22) des élèves prennent un produit laitier accompagné de cacao. Aucun élève ne mange des fruits. Toutefois, les recommandations précisent que la prise d'un seul goûter est important pour les enfants. Il peut être composé d'un ou de deux aliments comme les fruits, le lait et produits laitiers, et produits céréaliers que l'enfant peut choisir.

Grâce à mon questionnaire, j'ai repéré que la moitié de la classe (11 élèves sur 22) consomme des boissons sucrées lors des repas. De plus, ceux-ci mangent principalement des gâteaux lors du goûter. Les recommandations soulèvent qu'il est possible de consommer des produits sucrés, mais il faut limiter leur consommation surtout lors des repas. En effet, les produits sucrés consommés en excès peuvent favoriser la prise de poids et entraîner la formation de caries dentaires si les enfants ne se brossent pas les dents régulièrement. Les enfants peuvent en manger pour le plaisir, de temps en temps et en quantité raisonnable. Il est possible d'essayer d'habituer l'enfant à ne pas mettre trop de sucres dans ses yaourts, proposer plutôt les fruits frais comme dessert. Les viennoiseries et les bonbons sont à consommer lors d'occasions exceptionnelles.

Les recommandations soulignent que le rythme des repas répond à nos besoins biologiques, mais aussi à nos habitudes sociales et culturelles. De même, l'équilibre alimentaire ne se fait pas sur un seul repas, mais sur la journée voire plusieurs jours. Ce qui est important est de suivre les repères de consommation.

Enfin, entre 3-11 ans, les enfants vivent une phase de croissance et d'apprentissage intense. Cette tranche d'âge est importante, car elle peut donner des repères alimentaires qui peuvent rester à l'âge adulte. C'est le bon moment pour leur apprendre le plaisir de manger au quotidien. Mes questionnaires ont permis de retrouver les représentations des élèves concernant l'alimentation. En parallèle, j'ai énuméré l'ensemble des repères correspondant aux recommandations du PNNS pour les enfants. J'ai posé aussi la question concernant le grignotage (question 9, cf annexe 10). J'ai constaté que la moitié des élèves de la classe (11 sur 22) grignotent entre les repas. Je peux en déduire que la quantité des féculents consommés par les enfants n'est peut-être pas suffisante pour tenir sans manger entre les repas. De plus, j'ai remarqué à travers les réponses des élèves, qu'aucun enfant n'a évoqué spontanément prendre une entrée et un dessert au cours de ces repas. Dans les réponses d'élèves, je n'ai jamais retrouvé la notion du sel, peut-être, car je n'ai pas posé clairement la question là-dessus. Il est vrai que l'on retrouve 80% du sel dans les aliments eux-mêmes et que 20% proviennent du sel ajouté lors de la cuisson et dans l'assiette. C'est pourquoi, à

cet âge, il est important d'avoir de bonnes habitudes comme demander aux enfants de goûter le contenu de leurs assiettes avant de saler. De plus, la France s'est engagée auprès de l'OMS à réduire de 30% la consommation de sel des Français d'ici 2025.

5.2 L'analyse des pratiques sportives.

Pour obtenir les représentations des élèves en matière de pratiques sportive, j'ai posé deux questions dans mon questionnaire.

A la question « *aimes-tu pratiquer une activité physique ?* » (question 14, cf annexe 15), 8 filles ont répondu « oui », 2 filles ont répondu « non » et 9 garçons ont répondu « oui », 3 garçons ont répondu « non ». Sur l'ensemble de la classe, 17 élèves aiment pratiquer une activité physique et sportive.

Dans cette même question, je leur ai posé une question ouverte à savoir pourquoi ils aiment ou non pratiquer l'activité physique et sportive.

Sur 22 élèves, les réponses sont très variées :

- 1 élève fille aime pratiquer une activité physique car c'est important.
- 2 élèves filles aiment pratiquer une activité physique, car c'est bon pour la santé.
- 1 élève garçon aime pratiquer une activité physique parce qu'il dort plus vite le soir.
- 1 élève garçon aime pratiquer une activité physique parce que ça fait travailler le cœur.
- 2 élèves filles aiment pratiquer une activité physique car elles aiment bien.
- 1 élève garçon aime pratiquer une activité physique parce qu'il ne s'ennuie pas.
- 1 élève fille et 2 élèves garçons aiment pratiquer une activité physique parce que c'est amusant.
- 2 élèves garçons aiment pratiquer une activité physique le foot pour être avec les copains.
- 2 élèves garçons aiment pratiquer une activité physique parce qu'ils peuvent courir.
- 1 élève garçon aime pratiquer une activité physique pour marcher.
- 1 élève fille n'aime pas pratiquer une activité physique car elle transpire.

- 1 élève fille n'aime pas pratiquer une activité physique car c'est trop long.
- 1 élève garçon n'aime pas pratiquer une activité physique car il a la flemme.
- 1 élève garçon n'aime pas pratiquer une activité physique les activités.

Sur 22 élèves, 5 élèves (dont 3 garçons) n'aiment pas pratiquer une activité physique, car celle-ci la fait transpirer, c'est trop long, ils n'ont pas de courage et n'aiment pas les activités. Par contre, 5 élèves (dont 2 garçons) sur 22 expliquent aimer pratiquer une activité physique, car c'est important, bon pour la santé, cela permet de dormir plus rapidement le soir et de travailler le cœur. Sur 22 élèves, 6 (dont 3 garçons) expliquent qu'ils aiment une activité physique parce qu'ils aiment bien, ils ne s'ennuient pas et c'est amusant. Sur 22 élèves, 5 élèves garçons expliquent qu'ils aiment pratiquer une activité physique en précisant l'activité comme le foot, la course et la marche. Je remarque que 17 élèves sur 22 aiment pratiquer une activité physique et expliquent pourquoi ils l'aiment avec différents points de vue pouvant supposer l'importance de la pratique d'une activité physique.

J'ai voulu approfondir la question de l'activité physique en les interrogeant sur leurs pratiques en dehors de l'école.

Cette question fermée (question 15, cf annexe 16) précise que 7 filles ont répondu « oui », 3 filles ont répondu « non », 10 garçons ont répondu « oui » et 2 garçons ont répondu « non ». Sur l'ensemble de la classe, 17 élèves sur 22 pratiquent une activité physique en dehors de l'école. Je leur ai demandé de renseigner un tableau indiquant le nom de l'activité pratiquée ainsi que sa fréquence : moins d'une fois par semaine, une fois par semaine, plusieurs fois par semaine.

Sur 22 élèves, les sports pratiqués sont divers. Je les ai classées par sport énuméré :

Danse :

- 3 filles pratiquent la danse 1 fois par semaine.
- 1 fille pratique plusieurs fois par semaine.

Football :

- 2 filles pratiquent le football plusieurs fois par semaine.
- 5 garçons pratiquent le football plusieurs fois par semaine.

Badminton :

- 2 filles et 1 garçon pratiquent le badminton 1 fois par semaine.

Vélo :

- 1 fille pratique le vélo 1 fois par semaine.
- 1 garçon pratique le vélo plusieurs fois par semaine.

Basket :

- 3 garçons pratiquent le basket plusieurs fois par semaine.

Sport de combat :

- 1 garçon pratique 1 fois par semaine et 2 garçons pratiquent plusieurs fois par semaine.

Natation :

- 1 fille pratique plusieurs fois par semaine.

Équitation :

- 1 fille moins d'une fois par semaine.

Gymnastique :

- 1 fille pratique 1 fois par semaine.

Marche :

- 1 fille pratique plusieurs fois par semaine.

Courir :

- 1 fille pratique moins d'une fois par semaine.

Sur 22 élèves, seulement 5 élèves (dont 3 filles) ne pratiquent pas une activité physique en dehors de l'école.

17 élèves sur 22 pratiquent une activité physique et sportive en dehors de l'école :

- 2 filles pratiquent trois ou quatre activités physiques différentes à des fréquences différentes par semaine.
- 5 élèves dont 3 garçons pratiquent deux activités physiques différentes à des fréquences différentes.
- 9 élèves dont au moins 2 filles réalisent une seule activité sportive plusieurs fois par semaine.

- 1 autre fille réalise une activité physique une fois par semaine.

Je remarque que 10 garçons sur 12 et 7 filles sur 10 pratiquent une activité physique en dehors de l'école. Les filles réalisent des activités sportives différentes mais au minimum une fois par semaine pour chaque activité. Cependant, les garçons réalisent une ou deux activités physiques et sportives plusieurs fois par semaine mais je constate que c'est le même sport.

Il y a différentes activités physiques qui ont été énumérées. Je remarque que 9 garçons pratiquent un sport collectif comme le basket, football, badminton et 3 filles pratiquent le basket et le badminton. Je suppose que ces 12 élèves sont inscrits dans un club sportif et s'investissent ainsi dans la pratique physique en dehors de l'école. Je soulève également que 13 élèves pratiquent plutôt une activité sportive individuelle comme la danse, le vélo, la natation, l'équitation, la gymnastique, la marche, la course à pied et un sport de combat. Toutes ces pratiques sportives se font certainement dans un club ou une association. Ainsi, je constate que même si la fréquence des activités est différente en fonction de la pratique de l'activité sportive et de l'élève, les trois quarts des élèves de la classe (17 élèves sur 22) pratiquent une activité physique en dehors de l'école.

Selon les recommandations du PNNS, il est conseillé aux enfants de bouger au moins 1 heure par jour. L'activité physique est essentielle pour l'équilibre énergétique. Sensibiliser les enfants à la pratique d'une activité physique en étant jeune permet de garder des bonnes habitudes pour l'âge adulte. Il est important que l'enfant choisisse le sport qui lui correspond le mieux afin de favoriser au maximum sa pratique.

5.3 L'analyse des représentations sur la santé.

Après avoir interrogé les élèves sur leurs habitudes alimentaires puis sur leurs pratiques d'activités physiques, il me paraissait important de vérifier leurs représentations sur l'activité physique et la santé.

A la question fermée, « *selon toi, est-ce que l'activité physique est importante pour la santé ?* » (Question 16) 20 élèves sur 22 ont répondu « oui », un garçon et une fille ont répondu « non » à celle-ci.

J'ai demandé aux élèves de donner leurs avis, pourquoi selon eux l'activité physique est importante ou non pour la santé. Les réponses obtenues sont aussi multiples (question 17, annexe 17).

- 4 élèves sur 22, dont 2 filles ont répondu à la question « pour avoir des muscles ».
- 2 élèves filles ont répondu à la question « pour prendre l'air ».
- 1 élève fille et 1 élève garçon ont répondu « pour travailler le corps ».
- Les 14 autres élèves ont donné un avis différent.

Chaque élève a donné son avis sur la question. Les avis sont divers. J'ai tenté de les regrouper par similitudes.

8 élèves sur 22 ont donné leur avis sur l'importance de l'activité physique sur la santé en évoquant des termes se rapprochant de la vie et de la santé « *vie importante, asthmatique, prendre soin de soi, ne pas être malade, rester en forme, un besoin, mourir, bon pour la santé* ».

7 élèves ont donné leur avis sur l'importance de l'activité physique sur la santé en évoquant des termes se rapprochant du corps « *faire des muscles (2 élèves), travailler le corps (2 élèves), travailler le cœur, l'endurance, le cardio et la détente des jambes, grandir* ».

2 élèves ont donné leur avis sur l'importance de l'activité physique sur la santé en évoquant des termes se rapprochant de la notion « *prendre l'air* » et « *bouger* ».

Cependant, un élève a répondu « je ne sais pas », une autre « parce que ce n'est pas important », un autre élève « tu peux rester en bonne santé sans faire de sport ».

Selon les recommandations, l'équivalent d'au moins une heure de marche rapide par jour est nécessaire pour protéger la santé. Elle permet de diminuer les risques de développer de nombreuses maladies à l'âge adulte. De plus, il faut être vigilant à la sédentarité. Un enfant qui reste inactif toute la journée (devant la télévision ou l'ordinateur) n'est pas correct pour la santé. C'est pourquoi, il faut inciter l'enfant à sortir dehors s'aérer, voir des amis et faire de l'activité physique ensemble.

De plus, l'OMS stipule que l'activité physique permet chez l'enfant de maintenir un poids corporel sain et prévenir du surpoids. Cela est également repris par l'équipe « *naître et grandir* » qui précise que les bienfaits de l'activité physique sont essentiels pour maintenir le poids des enfants.

