



HAL
open science

L' impact des enseignements en éducation à la nutrition sur les élèves à l'école primaire

Célia Baudoz

► **To cite this version:**

Célia Baudoz. L' impact des enseignements en éducation à la nutrition sur les élèves à l'école primaire. Education. 2022. dumas-03888557

HAL Id: dumas-03888557

<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-03888557>

Submitted on 7 Dec 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.



Distributed under a Creative Commons Attribution - NonCommercial - NoDerivatives 4.0
International License

Mémoire

Présenté pour l'obtention du Grade de

MASTER

**« Métiers de l'Enseignement, de l'Education et de la Formation »
Mention 1^{er} degré, Professeur des Ecoles**

Titre : L'impact des enseignements en éducation à la nutrition sur les élèves
à l'école primaire

Présenté par
BAUDOZ Célia

Sous la direction de : CLERC Audrey

Grade : Professeure agrégée en SVT à l'INSPE de Franche-Comté

Année universitaire 2021-2022

DESCRIPTIF DU MÉMOIRE

Champs scientifique(s) :

Sciences de la Vie et de la Terre

Objet d'étude :

L'éducation nutritionnelle dans l'éducation à la santé

Méthodologie :

J'ai choisi de traiter ce sujet en m'intéressant d'abord aux éléments théoriques pour ensuite réaliser une expérimentation sur le terrain et répondre aux hypothèses posées sur l'éducation à la nutrition à l'école. Je me suis intéressée à l'impact d'un projet mis en place en éducation à la santé sur les comportements alimentaires des élèves. L'analyse de documents et mes recherches, ainsi que l'enquête et la mise en place de ma séquence m'ont permis de répondre à ma problématique.

Corpus : ouvrage littéraire (livres), ressources scientifiques, documents et ressources ministérielles.

Remerciements

Je tiens tout d'abord à remercier Madame **Audrey CLERC**, professeure agrégée à l'INSPE (Institut National Supérieur du Professorat et de l'Éducation) de Franche-Comté, de m'avoir encadrée, pour son soutien et ses conseils au cours de l'élaboration de ce mémoire de fin d'études.

Je remercie Madame **Delphine PONS**, professeure des écoles et directrice à l'école primaire publique des Quatre Vents à Trévenans pour m'avoir laissée mettre en œuvre cette étude dans sa classe de CP.

Je souhaite également remercier tous **les élèves de CP** d'avoir accepté de répondre avec pertinence et sincérité aux questionnaires et de s'être montrés intéressés tout au long de ce projet.

Table des matières

Introduction.....	7
1. CADRE THEORIQUE.....	9
1.1. Généralités sur l'éducation à la santé	9
1.1.1. Définitions.....	9
1.1.2. La place de l'éducation à la santé dans l'histoire.....	11
1.1.3. L'éducation à la santé et l'Etat.....	14
1.1.1.1. Les actions menées par l'Etat.....	14
1.1.1.2. Dans les programmes scolaires actuels	15
1.1.4. Le développement de l'enfant concernant l'éducation à la santé	18
1.2. Un domaine majeur de l'éducation à la santé : l'éducation nutritionnelle.....	22
1.2.1. Définitions.....	22
1.2.2. Le PNNS	24
1.2.3. Les principaux acteurs	24
2. RECHERCHE	27
2.1. Problématique et hypothèses	27
2.2. Matériel et méthodes	28
2.2.1. Informations sur l'échantillon choisi	28
2.2.2. La démarche mise en place	29
2.2.2.1. Les principes à respecter	29
2.2.2.2. La séquence en classe.....	30
2.2.2.3. Le recueil des données	31
2.3. Résultats obtenus	32
2.4. Discussion.....	41
Conclusion	45
Bibliographie	46

Sitographie	46
Annexes	48
Quatrième de couverture.....	59

Introduction

Depuis plusieurs années, l'apparition de problèmes liés à la santé s'est accentuée dans la population. L'avènement des nouvelles technologies dans la société ainsi que la sédentarité deviennent de plus en plus importants, et engendrent de sérieux problèmes de santé publique. De plus en plus de personnes souffrent notamment de surpoids et d'obésité... La santé demeure un sujet d'actualité mondiale. Ces résultats doivent nous inciter à réagir afin que l'éducation à la santé devienne un sujet d'intérêt public.

L'école semble bien adaptée pour tenter d'apporter à chacun des bases solides de construction tant physiologique, psychologique que sociale chez chaque individu. Cependant, la place accordée à l'éducation à la santé par les enseignants est encore minime, pourtant elle est indispensable car les problèmes liés à la santé concernent aujourd'hui tous les enfants.

Il m'a paru évident de traiter ce sujet qui me semble particulièrement important, et encore plus en raison de la situation sanitaire actuelle. En tant que future enseignante, mon rôle sera d'enseigner, former, guider et éduquer les enfants et surtout de les sensibiliser sur ces questions de santé publique à travers l'enseignement de l'éducation à la santé. Il est donc indispensable de le faire dès leur plus jeune âge et de promouvoir l'éducation à la santé qui est encore trop peu traitée dans les systèmes scolaires. Pourtant, les programmes ne manquent pas de mettre l'accent sur cet enseignement à travers plusieurs domaines : explorer le monde, questionner le monde, sciences et technologies, EPS...

L'éducation à la santé dans les établissements scolaires et le message qu'elle veut faire passer ont beaucoup évolué ces dernières années. Ses objectifs sont désormais centrés sur la formation du citoyen. Le but est de former des esprits de manière à ce que les personnes puissent construire des compétences visant à leur permettre de faire des choix éclairés et responsables dans les domaines de l'hygiène et de la santé, deux domaines interdépendants.