5.4 L'analyse des représentations sur la santé en lien avec leurs habitudes alimentaires et leurs pratiques physiques.

Grâce à mon questionnaire, j'ai tenté d'observer si les élèves effectuaient des liens entre leurs habitudes alimentaires et leurs pratiques d'activité physique.

A la question ouverte 18, « *selon toi qu'est-ce que la santé ?* » (cf annexe 18) les réponses obtenues sont les suivantes :

- 7 élèves dont 3 garçons ont répondu que la santé était un besoin pour vivre.
- 3 élèves garçons ont répondu que la santé était nécessaire pour ne pas avoir de maladies.
- 3 élèves dont 1 fille ont répondu que la santé c'était le corps.
- 1 garçon et 1 fille ont répondu que la santé était importante pour ne pas mourir.
- 1 garçon et 1 fille ont répondu qu'il fallait prendre soin de sa santé.
- 1 fille a répondu que la santé était importante pour grandir.
- 1 fille a répondu que la santé c'était le cœur.
- 1 fille a répondu que la santé c'était la respiration.
- 1 fille a répondu que la santé c'était quelque chose qu'il fallait faire attention.
- 1 garçon a répondu que c'était avoir une bonne santé.

J'ai remarqué que 19 élèves sur 22 ont donné des réponses variées tandis que 3 élèves ont donné une réponse inexploitable.

Ainsi, 12 élèves sur 22 (dont 7 garçons) ont répondu à la question « *qu'est-ce que la santé ?* » en évoquant des termes se rapprochant de la vie et de la santé : « *besoin pour vivre (7 élèves), nécessaire pour ne pas avoir de maladie, pour ne pas mourir.* »

6 élèves sur 22 ont répondu à la question « *qu'est-ce que la santé ?* » en évoquant des termes se rapprochant du corps humain « *c'est le corps (3 élèves), important pour grandir,*

le cœur, la respiration ». Enfin, 4 élèves ont répondu à la question « *qu'est-ce que la santé ?* » en évoquant qu'il fallait « *prendre soin de sa santé (2 élèves), quelque chose qu'il faut faire attention, avoir une bonne santé* ».

Les réponses données montrent que pour ces 19 élèves la santé est importante pour la vie, pour leurs corps mais qu'il faut surtout en prendre soin.

La question 19 (cf annexe 19) m'a permis de me renseigner si les élèves pensent qu'ils doivent faire attention à leur santé.

Sur les 22 élèves, 1 seul n'a pas répondu à la question. 1 élève garçon a répondu « non » à cette question. 9 filles oui ont répondu « oui » dont une qui n'a pas donné d'argument à sa réponse.

11 garçons ont répondu « oui » dont deux qui n'ont pas fourni d'argument.

J'ai obtenu différents arguments :

- 4 élèves dont 2 filles ont donné comme argument « parce que sinon on aura des problèmes de santé ».
- 3 élèves dont 1 fille ont donné comme argument « car sinon on peut mourir ».
- 2 élèves dont 1 fille ont donné comme argument « parce que c'est important ».
- 1 fille a donné comme argument « pas boire du coca cola »
- 1 fille a donné comme argument « parce que sinon on va grossir »
- 1 fille a donné comme argument « parce que je suis asthmatique et fragile »
- 1 fille a donné comme argument « parce que la santé c'est la vie »
- 1 garçon a donné comme argument « pas faire de bêtises avec son corps »
- 1 garçon a donné comme argument « parce que je ne suis pas souvent malade »
- 1 garçon a donné comme argument « ne pas manger trop de bonbons et de sucres »
- 1 garçon a donné comme argument « sinon je peux aller à l'hôpital »
- 1 garçon a donné comme argument « parce que je peux me blesser »

J'ai relevé que 21 élèves pensent qu'ils doivent faire attention à leur santé. Ils ont donné des arguments très variés.

9 élèves ont donné des arguments en lien avec la santé elle-même : « parce que je peux aller à l'hôpital », « problèmes de santé » (4 élèves), « parce que je peux me blesser », « car sinon on peut mourir », « parce que c'est important » (2 élèves).

3 élèves ont donné des arguments en lien avec l'alimentation : « pas boire du coca cola », « ne pas grossir », « ne pas trop manger de bonbons et de sucres ».

3 élèves ont donné des arguments en lien avec la maladie « asthmatique et fragile », « pas de bêtises avec son corps », « pas souvent malade ».

Le nombre de réponses affirmatives et les arguments donnés montrent que ceux-ci savent qu'ils doivent faire attention à leur santé. J'observe également qu'ils ont une conception différente du mot « santé ».

Je me suis intéressée à savoir si les élèves ont la notion de ce qui peut les aider à grandir (question 20, cf annexe 20).

Seulement deux élèves dont une fille qui a répondu « non » à la question et 1 garçon qui a donné comme réponse « parce que je mange trop ». Ainsi, sur 22 élèves, 20 élèves ont répondu à la question en donnant des arguments variés :

- 11 élèves (dont 7 garçons) sur 22 ont répondu que la soupe pouvait les aider à grandir.
- 11 élèves (dont 6 filles) sur 22 ont répondu que les légumes pouvaient les aider à grandir.
- 6 élèves (dont 4 filles) sur 22 ont répondu que les fruits pouvaient les aider à grandir.
- 1 fille a répondu que le lait pouvait l'aider à grandir.
- 1 fille a répondu que notre cœur pouvait l'aider à grandir.
- 1 fille a répondu que l'eau pouvait l'aider à grandir.
- 1 fille a répondu que le sommeil pouvait l'aider à grandir.
- 1 garçon a répondu que le basket pouvait l'aider à grandir.
- 1 garçon a répondu que se nourrir pouvait l'aider à grandir.

Dans la classe, 1 seule élève ne sait pas ce qui peut l'aider à grandir. 1 autre élève garçon a répondu « non » car il mange trop. Je constate qu'il évoque que l'alimentation peut l'aider à grandir même s'il précise qu'il mange de trop pour pouvoir grandir. Beaucoup d'élèves ont donné plusieurs exemples surtout concernant l'alimentation pour cette question. Trois élèves ont donné une réponse qui n'ont pas de lien avec l'alimentation (le sommeil, le cœur, le basket). Je constate que la moitié des élèves (11 sur 22) ont répondu que la soupe et les légumes étaient des aliments pouvant les faire grandir.

Les recommandations du programme national nutrition et santé prennent en compte toutes ces dimensions. Ainsi, une alimentation variée et équilibrée, combinée à une activité physique régulière contribue à une bonne santé physique. C'est pourquoi, l'alimentation et l'activité physique sont deux facteurs clés de la protection de la santé. En tant que futur professeur des écoles, me questionner sur les représentations des élèves en matière d'alimentation et d'activité physique ainsi que leur santé m'a permis d'élaborer une séquence portant sur l'éducation à la santé.

5.5 L'analyse de la séquence mis en œuvre.

5.5.1 Présentation de la séquence proposée en classe.

Pour répondre à la problématique suivante « *Comment le professeur des écoles relève et prend en compte les représentations initiales et les pratiques physiques des élèves de cycle 2 pour mettre en place une séquence d'apprentissage relative à la nutrition et à l'activité physique afin de contribuer à l'éducation à la santé de ses élèves et ainsi prévenir du surpoids ?* », j'ai élaboré une séquence d'apprentissage en classe de CE2.

Celle-ci s'inscrit dans la discipline des sciences et plus précisément questionner le monde du vivant. Elle entre dans les domaines 1, 2, 3 et 4 du socle commun de compétences de connaissances et de culture. Les compétences travaillées au sein de cette séquence sont :

- Connaître les catégories d'aliments, leurs origines.
- Comprendre les apports spécifiques des aliments (apport d'énergie : manger pour bouger).
- Aborder la notion d'équilibre alimentaire (sur un repas, sur une journée, sur la semaine).

- Connaître les effets positifs d'une pratique physique régulière sur l'organisme.

L'objectif de cette séquence est que l'élève doit être capable de reconnaître des comportements favorables à sa santé, c'est-à-dire la nutrition et la pratique régulière d'une activité physique.

Pour parvenir à cet objectif, j'ai construit une séquence de 7 séances (cf annexes 21 et 22).

Au terme de la séance 1, l'objectif était de connaître l'origine des produits que nous mangeons (origine animale ou végétale). Celle-ci a débuté par le recueil des premières conceptions des élèves par le biais d'un questionnement : « *d'où viennent les aliments que nous consommons ?* » Après un échange au sein de la classe, les élèves ont ensuite classé les aliments selon leur origine : animale ou végétale. A l'issue de cette séance, l'ensemble de la classe a construit une trace écrite.

Lors de la séance 2, l'objectif était de connaître les 7 familles d'aliments. Cette séance a débuté par un rappel de la précédente, puis elle s'est poursuivie par un recueil des conceptions des élèves autour de la question « *Quelles sont les sept familles d'aliments ?* ». Dans un premier temps, les élèves ont réfléchi aux différentes catégories d'aliments : les boissons, les féculents, les fruits et légumes, les produits laitiers, les viandes poissons ou œufs, les matières grasses et les produits sucrés. Après la phase de mise en commun, les élèves ont élaboré la trace écrite.

Lors de la séance 3, l'objectif était de comprendre le lien entre l'alimentation et les besoins du corps ainsi que connaître les trois fonctions alimentaires. Comme la séance précédente, elle débute par un rappel des connaissances acquises auparavant. Puis pendant un temps de réflexion individuel, les élèves ont répondu à la question « *pourquoi a-t-on besoin de manger ?* ». Ensuite, je leur ai distribué un document présentant les trois fonctions alimentaires. Après un temps d'observation de celui-ci, j'ai demandé aux élèves de retrouver le rôle et l'apport des aliments au corps. Nous avons fait une phase de mise en commun. Après celle-ci, j'ai présenté aux élèves une vidéo sur le site *Lumni* pour synthétiser leurs connaissances. L'ensemble de la classe a ensuite copié une trace écrite.

Lors de la séance 4, l'objectif était de connaître la pyramide alimentaire et comprendre l'importance d'équilibrer son alimentation pour entretenir sa santé. Cette séance a également débuté par une phase de rappel et de réactivation des connaissances. J'ai distribué aux élèves la pyramide alimentaire afin qu'ils puissent replacer dessus les catégories d'aliments. Pour faire le lien avec les séances précédentes, j'ai demandé aux élèves de mentionner des aliments bâtisseurs, protecteurs et énergétiques. Après avoir mis en commun cette phase, j'ai questionné les élèves : « *Pourquoi est-ce qu'il y a plus de boissons, de légumes et de fruits que de matières grasses et de produits sucrés dans la pyramide ?* ». Je leur ai laissé un temps de réflexion en petits groupes afin de confronter les avis. Nous avons ensuite mis en commun à l'aide d'une vidéo pour compléter les informations. J'ai posé une autre question aux élèves : « *pourquoi faut-il faire attention à ce que l'on mange ?* ». J'ai obtenu des réponses diverses au sein de la classe. La classe a visionné une vidéo afin de murir leur réflexion. Nous avons ensuite élaboré la trace écrite à la suite de cette leçon.

Lors de la séance 5, l'objectif était de savoir composer un menu équilibré. Après une phase de rappel des séances précédentes, j'ai distribué aux élèves une fiche avec un modèle de menu équilibré. Je leur ai demandé ce qu'ils remarquaient, ce qu'ils observaient. Nous avons ensuite reformulé les réponses pour aboutir au menu idéal. Par groupe, les élèves ont ensuite composé eux-mêmes leur menu équilibré à l'aide d'images d'aliments. La composition du menu équilibré fait office de trace écrite pour structurer les connaissances apprises.

Lors de la séance 6, l'objectif était savoir ce que l'activité physique apporte à la santé. Après avoir rappelé les connaissances apprises au cours des séances précédentes, j'ai questionné les élèves : « *qu'est-ce que l'activité physique selon vous ?* ». Après avoir obtenu les réponses des élèves, je leur ai distribué une fiche documentaire présentant des exemples d'activités physiques ainsi que l'intensité associée. À la suite de la lecture de celle-ci, je leur ai donné une fiche d'activité avec des questions portant sur la fiche documentaire. Nous avons ensuite corrigé les questions puis je leur ai montré une vidéo afin de fixer les connaissances. Nous avons ensuite copié une trace écrite.