Dans une première partie, nous nous intéresserons au cadre théorique notamment en présentant des généralités sur l'éducation à la santé puis plus particulièrement sur l'éducation nutritionnelle à l'école. Dans une seconde partie, nous verrons la problématique liée à ce sujet et l'expérimentation mise en œuvre. Nous terminerons avec l'analyse et l'interprétation des résultats obtenus suite à ce projet afin de répondre à la problématique posée.

1. CADRE THÉORIQUE

Dans ce cadre théorique, nous allons nous intéresser à des généralités sur l'éducation à la santé notamment les définitions des termes importants, sa place dans l'histoire, les actions de l'État mais également son lien avec le développement de l'enfant. Par la suite nous nous concentrerons sur un domaine majeur de l'éducation à la santé qui est l'éducation à la nutrition en milieu scolaire.

1.1. Généralités sur l'éducation à la santé

1.1.1. Définitions

Tout d'abord, selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la **santé** a été définie en 1946 comme « un état de complet de bien-être physique, mental et social »¹. Celle-ci ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. La santé représente l'un des droits fondamentaux de tout être humain, quelles que soient sa race, sa religion, ses opinions politiques, sa condition économique ou sociale. Elle implique la satisfaction de tous les besoins fondamentaux de la personne, qu'ils soient affectifs, sanitaires, nutritionnels, sociaux ou culturels.

De plus, elle résulte d'une interaction constante entre l'individu et son milieu et représente donc cette capacité physique, psychique et sociale des personnes d'agir dans leur milieu et d'accomplir les rôles qu'elles entendent assumer d'une manière acceptable pour elles-mêmes et pour les groupes dont elles font partie. Trois grands concepts émergent de cet élargissement de la définition de la santé notamment la prévention, la promotion et l'éducation à la santé.

La **prévention de la santé** a été caractérisée par l'OMS en 1948 de la façon suivante : il s'agit de « l'ensemble des mesures visant à éviter ou réduire le nombre et la gravité des maladies, des accidents et des handicaps »². Il existe trois types de prévention :

¹ Organisation mondiale de la santé. <https://www.who.int/fr>

² Selon l'OMS. https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2018-03/presentation_generale_rbpp_sante_mineurs_jeunes_majeurs.pdf

- la prévention primaire : ensemble des actes qui visent à diminuer l'incidence d'une maladie dans une population et à réduire les risques d'apparition. Elle prend en compte la prévention des conduites individuelles à risques.
- la prévention secondaire : a pour but de diminuer la prévalence d'une maladie dans une population et met en place des actions en tout début d'apparition visant à faire disparaître les facteurs de risques.
- la prévention tertiaire où il importe de diminuer la prévalence des incapacités chroniques ou récidives dans une population et de réduire les complications ou rechutes consécutives à la maladie.

La **promotion de la santé**, selon la charte d'Ottawa de 1986, est « le processus qui confère aux populations les moyens d'assurer un plus grand contrôle sur leur propre santé, et d'améliorer celle-ci »³. Cette promotion de la santé permet aux personnes d'accroître leur pouvoir sur leur santé et d'améliorer celle-ci. Cela englobe les mesures visant à renforcer les capacités des personnes, mais également les mesures liées aux conditions sociales, environnementales, politiques et économiques, de façon à réduire leur impact sur la santé publique et la santé individuelle.

Elle se décline en cinq axes : l'élaboration de politiques favorables à la santé, la création d'environnements favorables, le renforcement de l'action communautaire, l'acquisition d'aptitudes individuelles et la réorientation des services de santé.

L'éducation pour la santé a été définie en 1983 par l'OMS comme « tout 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

³ Selon la charte d'Ottawa de 1986 :
https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2018-03/presentation_generale_rbpp_sante_mineurs_jeunes_majeurs.pdf

pour conserver la santé, à recourir à une aide en cas de besoin »⁴. Elle est considérée comme la composante des soins de santé qui vise à encourager l'adoption de comportements favorables à la santé. Par l'éducation pour la santé, on aide les gens à élucider leur propre comportement et à voir comment ce comportement influence leur état de santé. Elle a pour but que chaque citoyen acquière tout au long de sa vie les compétences et les moyens qui lui permettront de promouvoir sa santé et sa qualité de vie ainsi que celles de la collectivité. Un point fondamental est le fait qu'elle s'adresse à la population dans toute sa diversité avec le souci d'être accessible à chacun.

L'école permet d'apprendre à lire, écrire, compter mais également à développer des valeurs citoyennes, de respect de soi et des autres et donc l'éducation à la santé est liée à celle-ci et occupe une place importante puisqu'elle a un lien étroit avec l'éducation. Elle a une double mission : l'éducation à la santé des élèves et le suivi de leur santé.

Dans chaque école on traite l'éducation à la santé et à la citoyenneté à travers les thèmes suivants : l'hygiène de vie ; l'éducation nutritionnelle et la promotion des activités physiques, l'éducation à la sexualité et la prévention des conduites addictives avec notamment l'usage des écrans et des jeux vidéo. L'éducation à la santé doit être considérée dans une perspective à long terme de développement des capacités individuelles et collectives pour assurer l'amélioration tant de la longévité que de la qualité de vie. Elle ne doit pas uniquement se contenter d'une information sur les risques, même si cette étape de sensibilisation est essentielle, mais doit avoir pour objectif d'induire chez les individus des modifications notables d'opinions et d'attitudes. A plus long terme, on doit s'attendre à des changements réels observables.

1.1.2. La place de l'éducation à la santé dans l'histoire

L'éducation à la santé est présente depuis de nombreuses années et a toujours joué un rôle important dans la population. En effet, elle a un impact sur celle-ci puisqu'elle permet la prévention et trouve sa place au sein des écoles depuis toujours.

⁴ Traité de santé publique (2016) :
<https://www.cairn.info/traité-de-santé-publique--9782257206794-page-3.htm>

Au XVIII^{ème} siècle, on assiste à la découverte des microbes avec Pasteur. Cela a modifié considérablement l'approche des risques de la vie : l'hygiène individuelle et les actions sociales contre la diffusion des microbes permettaient d'entrevoir une vie sans maladie physique et donc la santé pouvait être définie comme l'absence de maladie.

Au début du XIX^{ème} siècle, les maladies contagieuses ont de nombreuses conséquences individuelles et sociales. La prévention à travers l'hygiène est en plein essor dans les enseignements à l'école. L'hygiène est constamment présente dans les programmes et les manuels de l'enseignement primaire. Dès 1887, une loi crée des services de santé scolaire dans l'enseignement primaire obligatoire concernant l'hygiène. A cette période, l'éducation à la santé se fait sous forme de leçon de morale dont les thèmes abordés sont l'alcoolisme et la prévention des maladies infectieuses par le biais de l'hygiène.

Dans la première moitié du XX^{ème} siècle, les instructions officielles comportent une partie sur les « leçons de choses ». Suivant l'âge des enfants, des règles plus ou moins simples d'hygiène sont enseignées ainsi que des notions élémentaires sur le corps humain. Par exemple, on apprend aux filles les règles indispensables pour tenir une maison : alimentation (composition d'un menu), vêtements, hygiène du corps... En 1945, l'enseignement de l'hygiène régresse fortement en raison de l'amélioration des conditions de vie et le développement de la médecine. Peu à peu, la place de l'enseignement spécifique des règles d'hygiène dans les instructions officielles disparaît. De plus la découverte d'antibiotiques, et notamment la pénicilline qui permet de guérir de nombreuses maladies conduit l'OMS, après la seconde guerre mondiale, à définir la santé comme un « état complet de bien-être physique, mental et social qui ne consiste pas seulement en l'absence de maladie ou d'infirmité ».

Au cours des années 1950-60 on retrouve beaucoup de planches de leçon sur la toilette, planche de leçon sur le lavage de la vaisselle (*Figure 1*). En 1973, la « Circulaire

Fontanet » marque le retour de la volonté éducatrice de l'école en matière de santé et pour la première fois, l'éducation à la sexualité fait son apparition dans les programmes.

Au cours des années 70, l'individu est pris en compte dans sa globalité. Les thèmes les plus abordés sont le tabac, l'alcool, l'éducation sexuelle et l'hygiène. Les contenus des programmes de 1985 comportent différentes questions liées à la nouvelle conception plus élargie de la santé. L'enseignement devient notamment transdisciplinaire et concerne l'éducation civique, physique et sportive ainsi que les sciences.

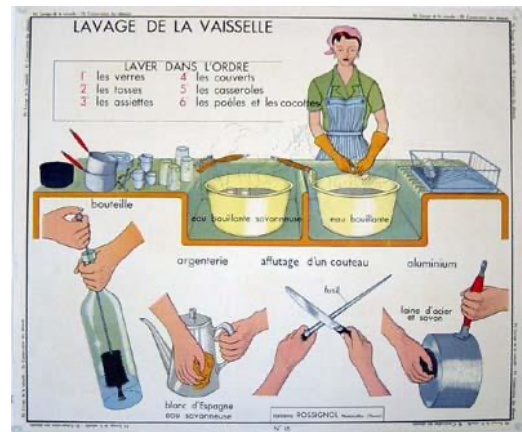


Figure 1 : Planche de leçon sur le lavage de la vaisselle au XXème siècle

En 1993, l'OMS fait évoluer sa définition d'après-guerre et définit la santé comme « la perception qu'a un individu de sa place dans l'existence, dans le contexte de la culture et du système de valeurs dans lesquels il vit en relation avec ses objectifs, ses attentes, ses normes et ses inquiétudes .C'est un concept très large, influencé de manière complexe par la santé physique du sujet, son état psychologique, son niveau d'indépendance, ses relations sociales ainsi que sa relation aux éléments essentiels de son environnement ». Le terme d'éducation à la santé apparaît pour la première fois dans les textes officiels de 1991 et est repris dans les programmes de 1995 par François Bayrou qui la présente comme un domaine transversal qui ne doit pas être érigé en discipline mais abordé dans le cadre des activités de la classe. Elle a pour objectif « la construction de la personnalité, l'acquisition de l'autonomie et l'apprentissage de la vie sociale ⁵».

Aujourd'hui l'éducation à la santé doit être aussi positive que possible et offrir des alternatives agréables, c'est pourquoi elle tend plutôt à promouvoir la santé qu'à prévenir

⁵ Vers une théorie de l'apprentissage autonome [Marie-José Barbot, Giovanni Camatarri](#)
 Dans [Autonomie et apprentissage \(1999\)](#)

des risques. Il est important qu'elle prenne en considération l'environnement des individus pour s'adapter à leur mode de vie et ainsi gagner en efficacité. En effet, il faut donner aux individus des outils pour les aider à trouver une approche qui prenne en compte leur personnalité ainsi que leur situation économique, sociale, culturelle et psychologique. Actuellement, elle est fondée sur le développement des compétences psychosociales en lien avec le socle commun de connaissances, de compétences et de culture. L'éducation à la santé associe désormais les parents et les partenaires de l'Éducation nationale et fait partie de l'éducation transversale.

Elle comporte sept objectifs prioritaires : l'hygiène de vie, l'éducation nutritionnelle, la promotion des activités physiques, l'éducation à la sexualité, la prévention des conduites addictives, la lutte contre les jeux dangereux, la prévention du mal-être et la formation aux premiers secours. Pour chaque cycle, il y a des acquisitions visées et des activités proposées concernant ces différents domaines.