Lors de la séance 7, j'ai évalué les élèves afin de vérifier s'ils avaient acquis différentes compétences travaillées.

5.5.2 Justification de la séquence mise en œuvre.

J'ai choisi d'élaborer cette séquence à partir des représentations des élèves concernant l'alimentation et la santé. Il m'a semblé important de faire 3 séances (séances 1, 2, et 5) sur la notion de l'alimentation et plus particulièrement l'origine des produits que nous mangeons, les 7 familles d'aliments et la composition d'un menu équilibré. Cela m'a paru essentiel d'insister sur la notion de nutrition avant de faire des liens entre l'alimentation et les besoins du corps (séance 3) et l'importance de l'équilibre alimentaire par rapport à la santé (séance 4). J'ai volontairement mis la composition d'un menu équilibré en séance 5 afin d'observer si les élèves avaient bien assimilé l'impact des aliments sur la santé. Enfin, j'ai choisi de ne faire qu'une seule séance (séance 6) sur le lien entre l'activité physique et la santé car les représentations des élèves sur l'importance des pratiques sportives étaient conséquentes : 20 élèves sur 22 ont répondu que l'activité physique était importante pour la santé et 17 élèves sur 22 pratiquent une activité physique en dehors de l'école. Ces résultats révèlent l'importance du sport chez la majorité des élèves de la classe de CE2.

5.5.3 Analyse de la séquence proposée.

Je vais d'abord analyser la séquence proposée sous différents aspects : en fonction des élèves, des évaluations et de la pédagogie proposée.

Durant cette séquence, les élèves se sont montrés intéressés par le sujet. Ils ont beaucoup participé et ils étaient volontaires aux différentes activités proposées. Durant la séance n°3, j'ai remarqué que certains élèves étaient dissipés et moins attentifs. Je les ai recentrés sur l'activité. L'évaluation sommative réalisée en fin de séquence révèle que la compétence « *connaître les apports spécifiques des aliments* » n'est pas acquise pour 10 élèves sur 22 ce qui peut être dû à la concentration des élèves.

J'ai réalisé une évaluation de la séquence pour évaluer les compétences suivantes :

- *Connaître l'origine des aliments* : 19 élèves sur 22 ont acquis cette compétence, 2 élèves sur 22 sont en cours d'acquisition et 1 élève n'a pas acquis la compétence.
- *Classer les aliments par groupe* : 17 élèves sur 22 ont acquis cette compétence, 4 élèves sur 22 sont en cours d'acquisition et 1 élève n'a pas acquis la compétence.
- *Comprendre la notion d'équilibre alimentaire* : 8 élèves sur 22 ont acquis cette compétence, 13 élèves sur 22 sont en cours d'acquisition et 1 élève n'a pas acquis la compétence.
- *Connaître les apports spécifiques des aliments* : 10 élèves sur 22 ont acquis cette compétence, 2 élèves sur 22 sont en cours d'acquisition et 10 élèves n'ont pas acquis la compétence.
- *Connaître les bienfaits de l'activité physique* : 17 élèves sur 22 ont acquis cette compétence, 3 élèves sur 22 sont en cours d'acquisition et 2 élèves n'ont pas acquis la compétence.

Globalement, je remarque que 3 compétences ont été acquises pour une moyenne de 18 élèves. 13 élèves sur 22 sont en cours d'acquisition pour la compétence « *comprendre la notion d'équilibre alimentaire* ». Comme dit précédemment, je pense que la non-acquisition est liée au manque d'attention des élèves lors de la séance 3.

J'ai pu réaliser l'ensemble de la séquence telle qu'elle a été pensée et rédigée.

Pendant, en la mettant en place au sein de la classe de CE2 je me suis remise en question sur certains points.

J'ai remarqué que les séances les moins performantes (séances 3 et 4) sont composées de beaucoup de phases de travail en collectif. Elles ne s'orientent pas vers une alternance de phase individuelle puis collective. Par exemple, lors de la séance 4, j'ai laissé des temps de réflexion en groupe sur la question « pourquoi est-ce qu'il y a plus de boissons, de légumes et de fruits que de matières grasses et de produits sucrés dans la pyramide ? ». Je pourrai créer un document pouvant servir d'aide aux élèves qu'ils pourraient traiter en individuel. De plus, les tâches individuelles permettent la concentration et l'autonomie de l'élève.

Lors de la séance n° 5, j'ai demandé aux élèves de composer eux-mêmes des menus équilibrés pour insister sur l'importance du choix des aliments afin de prévenir le surpoids et de limiter la consommation d'aliments gras, salés et sucrés. De même, la notion de surpoids a été également vue en séance n°6 au travers de la fiche documentaire ainsi que dans la prévention des différentes maladies.

Si je devais refaire cette séquence, je pourrais m'appuyer d'un album de littérature de jeunesse comme « *Max et Lili décident de mieux manger* » de Dominique Saint Mars et Serge Bloch paru en 2017. Un album de jeunesse peut être source de motivation pour les élèves. Ce support permettrait le lien entre la langue française et l'apprentissage des sciences. De plus, cela mobilise de l'interdisciplinarité.

De plus, la quasi-globalité de la séquence réalisée en classe s'est déroulée en période de crise sanitaire qui a perturbée le fonctionnement de la classe. Ce contexte a demandé que les rappels de leçon en début de séance soient encore plus complets qu'en temps ordinaire.

Pour prolonger cette séquence, j'aurais pu mettre en place un jeu au sein de la classe intitulé « *la course aux miams* ». Il s'agit d'un petit jeu de parcours avec des cartes questions-réponses sur l'alimentation et l'activité physique. Ce jeu aurait pu être utilisé en petits groupes.

Conclusion :

Ce mémoire a permis d'apporter quelques éléments de réponses aux préoccupations émises au début de la recherche.

Actuellement, je suis en deuxième année de master MEEF premier degré, j'ai l'opportunité d'avoir le statut « alternant » dans l'école primaire Michel de Montaigne située à Norrent-Fontes dans les Hauts-de-France. J'ai la chance de prendre en responsabilité une classe de CE2 tous les lundis. Cette affectation m'a permis de réaliser concrètement ma problématique de recherche.

J'ai consciemment choisi de travailler sur le thème de l'éducation nutritionnelle et la promotion de l'activité physique au cycle 2 pour plusieurs raisons. Comme dit en introduction, l'enseignant peut intervenir sur le bien-être de ses élèves grâce aux différents apprentissages qu'il propose, en tenant des programmes scolaires. Aussi JOURDAN le confirme, car il dit que l'école reste le lieu privilégié de l'éducation nutritionnelle. De plus, pour écrire ce mémoire, j'ai effectué différentes recherches qui me prouvent que ce sujet est une préoccupation nationale. En effet, il existe différents plans ou études qui concernent tout public et qui précisent des recommandations nécessaires pour favoriser la santé des individus. Il est d'ailleurs prouvé que plus les bonnes habitudes alimentaires sont données et comprises tôt chez l'enfant, plus elles seront favorables à la qualité de leur santé et plus elles maintiendront celles-ci dans leurs années futures.

Après avoir défini les termes de mon sujet et effectué une revue de littérature, j'ai établi la problématique suivante :

- *Quelles sont les pratiques des élèves de cycle 2 en matière d'activité physique et d'alimentation et leur représentation de leurs rôles sur la santé et la prévention du surpoids ?*
- *Comment le professeur des écoles relève et prend en compte les représentations initiales et les pratiques physiques des élèves de cycle 2 pour mettre en place une*

séquence d'apprentissage relative à la nutrition et à l'activité physique afin de contribuer à l'éducation à la santé de ses élèves et ainsi prévenir du surpoids ?

Pour tenter de répondre à celle-ci, j'ai réalisé un recueil de données auprès des élèves de CE2 dont j'ai la responsabilité chaque lundi. En effet, j'ai créé un questionnaire anonyme afin de recueillir les représentations des élèves en matière d'alimentation et de santé. Je leur ai ensuite distribué, puis analysé qualitativement et quantitativement. Suite à ce travail d'analyse, j'ai élaboré une séquence dans le domaine du vivant en cycle 2.

Après l'élaboration de ce mémoire, je me suis rendu compte qu'il y a des éléments que je pourrai rectifier si je devais le refaire.

Concernant le questionnaire, je me suis aperçue que j'aurai pu regrouper certaines questions entre elles. Par exemple, j'aurai pu rassembler les questions n°16 et n°17 du questionnaire. En effet, la question fermée n°16 « *selon toi, est-ce que l'activité physique est importante pour la santé ?* » et la question ouverte n°17 « *pourquoi ? donne-moi ton avis* » sont liées entre elles. Pour les élèves, cela aurait peut-être été plus clair.

Comme dit précédemment, j'ai analysé qualitativement et quantitativement les données recueillies par le biais du questionnaire. J'ai réalisé une analyse à l'échelle de chaque question. Après réflexion, je me suis rendu compte que j'aurai pu également compléter mon analyse initiale par une analyse à l'échelle de chaque élève. Cela m'aurait permis de connaître la représentation de chaque élève sur son hygiène de vie. Dans ce cas, j'aurai pu éventuellement compléter ma séquence en créant une séance supplémentaire. Celle-ci se serait basée sur une réflexion individuelle de chaque élève sur son mode vie après avoir relu l'ensemble des traces écrites de cette séquence avec le groupe-classe. Cette séance pourrait se terminer par une affiche produite en collective comprenant une image centrale d'un enfant, entourée des éléments essentiels et retenus dans les recommandations pour optimiser la santé des élèves.

J'aimerais également revenir sur certains points qui me semblent importants.

Dans une problématique de ce mémoire, j'évoque la prévention du surpoids. Je n'ai prévu aucune question ni aucun point d'apprentissage précis sur ce sujet dans mon travail. La prévention du surpoids est implicite par des questions sur leurs habitudes alimentaires, les activités physiques des élèves en lien avec leur notion sur la santé dans mes questionnaires. Cette prévention est également sous-entendue lors de la séquence d'apprentissage. Cependant, la prévention du surpoids a été évoquée à plusieurs reprises lors de nombreux échanges durant la séquence. De plus, il est difficile selon l'OMS d'élaborer un indice simple permettant de mesurer le surpoids et l'obésité, car les élèves sont en période de croissance avec des changements physiologiques sur leurs organismes. Pour autant, le surpoids reste un enjeu mondial, national, et surtout important pour la santé des élèves. C'est pourquoi, si je devais refaire ce mémoire, je pourrais intégrer dans mon questionnaire une question sur la notion du surpoids comme « *Connais-tu le mot surpoids ? Que signifie-t-il pour toi ?* ». Je pourrais également intégrer davantage la notion du surpoids au sein des leçons, par exemple en ajoutant à la fin de la trace écrite de la séance 4 à la fin de cette phrase : « *les produits gras et sucrés doivent être mangés en petite quantité pour éviter le surpoids* ».

Je suis également convaincue que la famille peut avoir une importance considérable sur l'éducation nutritionnelle des enfants. En effet, comme dit dans le cœur de ce mémoire, le milieu familial influence le comportement alimentaire de l'élève. Il est vrai qu'il faut tenir compte des différences sociales et respecter les habitudes alimentaires et familiales de chaque individu. Chaque parent peut éventuellement surveiller la santé de son enfant grâce au nouveau carnet de santé revu et mis en vigueur en avril 2018. Il comprend des nouveaux messages de prévention, notamment le tableau de diversification alimentaire. Je trouve qu'il est important que les parents complètent les nouvelles courbes de croissance anthropométriques pour suivre la croissance de leur enfant. Cette activité est essentielle et consiste à une surveillance régulière du poids, de la taille, du périmètre crânien, du calcul de l'indice de masse corporelle (IMC) comparé à des données de référence.

Pour favoriser l'éducation nutritionnelle en milieu scolaire, elle doit être orientée avec les autres lieux de vie et de développement de l'enfant. C'est pour cela que je pense que l'enseignant pourrait proposer une journée à l'école « *santé de nos enfants* » qui pourrait permettre aux parents d'y participer. Différents ateliers pourraient être proposés. Ceux-ci pourraient être tenus par éventuellement une infirmière scolaire, une diététicienne, mais aussi par des élèves. Il serait intéressant d'inviter un cuisinier qui pourrait avec l'aide des élèves travailler et confectionner un repas équilibré. Il pourrait également y avoir une association sportive de la commune pour sensibiliser les enfants à la pratique d'une activité physique.

D'autre part, il serait possible d'organiser une sortie pédagogique en fin d'année scolaire qui pourrait inciter les élèves à consommer des légumes. J'ai pensé aux Hortillonnages situé à Amiens, dans la Somme. En effet, ce sont jardins floraux, mais aussi des jardins potagers. Cela pourra permettre aux élèves de prendre l'air tout en ayant une approche pédagogique sur les légumes qu'il est possible de déguster sur place.

L'élaboration de ce travail a été riche dans la construction de compétences à acquérir par un professeur des écoles au regard du référentiel de compétences des métiers du professorat et de l'éducation. J'ai débuté la construction des compétences suivantes :

C14 : « *s'engager dans une démarche individuelle et collective de développement professionnel* ». En effet, en rédigeant ce mémoire, je me suis informée sur les acquis de la recherche sur le thème de l'éducation nutritionnelle et des pratiques sportives. Ainsi, j'ai pu rédiger ma séquence sur la nutrition et le lien avec la santé. De plus, ma réflexion sur le thème de l'éducation nutritionnelle, sur la recherche littéraire, mon questionnement et la méthodologie utilisée pour connaître les différentes représentations des élèves m'ont permis de concrétiser ma pratique pour utiliser et réinvestir les résultats de ma réflexion dans l'action, c'est-à-dire dans l'apprentissage des élèves. Dans ce travail, j'ai également fait une analyse de la séquence proposée pour ajuster mes pratiques futures.

P3 : « *construire, mettre en œuvre des situations d'enseignements et d'apprentissages prenant en compte la diversité des élèves* ». Dans l'élaboration de ce mémoire, j'ai effectué une recherche qui m'a ensuite permis de réaliser une séquence d'apprentissage en classe de

CE2. Celle-ci appartient au domaine du vivant dont la professeure des écoles de cette classe m'a confié l'enseignement. Ces apprentissages ont fait l'objet d'une planification des différentes séquences pour permettre la progressivité des apprentissages des élèves. J'ai également adopté des postures professionnelles diversifiées lors de la mise en place de ma séquence en classe.

P4 : « *organiser et assurer un mode de fonctionnement du groupe favorisant l'apprentissage et la socialisation des élèves* ». Cette compétence correspond aux propos que j'ai tenu précédemment dans cette conclusion. Plus l'enseignement de l'éducation à la santé est donné tôt chez l'enfant, plus elle est favorable à sa santé future. De plus, au cours des séances, je pense avoir réussi à créer une dynamique d'échange et de collaboration entre pairs. Celle-ci a favorisé la participation et l'implication de tous les élèves pouvant montrer leur intérêt sur le sujet.

C6 : « *agir en éducateur responsable et selon les principes éthiques* » et plus distinctement en tant que future professeure des écoles, en « *apportant sa contribution à la mise en œuvre des éducations transversales notamment l'éducation à la santé...* » mais aussi « *à contribuer à assurer le bien-être, la sécurité et la sûreté des élèves...* ». Cette compétence correspond totalement au thème que j'ai retenu pour ce mémoire, mais aussi à l'apprentissage réalisé au cours de la séquence proposée.

C7 : « *maîtriser la langue française à des fins de communication* ». Durant l'écriture de ce mémoire, j'ai mobilisé un langage clair et adapté. J'ai également été très attentive au vocabulaire utilisé et spécifique à l'éducation nutritionnelle pour favoriser un apprentissage compréhensible et explicite auprès des élèves. De même, je suis restée attentive tout au long de ma séquence aux messages verbaux et non verbaux de chaque élève pour encourager l'expression de chacun.

C4 : « *prendre en compte la diversité des élèves* ». En tant que future professeure des écoles, j'ai adapté les apprentissages en fonction du niveau des élèves. Pour les élèves plus en difficulté, j'ai prévu par exemple des traces écrites à trous.

À la suite de la rédaction de ce mémoire, je pense que je peux ajouter d'autres compétences travaillées :

C5 : « *accompagner les élèves dans leur parcours de formation* ». En effet, le thème que j'ai retenu porte sur l'éducation nutritionnelle des élèves et donc j'ai participé à la construction de leurs parcours sur les plans pédagogiques et éducatifs.

P1 : « *maîtriser les savoirs disciplinaires et leur didactique* ». Cette compétence a été mobilisée par la connaissance de la discipline enseignée grâce aux recherches effectuées. En précisant que « *l'éducation nutritionnelle est donc un apprentissage d'un mode de vie* », Elisa MENZEC (2018), dans son mémoire²⁸, conforte mon avis que l'élève en participant aux échanges en classe, se rend plus actif pour apprendre. Il devient un apprenant en étudiant des connaissances délivrées durant les enseignements, mais aussi il est un acteur en partageant son expérience, ses habitudes alimentaires et sportives. Ainsi, je partage son opinion « *que plus on multiplie les façons d'apprendre chez les enfants mieux c'est* ».

Ce mémoire a été très formateur dans sa conception, puisqu'il m'a permis d'aborder des phases rigoureusement différentes : la recherche bibliographique pour élaborer le corps théorique, l'approche d'un outil méthodologique pour mener l'enquête, l'approche réflexive pour analyser le contenu du questionnaire et de la séquence proposée aux élèves, mais également le partage de ce thème avec les élèves de CE2.

Je terminerai ce mémoire en citant cette phrase qui me semble juste et vérifiée au terme de ce travail : « *faire de l'éducation à la nutrition, c'est permettre aux enfants d'avoir un mode de vie sain* ».

²⁸ MENZEC, E., 2018, *L'éducation nutritionnelle à l'école*, Mémoire MEEF, Toulouse : Ecole Supérieur Professorat Ecoles.

Bibliographie et références :

- Page web :

ASSURANCE MALADIE, 2020, L'activité physique est bénéfique en cas de surpoids de l'enfant, [En ligne], https://www.ameli.fr/arts/assure/sante/themes/surpoids-obesite-enfant/pratiquer-activite-physique#text_3135, consulté le 27 novembre 2021.

CESPHARM+, 2021, *L'éducation pour la santé* [En ligne], <http://www.cespharm.fr/fr/Prevention-sante/L-education-pour-la-sante/Quels-concepts>, consulté le 27 janvier 2021.

DICTIONNAIRE MEDICAL.FR, *définition de la nutrition*, [En ligne], <https://www.dictionnaire-medical.fr/definitions/339-nutrition/>, consulté le 25 mars 2021

INSERM LA SCIENCE POUR LA SANTE, *Nutrition et santé*, [En ligne <https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/nutrition-et-sante>], consulté le 23 février 2021.

MANGER BOUGER PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTE, *Qu'est-ce que le PPNS*, [En ligne], <https://www.mangerbouger.fr/PNNS/Le-PNNS/Qu-est-ce-que-le-PNNS>, consulté le 3 février 2021

MINISTERE DES SOLIDARITES ET DE LA SANTE, 2019, *Lancement du 4^{ème} programme national nutrition santé 2019-2023*, [En ligne], <https://solidarites-sante.gouv.fr/actualites/presse/communiqués-de-presse/article/lancement-du-4eme-programme-national-nutrition-sante-2019-2023>, consulté le 10 février 2021

MINISTERE DE L'EDUCATION NATIONALE, DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS, 2020, *éducation à l'alimentation et au goût*, [En ligne], <https://www.education.gouv.fr/education-l-alimentation-et-au-gout-7616>

MINISTERE DE L'EDUCATION NATIONALE DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS, 2020, *alimentation, image du corps et activité physique*, [en ligne], https://cache.media.eduscol.education.fr/file/alimentation/82/5/Page_3-2_Image_du_corps_et_activites_physiques_1338825.pdf trouvée sur le site Eduscol le 31 mars 2021

MINISTERE DES SOLIDARITES ET DE LA SANTE, MDSS., 2018, *Les nouveaux modèles du carnet et des certificats de santé de l'enfant*, [En ligne], <https://solidarites->

sante.gouv.fr/IMG/pdf/notice_utilisation_professionnels_de_sante.pdf, consulté le 3 avril 2021.

MORNEAU SHEPELL, 2018, *Nutrition des enfants : comment manger sainement ?* [En ligne], <https://www.parcoursdenfant.com/nutrition-des-enfants-comment-manger-sainement/> consulté le 08 mars 2021

NAITRE ET GRANDIR, 2016, *L'activité physique chez les enfants d'âge scolaire*, [En ligne], https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/jouer-bouger/fiche.aspx?doc=activite-physique-enfants-age-scolaire#_Toc442791437, consulté le 27 novembre 2021.

ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTE, OMS., 2004., *Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé*, [En ligne], https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_what/fr/, consulté le 3 avril 2021.

ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTE, OMS., 2020, *Activité physique*, [En ligne], <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>, consulté le 13 octobre 2021.

VOCABULAIRE MEDICAL, *alimentation, diététique, nutrition, régime* [En ligne], <https://www.vocabulaire-medical.fr/encyclopedie/334-alimentation-dietetique-nutrition-regime>, consulté le 28 mars 2021.

- Mémoire :

AUBERT, C., 2014, *La mise en œuvre d'un projet d'éducation à la santé à l'école primaire, mémoire MEEF, ESPE Blois centre val de loire.*

MENZEC, E., 2018, *L'éducation nutritionnelle à l'école*, Mémoire MEEF, Toulouse : Ecole Supérieur Professorat Ecoles.

PLEZ, V., 2021, *L'éducation alimentaire de l'enfant en prévention de l'obésité*, Mémoire diplôme d'état de docteur en pharmacie, Marseille : faculté de pharmacie.

- Articles de revues :

ARBOIX-CALAS, F, LEMONNIER, G, 2016, *Éducation nutritionnelle en milieu scolaire : les ressources potentielles d'un partenariat enseignant/infirmier*, santé publique, volume 28, pages 145 à 156.

JOURDAN, D, 2004, *Quelle éducation nutritionnelle à l'école*, la santé de l'homme, n°374, pages 26 à 29.

LETARD, J, COSTIL V, FAURE P, 2020, règles pour une alimentation énergétiquement équilibrée, *Hegel : penser par soi-même* n°3, pages S5 à S7.

NEULAT, N, 2005, L'éducation nutritionnelle à l'école, *Enfances & Psy*, n°27, page 96 à 100.

TESSIER S, CHAULIAC M, DESCAMPS LATSCHA B, POL D, Éducation nutritionnelle à l'école : évaluation d'une méthode pédagogique « La Main à la Pâte », *Santé Publique* 2010/2 (Vol. 22), pages 229 à 238.

- Document institutionnel :

PROGRAMMES CYCLE 1, *bulletin officiel de l'éducation nationale*, juillet 2020, domaine 5 explorer le monde, découvrir le monde du vivant page 25.

PROGRAMMES CYCLE 2, *bulletin officiel de l'éducation nationale*, juillet 2020, éducation physique et sportive, page 35.

PROGRAMMES CYCLE 3, *bulletin officiel de l'éducation nationale*, juillet 2020, sciences de la vie et de la terre, page 83.

SOCLE COMMUN DE CONNAISSANCES, DE COMPETENCES ET DE CULTURE, *bulletin officiel de l'éducation nationale*, 2015, domaine 4 pages 6 et 7.

Annexes :

Annexe 1 : Questionnaire de recherche vierge.

Alimentation et santé

Dans ce questionnaire, je vais te poser des questions. Tu devras soit cocher une case soit rédiger une réponse. Je reste à ta disposition si tu as besoin d'explication.

1. Es-tu ? Une fille Un garçon

• L'alimentation.

2. Déjeunes-tu le matin avant de venir à l'école ? Oui Non

Si oui, que manges-tu le matin ?

.....
.....

Si non, pourquoi ?

.....
.....

3. Je mange à la cantine généralement : *tu ne coches qu'une seule case.*

0 fois 1 fois 2 fois 3 fois 4 fois par semaine

4. Quand tu manges à la cantine, quels sont les repas que tu manges ?

.....
.....
.....

5. Que manges-tu généralement à la maison le midi ?

.....
.....
.....