Ainsi, la définition de la santé et la place de l'éducation à la santé dans la société ont beaucoup évolué au cours du temps et demeurent des sujets essentiels et primordiaux actuellement.

1.1.3. L'éducation à la santé et l'Etat

1.1.3.1. Les actions menées par l'Etat

L'État mène de nombreuses actions afin de promouvoir l'éducation à la santé. En effet, il a pour priorité la prévention et notamment l'école promotrice de santé : « Mieux suivre les enfants, protéger davantage les jeunes »⁶.

Les mesures mises en place pour une école promotrice de santé sont les suivantes :

⁶ Jean-Michel Blanquer, ministre de l'éducation nationale : <https://webtv.ac-versailles.fr/spip.php?article1362>

- Généraliser dans tous les établissements les programmes de développement de la promotion de la santé du type : "Aller bien pour mieux apprendre (ABMA) »⁷. Cette mesure inclut le développement des compétences psychosociales et associe l'ensemble de la communauté éducative et les parents.
- Généraliser dans l'ensemble des écoles et des établissements secondaires des "ambassadeurs élèves" de prévention qui auront pour objectif de partager des messages de prévention auprès des autres élèves. Ces préventions concernent notamment le tabac, l'alcool, la nutrition, activité physique et l'environnement.
- Mettre à disposition des familles des ressources leur permettant d'assurer à leurs enfants une meilleure prévention en matière de santé.

On peut ajouter que récemment, Jean-Michel Blanquer, ministre de l'Éducation Nationale a notamment cité : « J'accorde une grande importance au suivi de la santé des enfants. C'est fondamental pour un bon apprentissage des élèves »⁸.

1.1.3.2. Dans les programmes scolaires actuels

L'éducation à la santé vise à aider chaque jeune à s'approprier progressivement les moyens d'opérer des choix, d'adopter des comportements responsables, pour lui-même comme vis-à-vis d'autrui et de l'environnement. Elle permet également de préparer les jeunes à exercer leur citoyenneté avec responsabilité, dans une société où les questions de santé constituent une préoccupation majeure. Elle apparaît dans les programmes scolaires dès la maternelle jusqu'au baccalauréat et est notamment intégrée au parcours éducatif de santé.

⁷ <https://eduscol.education.fr/>

⁸ Ministère de l'éducation nationale de la jeunesse et des sports.

<https://www.education.gouv.fr/priorite-prevention-l-ecole-promotrice-de-sante-6278>

Le parcours éducatif de santé permet de structurer la présentation des dispositifs qui concernent à la fois la protection de la santé des élèves, les activités éducatives liées à la prévention des conduites à risque et les activités pédagogiques mises en place dans les enseignements en référence aux programmes scolaires. Ce parcours comprend trois grands axes. Le premier axe de celui-ci concerne l'éducation à la santé, fondée sur le développement des compétences psychosociales en lien avec le socle commun de connaissances, de compétences et de culture. Il propose des activités intégrant l'alimentation, l'hygiène, les rythmes de vie, la prévention des addictions, la sécurité... Les actions éducatives menées permettent de faire acquérir aux élèves des bonnes habitudes d'hygiène de vie ; généraliser la mise en œuvre de l'éducation nutritionnelle et promouvoir les activités physiques (intégrant la prévention du surpoids et de l'obésité) ; généraliser l'éducation à la sexualité (accès à la contraception et prévention des IST et du sida) ; généraliser la prévention des conduites addictives ; organiser la prévention des « jeux dangereux » et participer à la prévention et à la lutte contre le harcèlement entre élèves ; renforcer l'éducation à la responsabilité face aux risques (formation aux premiers secours). Le deuxième axe est celui de la prévention et concerne en particulier les conduites à risque et les conduites addictives. Il regroupe les actions centrées sur une ou plusieurs problématiques de santé prioritaires ayant des dimensions éducatives et sociales telles que les conduites addictives, l'alimentation et activité physique, la vaccination, la contraception...). Les démarches de prévention mobilisent les familles et les acteurs locaux du territoire. Enfin le dernier axe de ce parcours est lié à la protection de la santé (environnement favorable à la santé et au bien-être). Les actions qui concernent cet axe de protection visent à créer un climat d'établissement favorable à la santé et au bien-être de tous les membres de la communauté éducative. Cette démarche doit être menée de manière collective et doit être centrée sur l'amélioration de l'environnement de l'établissement (la restauration, l'ergonomie, les locaux, les sanitaires). Cela comprend également les ressources disponibles pour les élèves et leurs familles en matière de santé tels que les visites médicales et de dépistage, les examens systématiques et à la demande ou encore le suivi infirmier.

Intéressons-nous désormais à l'éducation à la santé dans les programmes de cycle 1, 2 et 3. L'éducation à la santé débute à l'école maternelle, c'est-à-dire lors du cycle des