6. Est-ce que tu prends un goûter pour la récréation du matin ? Oui Non

Si oui, que prends-tu en goûter ?

.....

7. Est-ce que tu goûtes en rentrant chez toi après l'école ? Oui Non

Si oui, que prends-tu en goûter en rentrant chez toi ?

.....

8. Peux-tu me donner quelques exemples de repas que tu prends généralement le soir chez toi.

.....
.....
.....

9. Est-ce que tu grignotes entre les repas ? Oui Non

Si oui, que manges-tu ?

.....

10. Aimes-tu les légumes ? Oui Non Parfois

Dans ce cas, quels légumes aimes-tu ?

.....

11. Aimes-tu les fruits ? Oui Non Parfois

Dans ce cas, quels fruits aimes-tu ?

.....

12. Que bois-tu au cours des repas le plus souvent ?

De l'eau Jus de fruits Soda Eau avec du sirop Autres

13. Aimes-tu les produits laitiers (yaourt, fromage) ? Oui Non Parfois

Dans ce cas, quels produits laitiers aimes-tu ?

.....

• L'activité physique et la santé :

14. Aimes-tu pratiquer une activité physique ? Oui Non

Explique-moi pourquoi tu aimes ou tu n'aimes pas.

.....
.....

15. Pratiques-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui Non

Si oui, complètes ce tableau.

Activité pratiquée	Moins d'une fois par semaine	Une fois par semaine	Plusieurs fois par semaine

16. Selon toi, est-ce que l'activité physique est importante pour la santé ? Oui Non

17. Pourquoi ? Donne-moi ton avis.

.....
.....
.....

18. Selon toi, qu'est-ce que la santé ?

.....
.....
.....
.....

19. Penses-tu que tu dois faire attention à ta santé ?

.....
.....

20. Sais-tu ce qui peut t'aider à grandir ?

.....
.....

Annexe 2 : Exemple de questionnaire rempli par un élève.

Alimentation et santé

Dans ce questionnaire, je vais te poser des questions. Tu devras soit cocher une case soit rédiger une réponse. Je reste à ta disposition si tu as besoin d'explication.

1. Es-tu ? Une fille Un garçon

• L'alimentation.

2. Déjeunes-tu le matin avant de venir à l'école ? Oui Non

Si oui, que manges-tu le matin ?

Je mange un petit pain au chocolat, un lait froid...

Si non, pourquoi ?

3. Je mange à la cantine généralement : tu ne coches qu'une seule case.

0 fois 1 fois 2 fois 3 fois 4 fois par semaine

4. Quand tu manges à la cantine, quels sont les repas que tu manges ?

Je mange des frites, du riz et du poisson, du fromage, je bois de l'eau, du pain...

5. Que manges-tu généralement à la maison le midi ?

Je mange des légumes, des pâtes, de la tartiflette, de la purée de pomme de terre, du couscous, du riz...

6. Est-ce que tu prends un goûter pour la récréation du matin ? Oui Non

Si oui, que prends-tu en goûter ?

Je prend une barre céréali...

F



7. Est-ce que tu goûtes en rentrant chez toi après l'école ? Oui Non

Si oui, que prends-tu en goûter en rentrant chez toi ?

En rentrant chez moi je prend une brioches.....

8. Peux-tu me donner quelques exemples de repas que tu prends généralement le soir chez toi.

d... Je mange généralement des fruits, du riz, de la purée de pomme de terre, des pâtes, du couscous, des lasagnes, de la tartiflette, de la radde.

9. Est-ce que tu grignotes entre les repas ? Oui Non

Si oui, que manges-tu ?

10. Aimes-tu les légumes ? Oui Non Parfois

Dans ce cas, quels légumes aimes-tu ?

J'aime la salade, les poivrons, les concombres, les bettes.

11. Aimes-tu les fruits ? Oui Non Parfois

Dans ce cas, quels fruits aimes-tu ?

J'aime les pommes, les citrons, les bananes, les clémentines, les oranges, les tomates.

12. Que bois-tu au cours des repas le plus souvent ?

De l'eau Jus de fruits Soda Eau avec du sirop Autres

13. Aimes-tu les produits laitiers (yaourt, fromage) ? Oui Non Parfois

Dans ce cas, quels produits laitiers aimes-tu ?

J'aime le fromage, les yaourts, le lait.

• *L'activité physique et la santé :*

14. Aimes-tu pratiquer une activité physique ? Oui Non

Explique-moi pourquoi tu aimes ou tu n'aimes pas.

J'aime c'est bien j'ai de professeurs gentil.

F

15. Pratiques-tu une activité physique en dehors de l'école ? Oui Non

Si oui, complètes ce tableau.

Activité pratiquée	Moins d'une fois par semaine	Une fois par semaine	Plusieurs fois par semaine
gym			
natacion			

16. Selon toi, est-ce que l'activité physique est importante pour la santé ? Oui Non

17. Pourquoi ? Donne-moi ton avis.

Car ma mère vu que je fais de la natacion et que je suis astmatique il faut que je m'abitude.....

18. Selon toi, qu'est-ce que la santé ?

La santé pour moi, c'est ma respiration, notre façon de vivre pour moi, c'est sa la santé.....

19. Penses-tu que tu dois faire attention à ta santé ?

Oui car je suis astmatique, je suis fragile.....

20. Sais-tu ce qui peut t'aider à grandir ?

Oui je sais, c'est ce qui peut m'aider à grandir, le sommeil, dormir.....

Annexe 3 : Analyse quantitative de la question 2.

- Question 2 : *Déjeunes-tu le matin avant de venir à l'école ?*

Question 2	Filles										
<i>Si oui, que manges-tu le matin ?</i>	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	Totaux
Une tartine	X		X								2
Des petits chocolats	X										1
Petits pains au chocolat						X		X	X		3
Céréales				X	X						2
Gâteaux		X					X				2
Yaourts			X								1
Un jus de fruits	X			X							2
Un verre de lait		X				X					2
Chocolat chaud					X				X		2
Eau					X		X	X			3
Totaux	3	2	2	2	3	2	2	2	2		

Question 2	Garçons												
<i>Si oui, que manges-tu le matin ?</i>	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	Totaux
Tartine(s)	X	X				X	X						4
Des petits chocolats					X							X	2
Pains au chocolat			X					X		X	X	X	5
Céréales		X			X	X			X				4
Gâteaux				X						X			2
Un jus de fruits	X												1
Un verre de lait				X		X				X			3
Chocolat chaud			X										1
Soda			X										1
Totaux	2	2	3	2	2	3	1	1	1	3	1	2	

Annexe 4 : Analyse quantitative de la question 3.

- Question 3 : *Je mange à la cantine généralement ...*

Question 3	Filles										
<i>Je mange à la cantine généralement ...</i>	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	Totaux
0 fois			X	X			X	X			4
1 fois	X					X					2
2 fois											0
3 fois									X		1
4 fois		X			X					X	3

Question 3	Garçons												
<i>Je mange à la cantine généralement ...</i>	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	Totaux
0 fois	X				X				X				3
1 fois										X			1
2 fois		X				X					X	X	4
3 fois				X				X					2
4 fois			X				X						2

Annexe 5 : Analyse quantitative de la question 4.

- Question 4 : ***Quand tu manges à la cantine, quels sont les repas que tu manges ?***

Question 4	Filles										
<i>Quand tu manges à la cantine, quels sont les repas que tu manges ?</i>	A	B	C Cette élève ne mange pas à la cantine	D Cette élève ne mange pas à la cantine	E	F	G Cette élève ne mange pas à la cantine	H Cette élève ne mange pas à la cantine	I	J	Totaux
Pâtes	X	X								X	3
Riz		X			X	X				X	4
Frites	X	X			X	X				X	5
Viande	X Cordon bleu Boeuf bourguignon	X Cordon bleu			X Saucisse				X	X	5
Poisson		X				X					2
Hamburger		X			X						2
Pain						X					1
Fromage						X					1

Question 4	Garçons												
<i>Quand tu manges à la cantine, quels sont les repas que tu manges ?</i>	K Cet élève ne mange pas à la cantine	L	M	N	O Cet élève ne mange pas à la cantine	P	Q	R	S Cet élève ne mange pas à la cantine	T	U	V	Totaux
Pâtes			X	X		X	X	X					5
Riz		X	X			X	X	X		X	X		7
Frites			X			X	X					X	4
Pommes de terre				X							X		2
Semoule				X						X			2
Viande			X Steak haché			X Steak haché	X			X Cordon bleu			4
Poisson		X	X			X				X			4
Légumes			X Cite différentes sortes	X									2

Annexe 6 : Analyse quantitative de la question 5.

- Question 5 : *Que manges-tu généralement à la maison le midi ?*

Question 5	Filles										
<i>Que manges-tu généralement à la maison le midi ?</i>	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	Totaux
Frites	X						X	X			3
Pâtes				X	X	X	X	X			5
Pommes de terre		X Purée				X Purée			X		3
Riz				X		X					2
Viande	X Nuggets, steak	X		X Jambon	X Boulette			X Steak Saucisse		X	6
Soupe			X								1
Pizzas					X						1
Plats						X Lasagnes Tartiflette Couscous		X Carbonara Bolognaise	X Ravioli		3
Totaux											

Question 5	Garçons												
<i>Que manges-tu généralement à la maison le midi ?</i>	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	Totaux
Frites			X			X			X	X	X		5
Pâtes	X		X		X	X		X			X		6
Pommes de terre					X Purée		X Purée				X Purée		3
Riz	X									X			2
Semoule		X avec sauce		X avec sauce						X	X Tabou lé		4
Viande		X Saucisse			X Oeuf Steak	X Steak	X	X Cord on bleu	X Escal ope			X	7
Poisson										X			1
Pizzas	X										X		2
Plats						X Bolog naise Carbo nara							1
Légumes		X	X				X			X	X		5

Annexe 7 : Analyse quantitative de la question 6.

- Question 6 : *Est-ce que tu prends un goûter pour la récréation du matin ?*

Question 6	Garçons												
<i>Si oui, que prends-tu en goûter ?</i>	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	Totaux
Gâteaux	X							X					2
Chocolat											X		1

Question 6	Filles										
<i>Si oui, que prends-tu en goûter ?</i>	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	Totaux
Un pain au chocolat	X							X			2
Gâteaux			X								1
Barre de céréales						X					1
Tartines									X		1

Annexe 8 : Analyse quantitative de la question 7.

- Question 7 : Est-ce que tu goûtes en rentrant chez toi après l'école ?

Question 7	Filles										
Si oui, que prends-tu en goûter en rentrant chez toi ?	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	Totaux
Gâteaux	X		X	X	X					X	5
Viennoiseries						X		X			2
Tartines							X				1
Crêpes							X				1
Chocolat chaud								X			1

Question 7	Garçons												
Si oui, que prends-tu en goûter en rentrant chez toi ?	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	Totaux
Gâteaux	X			X						X	X	X	5
Viennoiseries											X		1
Tartines			X										1
Crêpes									X				1
Chocolat chaud				X	X	X							3
Bonbons		X											1
Chocolat		X											1

Annexe 9 : Analyse quantitative de la question 8.

- Question 8 : **Peux-tu me donner quelques exemples de repas que tu prends généralement le soir chez toi ?**

Question 8	Filles										
Peux-tu me donner quelques exemples de repas que tu prends généralement le soir chez toi ?	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	Totaux
Pâtes	X	X				X		X			4
Frites					X	X	X			X	4
Riz						X			X		2
Pommes de terre						X Purée					1
Plat	X Hachis parmentier Tartiflette					X Couscou s Lasagne Tartiflett e Raclette		X Couscou s			3
Viande		X Jambo n	X		X Sauciss e			X Omelett e		X	5
Poisson									X		1
Légumes			X		X						2
Soupe				X				X Différen tes variétés			2
Lait avec gâteaux				X			X				2
Sandwich					X						1
Hamburger					X						1
Pizzas							X				1

Question 8	Garçons												
Peux-tu me donner quelques exemples de repas que tu prends généralement le soir chez toi.	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	Totau x
Pâtes	X		X	X			X	X	X	X	X		8
Frites					X			X		X			3
Riz			X		X Avec sauce		X				X	X	5
Pommes de terre							X Purée						1
Plat											X Hachis parment ier		1
Viande				X Saucis se	X Oeuf				X Biftec k		X Steak	X	5
Soupe	X	X											2
Chocolat chaud			X			X				X			3
Sandwich	X	X											2

Annexe 10 : Analyse quantitative de la question 9.

- Question 9 : **Est-ce que tu grignotes entre les repas ?**

Question 9	Filles										
Si oui, que manges-tu ?	A	B	C	D	E	F	G	H	I Ne précise pas	J	Totaux
Un verre de lait		X									1
Gâteaux		X									1
Chips								X			1
Chocolat noir								X			1

Question 9	Garçons												
Si oui, que manges-tu ?	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	Totaux
Gâteaux			X										1
Chips								X					1
Pâtes crues												X	1

Annexe 11 : Analyse quantitative de la question 10.

- Question 10 : **Aimes-tu les légumes ?**

Question 10	Filles										
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	Totaux
Dans ce cas, quels légumes aimes-tu ?	Oui		Oui		Parfois	Parfois		Oui	Parfois, sans exemples		
Carottes	X		X		X			X			4
Tomates					X						1
Salade						X					1
Poivrons						X					1
Concombr es						X					1
Betteraves						X					1
Endives								X			1
Courgettes								X			1

Question 10	Garçons												
Dans ce cas, quels légumes aimes-tu ?	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	Totaux
	Parfois	Oui	Parfois	Oui TOU T les légum es	Parfois			Oui	Parfois	Parfois		Oui	
Tomates	X				X								2
Épinards		X											1
Pois chiches		X											1
Champignons		X	X										2
Flageolets			X										1
Petits pois			X							X			2
Haricots verts			X										1
Carottes					X			X	X				3
Betteraves								X					1
Courgettes												X	1

Annexe 12 : Analyse quantitative de la question 11.

- Question 11 : **Aimes-tu les fruits ?**

Question 11	Filles										
Dans ce cas, quels fruits aimes-tu ?	A Parfois	B Parfois	C Oui	D Oui	E Parfois	F Oui	G Parfois	H Sans réponse	I Parfois sans exemples	J Oui	Totaux
Pomme	X		X			X					3
Orange/ clémentine	X			X		X				X	4
Kiwi					X						1
Fruits rouges		X			X						2
Citron						X					1
Banane				X		X	X			X	4
Tomate						X					1

Question 11	Garçons												Total x
	K Oui	L Oui	M Parfois	N Oui TOUT les fruits	O Oui	P	Q Parfois	R Oui	S Oui	T Parfois	U	V Oui	
Banane	X	X	X		X				X	X			6
Clémentine/orange	X							X	X				3
Pêche	X												1
Pomme		X	X				X	X	X				5
Poire		X											1
Melon		X											1
Pastèque		X											1
Raisin			X										1
Abricot					X			X					2
Kiwi					X								1
Fruits rouges							X	X		X			3
Litchi												X	1

Annexe 13 : Analyse quantitative de la question 12.

- Question 12 : **Que bois-tu au cours des repas le plus souvent ?**

Question 12	Garçons												
Que bois-tu au cours des repas le plus souvent ?	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	Totaux
Eau					X	X	X				X		4
Jus de fruits		X								X			2
Soda			X						X			X	3
Eau avec sirop	X			X				X					3
Autres										X			1

Question 12	Filles										
Que bois-tu au cours des repas le plus souvent ?	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	Totaux
Eau	X	X	X		X	X			X		6
Jus de fruits										X	1
Soda							X	X			2
Eau avec sirop											0
Autres				X							1

Annexe 14 : Analyse quantitative de la question 13.

- Question 13 : Aimes-tu les produits laitiers (yaourt, fromage) ?

Question 13	Garçons												
Dans ce cas, quels produits laitiers aimes-tu ?	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	Totaux
	Parfois	Oui	Oui	Oui	Oui		Oui	Oui	Oui			Oui	
Yaourt	X	X		X	X				X				5
Lait	X				X								2
Fromage		X	X	X	X		X	X	X			X	8
Gâteau				X									1

Question 13	Filles										Totaux
Dans ce cas, quels produits laitiers aimes-tu ?	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	Totaux
				Réponse non exploitable	Oui	Oui	Parfois	Oui	Parfois sans exemples		
Fromage					X	X	X				3
Yaourt					X	X	X	X			4
Lait						X	X				2

Annexe 15 : Analyse quantitative de la question 14.

- Question 14 : **Aimes-tu pratiquer une activité physique ?**

Question 14	Filles										
Explique-moi pourquoi tu aimes ou tu n'aimes pas	A	B	C Réponse non exploitable	D Non	E	F	G	H Sans explications	I	J Non	Totaux
C'est important	X										1
Bon pour la santé		X					X				2
Parce que je transpire				X							1
Parce que j'aime bien					X	X					2
C'est amusant									X		1
C'est trop long										X	1

Question 14	Garçons												
Explique-moi pourquoi tu aimes ou tu n'aimes pas	K	L Non	M	N	O	P Non	Q	R	S	T Non Réponse non exploitabl e	U	V	Totaux
J'aime le foot pour être avec mes copains	X		X										2
Parce que j'ai la flemme		X											1
On peut courir			X		X								2
Je dors plus vite le soir				X									1
Je n'aime pas les activités						X							1
Marcher							X						1
Je ne m'ennuie pas								X					1
Parce que ça fait travailler le cœur									X				1
Parce que c'est amusant											X	X	2

Annexe 16 : Analyse quantitative de la question 15.

- Question 15 : **Pratiques-tu une activité physique en dehors de l'école ?**

Question 15		Filles										
Activité pratiquée et fréquence par semaine	Fréquence	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	Totaux
			Non			Non					Non	
Danse	Moins d'une fois par semaine											
	Une fois par semaine	X			X			X				3
	Plusieurs fois par semaine			X								1
Equitation	Moins d'une fois par semaine	X										1
	Une fois par semaine											
	Plusieurs fois par semaine											
Football	Moins d'une fois par semaine											
	Une fois par semaine											
	Plusieurs fois par semaine	X								X		2

Question 15		Filles										
Activité pratiquée et fréquence par semaine	Fréquence	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	Totaux
			Non			Non					Non	
Gymnastique	Moins d'une fois par semaine											
	Une fois par semaine						X					1
	Plusieurs fois par semaine											
Natation	Moins d'une fois par semaine											
	Une fois par semaine											
	Plusieurs fois par semaine						X					1
Badminton	Moins d'une fois par semaine											
	Une fois par semaine							X	X			2
	Plusieurs fois par semaine											
Vélo	Moins d'une fois par semaine											

	Une fois par semaine						X			1
	Plusieurs fois par semaine									
Marche	Moins d'une fois par semaine									
	Une fois par semaine									
	Plusieurs fois par semaine						X			1
Courir	Moins d'une fois par semaine						X			1
	Une fois par semaine									
	Plusieurs fois par semaine									

Question 15

Garçons

Activité pratiquée et fréquence par semaine	Fréquence	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	Totaux
							Non				Non			
Football	Moins d'une fois par semaine													
	Une fois par semaine													
	Plusieurs fois par semaine	X		X	X			X		X				5
Badminton	Moins d'une fois par semaine													
	Une fois par semaine		X											1
	Plusieurs fois par semaine													
Vélo	Moins d'une fois par semaine													
	Une fois par semaine													
	Plusieurs fois par semaine		X											1

Question 15	Garçons													
Activité pratiquée et fréquence par semaine	Fréquence	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	Totaux
							Non				Non			
Basket	Moins d'une fois par semaine													
	Une fois par semaine													
	Plusieurs fois par semaine			X		X							X	3
Sport de combat	Moins d'une fois par semaine													
	Une fois par semaine												X	1
	Plusieurs fois par semaine								X			X		2

Annexe 17 : Analyse quantitative de la question 17.

- Question 17 : **Pourquoi ? Donne-moi ton avis.**

Question 17	Filles										
Pourquoi ? Donne-moi ton avis.	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	Totaux
					Non						
Pour prendre l'air	X								X		2
Important pour notre vie		X									1
Pour grandir			X								1
Pour faire des muscles				X						X	2
Parce que c'est pas important					X						1
Car je suis asthmatique						X					1
Parce que ça nous fait bouger							X				1
Pour travailler le corps								X			1

Question 17	Garçons												
Pourquoi ? Donne-moi ton avis.	K	L	M	N	O Non	P Réponse non exploitable	Q	R	S	T	U	V	Totaux
Pour prendre soin de soi	X												1
Pour ne pas être malade, aller à l'école et rester en forme		X											1
On en a besoin 1 fois par semaine			X										1
Travailler le corps				X									1
Tu peux rester en bonne santé sans faire de sport					X								1
Pour avoir des muscles							X					X	2
Parce que tu peux mourir								X					1
Pour travailler le cœur (endurance, cardio) et la détente des jambes									X				1
Je ne sais pas										X			1
Parce que c'est bon pour la santé											X		1

Annexe 18 : Analyse quantitative de la question 18.

- Question 18 : Selon toi, qu'est-ce que la santé ?

Question 18	Filles										
Selon toi, qu'est-ce que la santé ?	A	B	C	D	E	F	G	H	I Réponse non exploitable	J	Totaux
Important pour ne pas mourir	X										1
Il faut en prendre soin	X										1
Besoin pour vivre		X				X	X			X	4
C'est pour grandir			X								1
C'est le cœur				X							1
C'est quelque chose qui faut faire attention					X						1
Notre respiration						X					1
C'est le corps								X			1

Question 18	Garçons												
Selon toi, qu'est-ce que la santé ?	K	L	M	N	O	P	Q Réponse non exploitable	R	S	T Réponse non exploitable	U	V	Totaux
Il faut en prendre soin	X												1
Ne pas avoir de maladies		X			X							X	3
Besoin pour vivre			X			X						X	3
C'est le corps				X							X		2
Important pour ne pas mourir								X					1
Avoir une bonne santé									X				1

Annexe 19: Analyse quantitative de la question 19.

• Question 19 : Penses-tu que tu dois faire attention à ta santé ?

Question 19	Filles										
Penses-tu que tu dois faire attention à ta santé ?	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	Totaux
	Oui	Oui Sans argument		Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Sans réponse	Oui	
Car on peut mourir	X										1
Pas boire du coca cola			X								1
Parce que sinon on va grossir				X							1
Parce que c'est important					X						1
Car je suis asthmatique et fragile						X					1
Parce que la santé c'est la vie							X				1
Parce que sinon on peut avoir des problèmes de santé								X		X	2

Question 19	Garçons												
Penses-tu que tu dois faire attention à ta santé ?	K	L Oui Sans argumen t	M Oui	N Oui	O Non	P	Q Oui	R Oui	S Oui	T Oui	U Oui sans argumen t	V Oui	Totaux
Pas faire de bêtises avec son corps	X												1
Car on peut mourir			X					X					2
Parce que c'est important				X									1
Parce que je ne suis pas souvent malade					X								1
Ne pas manger trop de bonbons et de sucre						X							1
Sinon je peux aller à l'hôpital							X						1
Parce que sinon on aura des problèmes de santé									X			X	2
Parce que je peux me blesser										X			1

Annexe 20 : Analyse quantitative de la question 20.

- Question 20 : Sais-tu ce qui peut t'aider à grandir ?

Question 20	Filles												
Sais-tu ce qui peut t'aider à grandir ?	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	Totaux		
Les légumes	X			X	X		X	Non	X	X	6		
Les fruits	X			X	X		X				4		
Le lait	X										1		
Notre coeur		X									1		
Eau			X								1		
Soupe			X	X	X		X				4		
Le sommeil						X					1		
Question 20	Garçons												
Sais-tu ce qui peut t'aider à grandir ?	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	Totaux
Les légumes		X		X		X		X	X				5
Les fruits				X					X				2
Soupe	X		X			X	X	X	X		X		7
Le basket car je saute souvent					X								1
Parce que je mange trop										X			1
Me nourrir												X	1

Annexe 21 : Tableau de séquence.