apprentissages premiers. Elle tient une place importante et peut être abordée par trois entrées : le développement des compétences liées à l'autonomie, la confiance en soi, la responsabilité, la relation aux autres, à l'action, à l'adaptation ; l'hygiène quotidienne à l'école notamment lors du passage aux toilettes, lavage de mains ou du goûter ; une sensibilisation aux problèmes de santé (rythmes, alimentation, hygiène) conduisant à l'élaboration de règles de vie simples. L'accueil, les récréations, l'accompagnement des moments de sieste et d'hygiène sont des moments d'éducation à part entière. La maternelle constitue donc un lieu privilégié pour éduquer à la santé de façon globale. Dans les programmes de maternelle, on retrouve l'éducation à la santé à travers les activités physiques ainsi que les activités de sciences. Les enfants apprennent à avoir une meilleure connaissance et maîtrise de leur corps et comprennent qu'ils doivent en prendre soin pour se maintenir en forme et favoriser leur bien-être. Cette éducation à la santé a pour objectif principal l'acquisition de premiers savoirs et savoir-faire relatifs à une hygiène de vie saine. Elle permet une première approche des questions nutritionnelles qui peut être liée à une éducation au goût avec notamment la connaissance des cinq sens. Les enfants développent leurs aptitudes sensorielles et s'en servent pour distinguer des réalités différentes selon leurs caractéristiques olfactives, gustatives, tactiles, auditives et visuelles. Un autre axe faisant partie de l'éducation à la santé, également abordé au cycle 1 est celui de la protection du vivant et de son environnement. Ceci est abordé dans le cadre d'une découverte de différents milieux, par une initiation concrète à une attitude responsable. Concernant les attendus de fin de cycle, les élèves doivent être en mesure de connaître et mettre en œuvre quelques règles d'hygiène corporelle et d'une vie saine et ils doivent être capables de prendre en compte les risques de l'environnement familial proche (objets et comportements dangereux, produits toxiques).

A l'école élémentaire, les activités d'éducation à la santé sont mises en place à travers une approche pluridisciplinaire. En effet, on peut entrevoir : des dimensions physiologiques en lien avec le travail de SVT sur le fonctionnement du corps ; le lien avec la connaissance de soi avec les activités physiques et artistiques ; le respect de soi et d'autrui (dans toutes les situations de la vie quotidienne ou dans le cadre d'approches plus spécifiques). Dans les programmes de cycle 2 on retrouve l'éducation à l'hygiène alimentaire, l'éducation aux rythmes de vie (prise de repas au cours de la journée, sommeil...), l'éducation à l'hygiène dentaire, l'apprentissage des échauffements et

étirements au cours d'une séance d'EPS... Tout cela est retrouvé dans le thème : « Reconnaître des comportements favorables à sa santé ». Plusieurs attendus de fin de cycle sont visés : développer un comportement responsable vis-à-vis de l'environnement et de la santé grâce à une attitude raisonnée fondée sur la connaissance ; reconnaître des comportements favorables à sa santé. Dans les programmes de cycle 3, les thèmes précédents sont approfondis. On étudie notamment l'éducation à l'hygiène alimentaire en rapport avec les besoins de l'organisme. L'éducation à la sexualité est également introduite en relation avec l'acquisition des notions de biologie de la reproduction humaine.

L'éducation à la santé est donc très présente dans les programmes scolaires actuels. Abordée dès la maternelle, elle permet aux individus d'être conscients de l'importance des gestes à respecter pour rester en bonne santé mais sont également, par la prévention, informés des risques.

1.1.4. Le développement de l'enfant concernant l'éducation à la santé

En abordant ce thème de l'éducation à la santé qui va concerner les enfants dès leur plus jeune âge notamment à l'école, il est indispensable de se pencher sur le développement de l'enfant. Nous allons voir notamment les théories de Jean Piaget, Gaston Bachelard et Lev Vygotski.

Piaget a beaucoup travaillé sur l'apprentissage cognitif dans l'enfance. Il a découvert que les principes de notre logique commencent à s'installer avant l'acquisition du langage, à travers l'activité sensorielle et motrice en interaction avec l'environnement, surtout dans le milieu socio-culturel. La principale idée de Piaget est qu'il est indispensable de comprendre la formation des mécanismes mentaux de l'enfant pour capter sa nature et son fonctionnement à l'âge adulte. Sa théorisation pédagogique s'est basée sur la psychologie, la logique et la biologie. Selon Piaget : « L'objectif principal de l'éducation dans les écoles devrait être la création des hommes et des femmes qui sont capables de faire de nouvelles choses, pas simplement répéter ce que d'autres générations ont fait ; des hommes et des femmes qui sont créatifs, inventifs et découvreurs, qui peuvent être critiques, vérifier et ne

pas accepter tout ce qu'on leur offre." ⁹L'un des grands apports de Piaget à l'éducation actuelle a été d'avoir posé les bases des premières années d'éducation de l'enfant où l'objectif est le développement cognitif. L'apport de Piaget qui nous intéresse particulièrement est le fait que la théorie que l'on donne dans une classe n'est pas suffisante pour dire que le sujet a assimilé et appris. Cela signifie que l'apprentissage implique plus de méthodes de pédagogie comme l'application des connaissances, l'expérimentation et la démonstration. Il a beaucoup travaillé sur l'éducation morale à l'école et selon sa théorie, c'est la façon d'enseigner qui ne convient pas et qui ne permet pas aux élèves d'accéder aux meilleurs apprentissages. Ce ne sont pas les matières enseignées que les élèves ne comprennent pas mais plutôt les leçons qu'on leur donne. Ce que préconise Piaget, c'est d'abord d'éviter le modèle transmissif notamment l'enseignement magistral. Il préconise une méthode d'enseignement active, basée sur la recherche de l'élève dans laquelle l'élève est acteur de son travail. Il propose cela afin que « toute vérité à acquérir soit réinventée par l'élève, ou tout au moins reconstruite et non pas simplement transmise ». Malgré cela, l'enseignant reste indispensable pour les raisons suivantes : construire les dispositifs de départ susceptibles de poser des problèmes utiles à l'enfant et organiser des contre-exemples forçant à la réflexion et obligeant au contrôle des solutions trop hâtives.

Ainsi, la théorie de Piaget permet à n'importe quel professeur de savoir comment va évoluer l'esprit de ses élèves. L'idée centrale de sa théorie est que le savoir n'est pas une copie de la réalité, mais le produit d'une inter-relation de la personne avec son entourage. Ainsi, il serait toujours individuel, particulier et unique.