Alimentation et pratiques d'activités physiques

Cycle 2 - période 3

Domaine du socle :	Discipline :	Compétences :	Objectif :
<p>Domaine 1 : Les langages pour penser et communiquer.</p> <p>Domaine 2 : Les méthodes et outils pour apprendre.</p> <p>Domaine 3 : La formation de la personne et du citoyen.</p> <p>Domaine 4 : Les systèmes naturels et les systèmes techniques.</p>	<p>Sciences : questionner le monde du vivant.</p>	<p>- Connaître les catégories d'aliments, leur origine.</p> <p>- Comprendre les apports spécifiques des aliments (apport d'énergie : manger pour bouger).</p> <p>- Aborder la notion d'équilibre alimentaire (sur un repas, sur une journée, sur la semaine).</p>	<p>Reconnaître des comportements favorables à sa santé : la variété alimentaire et la pratique régulière d'une activité physique.</p>

Déroutement	Matériel et organisation
<p style="text-align: center;">Séance 1 : Lundi 3 janvier. Durée : 45 min.</p> <p style="text-align: center;">Objectif : Connaître l'origine des produits que nous mangeons (origine animale ou végétale).</p>	
<p>1) Recueillir les premières conceptions des élèves : D'où viennent les aliments que nous consommons ?</p> <p>2) En binôme, les élèves rangent les aliments dans le tableau en les associant à leur origine.</p> <p>3) Faire remarquer aux élèves que l'origine des aliments est soit animale soit végétale.</p> <p>4) Visionner la vidéo suivante : https://www.youtube.com/watch?v=Tlz3A1fuNAk</p> <p>5) Copier la trace écrite : Noter le titre de la leçon : Alimentation et pratiques d'activités physiques Nous mangeons des aliments d'origine végétale (légumes, fruits, céréales...) et des aliments d'origine animale (viande, poisson, produits laitiers, oeufs...).</p>	<p style="text-align: center;">Collectif</p> <p style="text-align: center;">Binôme</p> <p>- Tableau « aliment / origine » et étiquettes.</p> <p style="text-align: center;">Collectif</p> <p style="text-align: center;">Collectif</p> <p>- Feuille seyes.</p>

Séance 2 : Lundi 10 janvier. Durée : 45 min.
Objectif : Connaître les 7 familles d'aliments.

- 1) Recueillir les premières représentations des élèves : *Quelles sont les 7 familles d'aliments ?*
- 2) Réaliser la fiche « 7 familles » en binôme. Laisser les élèves réfléchir par eux même dans un premier temps, puis projeter la légende.
- 3) Mise en commun.
- 4) Copier la trace écrite (sur fleur alimentaire).

Collectif

Binôme

- Fiche « 7 familles »

Collectif

- Fleur alimentaire

Séance 3 : Lundi 17 janvier. Durée : 45 min.
Objectifs : Comprendre le lien entre l'alimentation et les besoins de notre corps.
Connaître les trois fonctions alimentaires.

- 1) Recherche en binôme, sur l'ardoise : *Pourquoi a-t-on besoin de manger ?*
- 2) Distribuer le document affiche sur les 3 fonctions alimentaires et demander aux élèves d'observer le document en groupe.
Consigne : Après avoir observé l'affiche, retrouvez le rôle des aliments, ce qu'ils apportent à notre corps.
- 3) Mise en commun : pour avoir de l'énergie, pour être en bonne santé, pour construire son corps, pour se faire plaisir. Laisser les élèves argumenter.
- 4) Regarder la vidéo Lumni pour vérifier les réponses.
- 5) Trace écrite :

Binôme

- Ardoises

Par groupe

- Affiche « rôle des aliments »

Collectif

Collectif

- Vidéo : <https://www.lumni.fr/video/les-courses>

Collectif

- Feuille trace écrite

Pour être en bonne santé, le corps a besoin d'aliments :

- *Energétiques : Ils apportent de l'énergie à notre corps.*
- *Bâtisseurs : Ils nous permettent de bien grandir et d'entretenir notre corps.*
- *Protecteurs : Ils nous protègent des maladies et aident notre corps à bien fonctionner.*

Séance 4 : Lundi 24 janvier. Durée : 45 min.
Objectifs : Connaître la pyramide alimentaire.

Comprendre l'importance d'équilibrer son alimentation pour entretenir sa santé.

Partie 1

1) Distribuer la pyramide alimentaire aux élèves placés en binôme.
Demander aux élèves de replacer les 6 catégories d'aliments sur cette pyramide.

Demander aux élèves plus rapides de mentionner des aliments bâtisseurs, protecteurs et énergétiques.

2) Mise en commun.

3) *Pourquoi est-ce qu'il y a plus de boissons, de légumes et de fruits que de matières grasses et de produits sucrés dans la pyramide?*

Laisser les élèves réfléchir en groupe à cette problématique.

Mise en commun et confrontation des réponses.

Amener les élèves à comprendre la notion de pyramide :

« Plus on monte dans la pyramide moins les produits doivent être consommés afin de garder une bonne santé ».

4) Compléter en regardant la vidéo suivante : <https://www.youtube.com/watch?v=C7NdShlrRAQ>

Partie 2

1) *Pourquoi faut-il faire attention à ce qu'on mange ?* Noter les réponses des élèves au tableau.

2) Visionner la vidéo suivante afin de compléter : <https://youtu.be/czVAvuY8BkM>

Trace écrite :

Pour manger équilibré, il faut manger des aliments de chaque famille en faisant attention à la pyramide alimentaire. Il est important de manger des légumes, des fruits et des féculents à chaque repas. Les produits gras et sucrés doivent être mangés en petite quantité. Dans la journée, il faut boire beaucoup d'eau.

Binome

- Fiche « pyramide alimentaire »

Collectif

Collectif

Collectif

- Vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=C7NdShlrRAQ>

Collectif

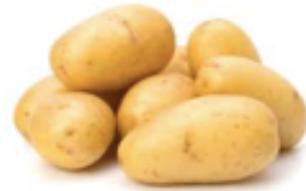
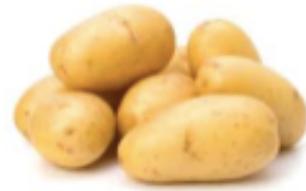
Collectif

- Vidéo : <https://youtu.be/czVAvuY8BkM>

Séance 5 : Lundi 31 janvier. Durée : 45 min. Objectif : Savoir composer un menu équilibré.	
<p>1) Distribuer la fiche « menu équilibré » aux élèves. Demander aux élèves ce qu'ils remarquent. Laisser les élèves commenter et rebondir sur leurs réponses.</p> <p>2) Reformuler les réponses pour aboutir au menu idéal : la moitié de l'assiette doit être composée de légumes, l'autre moitié doit être partagée entre les féculents et les protéines, un fruit et un laitage.</p> <p>3) Par 4, les élèves composent eux même leur menu équilibré. 1 image = 1 portion.</p> <p>Trace écrite : coller la fiche menu équilibré.</p>	<p style="text-align: center;">Collectif</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fiche « menu équilibré » <p style="text-align: center;">Collectif</p> <p style="text-align: center;">Binôme</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fiche « assiette » - Fiche « aliments »
Séance 6 : Lundi 21 février. Durée : 45 min. Objectif : Savoir ce que l'activité physique apporte à la santé.	
<p>1) Rappel sur la notion d'activité physique: « qu'est-ce que l'activité physique selon vous ? »</p> <p>2) Distribuer aux élèves la fiche documentaire « bien bouger pour être en bonne santé ». Lecture individuelle puis collective.</p> <p>3) Par groupe ou en binôme, les élèves remplissent la fiche d'activité. Celle-ci est ensuite corrigée en collectif.</p> <p>https://www.lumni.fr/video/le-sport-est-ce-bon-pour-la-sante-professeur-gamberge</p> <p>4) Trace écrite :</p> <p>Une pratique physique régulière est saine pour notre corps :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elle rend nos os et nos muscles plus résistants ; - Elle permet de rester en bonne forme. - Elle permet de protéger notre santé en limitant les risques de développer de nombreuses maladies ; - Elle apporte du plaisir et permet de partager de bons moments avec ses amis. <p>Il existe différentes intensités de l'activité physique : douce (exemple : marche lente) modérée (exemple : marche rapide d'un bon pas) élevée (randonnée)</p>	<p style="text-align: center;">Collectif</p> <p style="text-align: center;">Collectif/individuel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fiche document « bien bouger pour être en bonne santé ». <p style="text-align: center;">Binôme</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fiche questions - Vidéo lumni
Séance 7 : Lundi 28 février. Durée : 20 min. Evaluation de la séquence.	

Annexe 22 : Documents pour la séquence.

Aliment	Origine
	
	
	
	
	
	



Famille 1 :

Famille 2 :

Famille 3 :

Famille 4 :

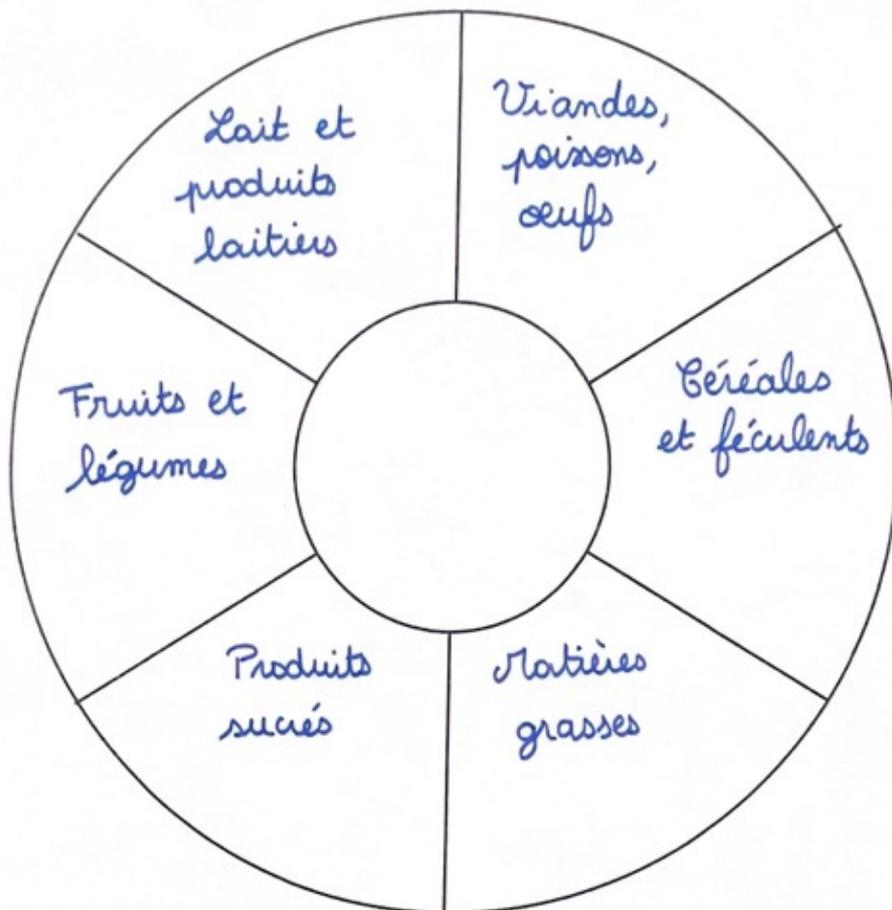
LES 7 FAMILLES D'ALIMENTS

Famille 5 :

Famille 6 :

Famille 7 :

Les 7 familles d'aliments



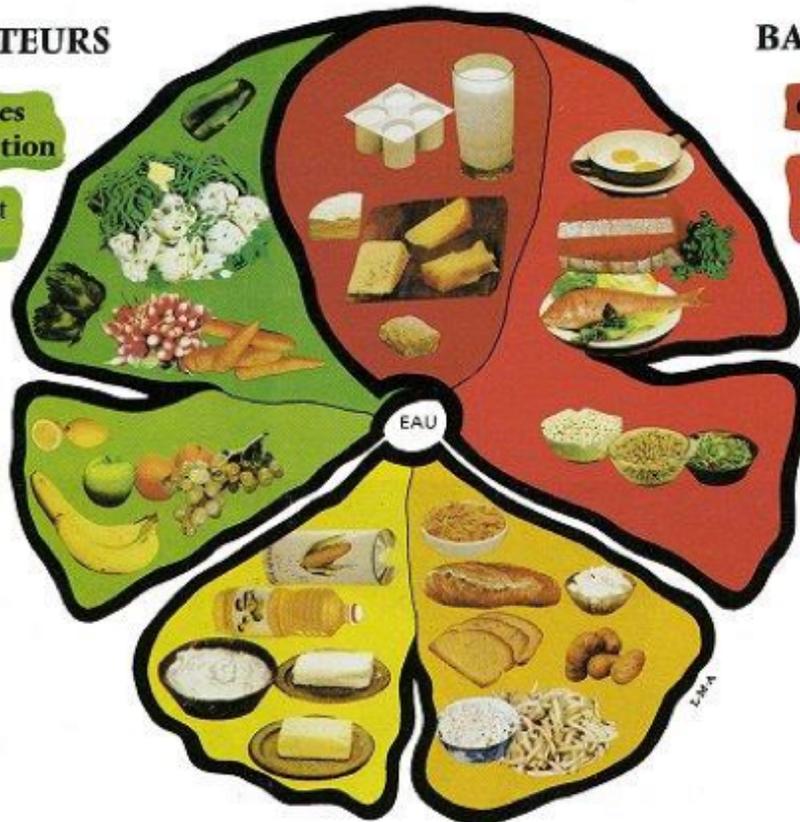
LES ALIMENTS et leurs ROLES ESSENTIELS

PROTECTEURS

des maladies
de la nutrition

et de fonctionnement
intestinal

apport en
sels minéraux
en vitamines



BATISSEURS

du squelette

des muscles
des organes

croissance
et entretien
du corps

ENERGETIQUES

force et activité

principaux fournisseurs d'énergie

bonne santé,
croissance normale :

aux trois repas : des aliments

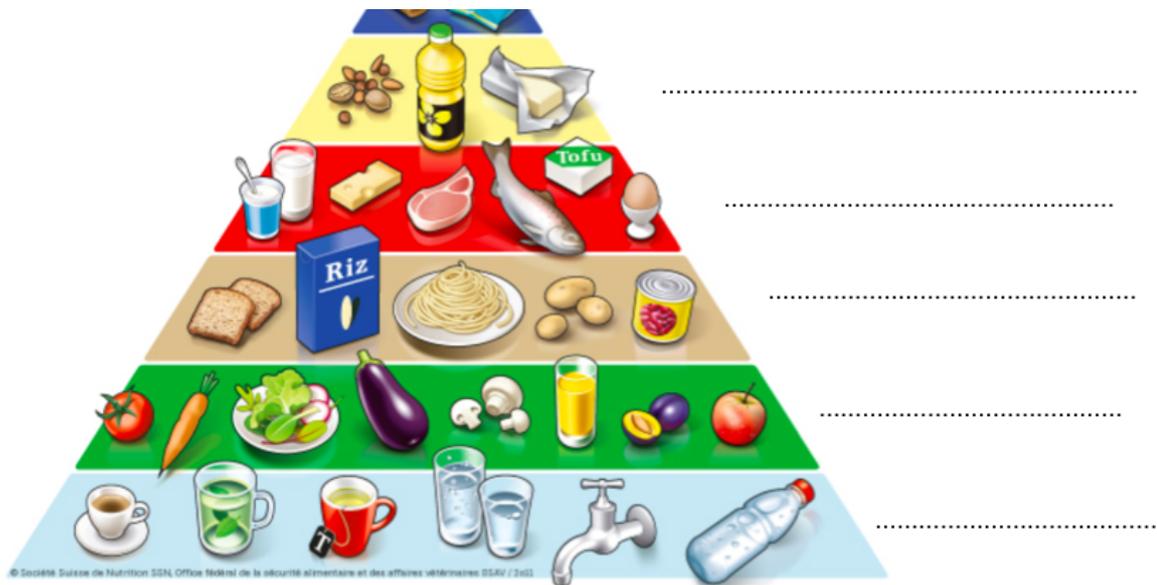
BATISSEURS ENERGETIQUES PROTECTEURS

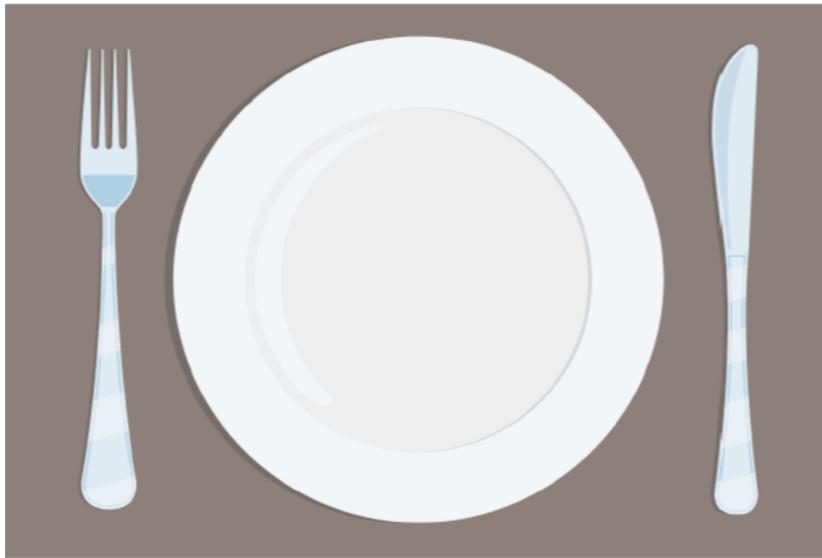
Affiche élaborée par le Docteur L.M. André et éditée par le Comité Varois d'Éducation pour la Santé.

A chaque repas, au moins un aliment de chacune des couleurs.

Au petit-déjeuner un aliment des couleurs rouge foncé, jaune foncé, jaune clair et vert clair.

Dans chacune des couleurs les aliments sont interchangeables.





Bien bouger pour être en bonne santé !

• Pourquoi pratiquer des activités physiques ?

L'activité physique et une alimentation équilibrée sont les bases d'une bonne hygiène de vie. Et qui dit bonne hygiène de vie dit meilleure croissance, plus d'énergie et moins de maladies !



• L'activité physique, c'est quoi ?

Activité physique ne rime pas forcément avec sport.

On peut se dépenser juste en marchant !

EXEMPLES D'ACTIVITÉS	INTENSITÉ
Marche lente	Douce
Laver la vaisselle, faire le ménage	
Bricoler	
Arroser le jardin	
Pétanque, bowling, tennis de table	
Marche rapide (d'un bon pas)	Modérée
Laver la voiture ou les vitres	
Jardiner, ramasser des feuilles	
Vélo ou natation « plaisir », ski alpin, voile, badminton	Élevée
Randonner	
Déménager	
Jogging, VTT, natation « rapide », saut à la corde, football (et la plupart des jeux de ballon collectifs), sports de combat, tennis, escalade	

• Quels sont les bienfaits de l'activité physique ?

L'activité physique est essentielle à tous les âges de la vie.

Jeune, elle permet de consolider le squelette et les muscles.

Plus tard, elle permet de rester en forme et diminue les risques de développer de nombreuses maladies.



Pour les personnes âgées, elle contribue à l'entretien et au maintien de la masse musculaire.

Bien bouger pour être en bonne santé !

Suite à la lecture du document, réponds à ces différentes questions :

Question 1 :

Entoure en bleu les enfants qui ont une activité physique et en vert ceux qui n'en ont pas.



Question 2 : Pour être en bonne santé, à quoi dois-tu faire attention ?

Question 3 : Indique si ces activités sont douces, modérées ou intenses.

Arroser le jardin	
Marcher d'un bon pas	
Faire du tennis	
Faire de la voile	
Bricoler	
Faire du football	

Questionner le monde du vivant

Prénom :

Date :

Evaluation : L'alimentation et l'activité physique.

Compétence de fin de cycle : Reconnaître des comportements favorables à sa santé.

Exercices	Compétences	A	EA	NA
1	Connaître l'origine des aliments.			
2	Classer les aliments selon les groupes.			
3	Comprendre la notion d'équilibre alimentaire.			
4	Connaître les apports spécifiques des aliments.			
5	Connaître les bienfaits de l'activité physique.			

Exercice 1 : Entoure en vert les aliments d'origine végétale et en bleu les aliments d'origine animale.

Jambon - fromage - beurre - salade - oeuf - soupe aux poireaux - purée - rôti de dinde - yaourt

Exercice 2 : Recopie les aliments qui composent le menu de Mathieu dans les colonnes des groupes alimentaires.

1 Viande, oeuf, poisson	2 Produits laitiers	3 Matières grasses	4 Féculents	5 Fruits et légumes	6 Produits sucrés	7 Boisson

Petit déjeuner	Déjeuner	Diner
Tartine Lait Confiture	Soupe aux légumes Jambon Pâtes Yaourt Eau	Oeuf Riz Poire Eau

Exercice 3 :

Mathieu a-t-il mangé équilibré ?

Si non, écris le nom d'un aliment qui lui manque pour que son alimentation soit équilibrée :

.....

Questionner le monde du vivant

Exercice 4 : Cite les trois fonctions des aliments.

Les aliments

Les aliments

Les aliments

Exercice 5 : Réponds vrai ou faux aux affirmations suivantes :

L'activité physique :

Elle rend nos os et nos muscles plus résistants	
Elle entraîne des maladies	
Elle permet de rester en bonne santé	
Elle permet de se détendre	

Résumé :

Ce mémoire évoque l'éducation nutritionnelle en lien avec l'activité physique en classe de CE2 au cycle 2. Il traite des habitudes alimentaires et des pratiques d'activités physiques des élèves afin de favoriser la santé.

La problématique s'est orientée d'abord sur les pratiques des élèves en matière d'activité physique et d'alimentation ainsi que sur leurs rôles sur la santé et la prévention du surpoids. Le second questionnement porte sur la façon dont le professeur des écoles relève et prend en compte les représentations initiales des élèves afin de proposer une séquence d'apprentissage relative à la nutrition et à l'activité physique pour contribuer à l'éducation à la santé de ses élèves et ainsi de prévenir du surpoids.

La méthodologie utilisée est la réalisation d'un questionnaire d'enquête anonyme afin de connaître les pratiques réelles des élèves et ainsi de proposer une séquence d'apprentissage. Les résultats ont fait l'objet d'une analyse quantitative et qualitative tout en s'appuyant sur les recommandations du PNNS. Pour mon analyse, j'ai opéré un classement des différents repas. Les principaux résultats montrent que la grande majorité des élèves prennent un petit déjeuner composé de deux à trois aliments, un goûter quotidiennement. Pour les repas du midi et du soir, la plupart des élèves, qu'ils mangent chez eux ou à la cantine, évoquent systématiquement les féculents, la viande, les œufs, le poisson et très peu de légumes. Pourtant, aucun élève n'évoque l'entrée et le dessert lors de la prise des repas. Presque l'ensemble des élèves aiment et pratiquent les activités physiques en dehors de l'école. Enfin, ils ont des conceptions variées en matière de santé. L'évaluation sommative de la séquence proposée révèle que trois compétences sur quatre ont été globalement acquises par les élèves.

Mots-clés : éducation à la santé, éducation nutritionnelle, activité physique, prévention du surpoids, santé, école primaire.

Nutritional education related to physical activity in class of CE2 (cycle 2) is the leading point of my dissertation. It promotes students' health, relying on their eating habits and sports practices.

On the one hand, the issue focused on the students' practices in terms of physical activity and diet as well as their roles in health and the prevention of overweight. On the other hand, my dissertation brings out the questions about the way in which the school teacher raises and takes into account the initial representations of the pupils. As a result, to propose a sequence of learning relating to nutrition and physical activity to contribute to the health education of its students and thus prevent overweight.

In order to propose a learning sequence adapted, the realization of an anonymous survey questionnaire on the real students' practices was carried out. The results were the subject of a quantitative and qualitative analysis based on the recommendations of the PNNS. Then, I made a classification of the different meals with the aim of my analysis.

The main results shed light on that the vast majority of students consume a breakfast consisting of two to three foods and a daily snack.

Moreover, for lunch and dinner, the majority eats at home or in the canteen, and they systematically mention starchy foods, meat, eggs, fish and very few vegetables.

However, nobody mentions the appetizer or the dessert during meals.

Almost all students love and practice physical activities outside the school.

Ultimately, they have varied conceptions of health. Nevertheless, the summative evaluation of the proposed sequence reveals that the three skills out of four have generally been acquired by the pupils.

Keywords : health education, nutritional education, physical activity, overweight prevention, health, primary school.