L'épistémologie de Bachelard propose des conceptions de la science et de la culture scientifique. Elle constitue l'une des références actuellement les plus sollicitées dans les écrits français de didactique des sciences. Bachelard a élaboré sa réflexion en prenant appui sur une connaissance approfondie de la science contemporaine mais il porte également un grand intérêt pour le domaine éducatif. Les questions principales traitées concernent la démarche d'apprentissage en science, le rapport entre sciences et opinions et la nature même de la connaissance scientifique. La pensée bachelardienne rencontre le plus souvent les tendances lourdes de la doctrine pédagogique actuelle en raison de son rôle éducatif et

⁹ *Piaget et sa théorie de l'apprentissage*. Nos pensées. <https://nospensees.fr/piaget-theorie-de-lapprentissage/>

réformateur qu'elle confère à la culture scientifique. A l'époque où il commence sa carrière, il est admis que la meilleure méthode pour enseigner une connaissance scientifique consiste à faire en sorte que les élèves pratiquent eux-mêmes une manipulation ou en observant une expérience réalisée par le maître, la « tirent » par induction de l'observation des phénomènes. Il a émis des critiques quant à cette approche empirique et naturaliste de la didactique. La fonction de l'école est d'assurer la transmission des savoirs aux nouvelles générations d'élèves. Il y a bien une transmission des savoirs d'une génération à l'autre mais la plupart des recherches montrent qu'il ne peut y avoir transmission d'un savoir à un individu particulier. C'est notamment l'apport essentiel de la dimension psychologique du constructivisme qui *insiste sur le fait que c'est le sujet en train d'apprendre qui construit son savoir*. Ce constructivisme psychologique redouble la dimension construite des savoirs scientifiques mise en évidence par l'épistémologie historique de Bachelard. Comme les savoirs scientifiques sont construits hors du champ de l'expérience quotidienne des élèves, la fonction de l'école consiste à en assurer la transmission, c'est-à-dire de permettre aux élèves de « *s'approprier par des sortes de "raccourcis didactiques" les contenus culturels* »¹⁰.

Vygotski appuie ses théories sur les rapports entre développement et apprentissage. Il s'intéresse tout particulièrement aux apprentissages que l'enfant effectue dans le cadre de l'institution scolaire et met le concept de développement au centre de la pédagogie. La théorie de Piaget montrait que les apprentissages sont mis sous la dépendance du développement. C'est parce que l'élève a atteint un certain niveau de développement que l'école peut entreprendre un nouveau type d'enseignement. Critiquant un enseignement à dominante verbale et mettant l'accent sur l'activité des élèves lors de l'appropriation de connaissances nouvelles, Piaget insiste sur la nécessité pour l'enseignant de s'interroger sur le niveau de développement cognitif atteint par les élèves avant d'entreprendre un nouveau programme. Il existe alors un point d'accord fondamental entre Piaget et Vygotski. En effet tous deux critiquent l'apprentissage verbal reposant essentiellement sur la mémorisation et l'oubli des activités propres par lesquelles un enfant s'approprie un nouveau contenu. Pour

¹⁰ Brossard, M & Fijalkow. Apprendre à l'école : perspectives piagetiennes et vygotkiennes <https://books.openedition.org/pub/48397?mobile=1>

l'un et l'autre les concepts d'activité et de développement sont au centre de leur approche. Cependant, ce développement ne s'explique pas de la même façon pour ces deux auteurs : mécanismes internes d'équilibration pour l'un, reconstruction pour soi d'activités humaines historiquement élaborées et transformation au cours de ce travail des fonctions psychologiques déjà existantes pour l'autre. La tâche sera pour Vygotski d'expliquer les rapports complexes existant entre les apprentissages et le développement sans retomber dans une conception réductionniste du développement. Piaget et Vygotski ont la même idée sur le fait que lorsque le maître introduit un contenu nouveau, il doit prendre en compte le développement actuel de l'enfant, c'est-à-dire les structures à partir desquelles l'enfant va s'efforcer de s'approprier ce contenu nouveau.

L'éducation à la santé est abordée progressivement au cours du développement de l'enfant. Pour l'enseignement de celle-ci, il est donc indispensable de prendre en compte le développement de l'enfant pour l'enseigner au mieux et apporter les connaissances nécessaires afin de former les jeunes citoyens. Ainsi les approches sont différentes selon les âges et elle se concentre en particulier sur l'intime vers l'âge de 3 ans jusqu'à atteindre une dimension sociale à la fin de l'école primaire (*Figure 2*).

	<i>J'ai trois ans</i>	<i>J'ai onze ans</i>
Moi	Je suis – Je grandis – Je prends soin de moi	
Moi et le monde	Je découvre le monde – J'explore le monde – Je partage le monde	
Moi et les autres	Je dis – Je lis – J'écris	
Mes habiletés	Je manipule – J'expérimente, je tâtonne – J'émetts des hypothèses	
Mon approche du monde	Sensori-motrice – Concrète – Formelle, puis abstraite	
Ma conception de la santé	Bien dans mon corps – Bien dans ma tête – Bien avec les autres	
	<i>De l'intime</i>	<i>vers le social</i>

Figure 2 : Tableau représentant l'approche progressive de l'éducation pour la santé, de l'intime vers le social pour les enfants de 3 à 11 ans

1.2. Un domaine majeur de l'éducation à la santé : l'éducation nutritionnelle

1.2.1. Définitions

L'éducation à la santé est un domaine dans lequel une multitude de sujet peut être traitée. Nous allons nous intéresser plus précisément à un axe particulier de l'éducation à la santé qui est l'éducation nutritionnelle. Lorsque l'on parle d'éducation nutritionnelle on s'intéresse d'abord à la notion de nutrition.

La **nutrition** est une science au carrefour de plusieurs disciplines scientifiques telles que les sciences biologiques, les sciences de l'éducation, les sciences de la Terre mais également les sciences sociales. Cependant la nutrition se distingue par l'aspect de la relation de l'être humain avec les aliments quels que soient les aspects étudiés. On distingue différents champs :

- La nutrition fondamentale qui s'intéresse aux processus biologiques relatifs à l'action des nutriments à l'échelle des cellules et des tissus de l'organisme.
- La nutrition préventive et la nutrition clinique, qui portent sur les besoins nutritifs particuliers des individus et des groupes et sur les interventions nutritionnelles adaptées aux gens en santé ou malades.
- La nutrition en santé publique, centrée sur la santé nutritionnelle des populations, qui regroupe la nutrition communautaire et la nutrition internationale et les liens entre la nutrition et les industries agroalimentaire et biopharmaceutique.
- La gestion liée à l'alimentation et à la nutrition, qui porte sur la gestion des ressources humaines, financières, matérielles et informationnelles, sur la gestion des opérations d'un service alimentaire pour les collectivités et sur la gestion des services, des programmes ou des projets traitant d'alimentation et de nutrition.

La nutrition est un facteur de protection ou de risque des maladies les plus répandues en France, qu'il s'agisse du cancer, des maladies cardiovasculaires, de l'obésité ou du diabète de type 2. En France, selon l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), l'obésité infantile concerne 16% des garçons et 18% des filles : "des chiffres à peu près stables depuis une dizaine d'années"¹¹. Les recherches ont précisé le rôle que jouent l'inadéquation des apports nutritionnels, l'insuffisance d'activité physique et la sédentarité dans le déterminisme de nombreuses pathologies. L'amélioration de l'état nutritionnel de la population est un enjeu majeur pour les politiques de santé publique menées en France, en Europe et dans le monde. Plusieurs actions ont été mises en place à l'école afin d'y faire face. Cette sensibilisation sur la nutrition est fondamentale dès la petite enfance, en effet elle est présente dans les programmes comme nous l'avons vu précédemment.

De manière générale, **l'éducation nutritionnelle** ou **éducation à la nutrition** consiste à transmettre des messages aux personnes afin de les rendre autonomes et qu'elles puissent prendre en charge leur propre régime alimentaire et leur santé. Et surtout comprendre et s'adapter aux besoins alimentaires de chacun.

Plus précisément, l'éducation alimentaire et nutritionnelle en milieu scolaire correspond à un ensemble de stratégies éducatives et d'activités d'apprentissage qui va aider les enfants à améliorer leurs choix alimentaires ainsi qu'à s'adapter au changement et devenir des acteurs du changement. Elle a pour préoccupation majeure, la santé et le bien-être des individus. Les objectifs de cette éducation nutritionnelle sont les suivants : d'abord favoriser une alimentation saine en prenant en compte les connaissances, les habitudes et les moyens des familles ; ensuite cela permet de s'intéresser aux trois aspects du bien être : physique (veiller à la réduction du surpoids et de l'obésité, social (partager des repas avec d'autres personnes afin de communiquer, d'échanger), psychologique (meilleure estime de soi). Elle a aussi pour but de donner une instruction auprès des jeunes enfants, leur apporter les connaissances nécessaires afin de limiter certains comportements à risques. Tout cela permet de sensibiliser les enfants sur leur santé dès le plus jeune âge et de les rendre plus responsable.

¹¹ Chiffres de l'INSERM : <https://www.inserm.fr/dossier/obesite/>

Cette discipline doit permettre d'apporter des connaissances aux élèves ainsi que la prévention nécessaire, l'enseignant doit avoir conscience que cet enseignement agira probablement sur les habitudes de vie des élèves. Il a pour rôle de faire évoluer certaines mentalités ou représentations des élèves.

1.2.2 Le PNNS

Le **Programme National Nutrition Santé** (PNNS) lancé en 2001 a pour objectif général l'amélioration de l'état de santé de l'ensemble de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition. Dans une perspective de santé publique, la nutrition intègre l'alimentation et l'activité physique.

Il prend en compte les dimensions biologique, symbolique et sociale de l'acte alimentaire et de l'activité physique. Les actions mises en place par le PNNS ont pour but 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 risques de maladies.

Le 4^{ème} PNNS est paru en septembre 2019 pour une durée de 4 ans (2019-2023). Destiné à tous et à tout âge de la vie, il comporte des mesures environnementales avec un fort portage du national tout en continuant à favoriser les comportements favorables à la santé. Le principal enjeu est de lutter contre les inégalités sociales de santé. Ce programme est lié au Programme National pour l'alimentation 2019-2023 (PNA) et la Stratégie Nationale de Santé 2018-2022 (SNS). Pour parvenir à ses objectifs, ce programme met en place différentes actions. Il promeut les nouvelles recommandations nutritionnelles pour permettre aux français de connaître les bons réflexes sur l'alimentation et l'activité physique.

1.2.3. Les principaux acteurs

Les représentations de l'éducation nutritionnelle vont dépendre du comportement, des connaissances et des idées que les individus se créent tout au long de leur vie. Tout ce

qui se trouve dans l'environnement aura un impact sur la façon d'agir et de penser. Plusieurs acteurs sont donc présents et jouent un rôle important dans la construction de l'éducation à la nutrition.

D'abord la famille a une réelle influence sur les comportements alimentaires des enfants et sur leur vision de la nutrition. Elle a une place fondamentale dans l'éducation nutritionnelle puisqu'elle est à l'origine des premières conceptions de cette notion pour les enfants. En effet dès les premières années d'écoles, les parents sont sollicités (projets, sorties, réunions...) afin qu'ils prennent conscience des comportements à adopter pour l'éducation nutritionnelle de leur enfant. Si les idées des familles et de l'école sont en corrélation, vont dans le même sens, alors l'éducation nutritionnelle à l'école aura un fort impact. Cette co-éducation permet de mettre en lien les éléments vus en classe et ceux mis en place par la famille afin de construire correctement cette éducation nutritionnelle chez l'enfant. Cette implication de la famille permet à l'école de lui attribuer un rôle dans la construction d'un mode de vie sain pour que l'enfant soit en bonne santé. De plus, l'enseignant doit prendre en compte les représentations des enfants et de leur famille afin de pouvoir avancer ensemble. La famille peut apporter certaines connaissances ou expériences différentes de celles de l'école. L'enseignant tiendra compte de l'ensemble de ces représentations pour construire ses séquences. L'enseignement de cette thématique étant l'apprentissage d'un mode de vie, l'enseignant doit faire attention à ses pratiques et ses paroles afin de ne pas juger les habitudes de chacun et de ne pas être trop intrusif dans ses propos auprès des enfants et des familles.

La communauté, c'est-à-dire l'ensemble de la société, est également un acteur très présent et impliqué dans cette éducation nutritionnelle. D'abord, la télévision mais également internet fait passer de nombreux messages concernant l'alimentation à travers différentes publicités. Les enfants, en contact avec le numérique sont soumis à ces messages et les prennent en compte, ces messages ont un impact favorable sur leurs comportements alimentaires. Ils mémorisent très facilement les idées et les slogans tels que : « manger au moins 5 fruits et légumes par jour » ; « éviter de grignoter entre les repas » ; « Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé »... Cette sensibilisation à travers les écrans est faite pour toucher le public et le sensibiliser. La publicité a une réelle influence sur les enfants. En revanche, ces publicités peuvent avoir un impact négatif pour les

personnes obèses par exemple, qui se sentiront mal face aux messages véhiculés par ces publicités.

Enfin, la communauté éducative reste un acteur prépondérant dans l'éducation nutritionnelle. La communauté éducative rassemble les élèves et tous ceux qui, dans l'école ou en relation avec elle, participent à l'accomplissement de ses missions. Elle réunit donc les personnels de l'écoles, les parents d'élèves, les collectivités territoriales en lien avec les écoles ainsi que les acteurs institutionnels économiques et sociaux associés au service public de l'éducation.

D'abord, les enseignants ainsi que les parents d'élèves ont un rôle important à jouer dans cette éducation comme nous l'avons vu précédemment. De plus, les cantines scolaires composent des repas équilibrés pour les enfants et sont donc en adéquation avec les messages diffusés. Enfin, la mise en place de projet d'école permet également de sensibiliser les jeunes. On peut notamment penser à un nouvel outil, le comité d'éducation à la santé et à la citoyenneté (CESC) qui consiste à associer les actions de prévention, à mobiliser les acteurs de la communauté éducative et à renforcer les partenariats.

Ce sont tous les personnels de l'école qui permettent de créer et de favoriser un climat scolaire serein et favorable aux apprentissages.

1. RECHERCHE

Nous nous intéressons désormais à la partie qui concerne la recherche. D'abord nous poserons la problématique, puis nous verrons la mise en œuvre de l'expérimentation et les résultats obtenus. Nous terminerons par l'analyse et l'interprétation de ceux-ci afin de répondre à la problématique.

2.1. Problématique et hypothèses

La promotion de la santé à l'école se fait à travers l'enseignement de l'éducation à la santé. Cette promotion de la santé s'articule selon trois points majeurs : éduquer (développer les compétences personnelles et sociales et les compétences disciplinaires) ; prévenir (mettre en œuvre des actions centrées sur une ou plusieurs problématiques ayant des dimensions éducatives et sociales) et enfin protéger (créer un environnement favorable à la santé et au bien-être des élèves). Elle contribue particulièrement à la formation de citoyens responsables sur différents sujets.

L'aspect que j'ai décidé de traiter dans ce mémoire est celui de l'éducation à la nutrition et plus particulièrement le lien entre les représentations sur l'alimentation des élèves et les enseignements en éducation à la santé.

Cela nous amène à la question suivante : **Quel est l'impact de l'enseignement de l'éducation à la santé et plus particulièrement de l'éducation nutritionnelle sur les perceptions de l'alimentation des élèves de CP et sur leurs habitudes alimentaires ?**

Dans un premier temps, nous verrons les différents acteurs impliqués dans cette expérimentation et la démarche mise en place afin de pouvoir répondre à cette question. Par la suite nous nous intéresserons aux résultats obtenus puis nous exploiterons ceux-ci. Nous aboutirons à la discussion autour de cette expérience menée et nous répondrons à la question de départ.

Plusieurs hypothèses peuvent être formulées concernant cette problématique avant d'entamer la mise en place de ce projet.

- D'abord si les élèves sont sensibilisés sur le sujet, cela aura un impact sur leurs perceptions de l'alimentation.
- S'ils sont impliqués dans un projet en lien avec la nutrition ils pourront alors prendre conscience de la nécessité de changer leurs habitudes alimentaires et les modifieront certainement.
- D'un autre, les élèves comprendront et seront conscients des gestes à adopter concernant leur alimentation, mais ne changeront pas pour autant leur mode de vie et ne les appliqueront pas forcément.

2.2. Matériel et méthodes

2.2.1. Informations sur l'échantillon choisi

J'ai décidé de mener cette expérimentation dans une classe de CP. J'ai fait ce choix d'abord parce qu'il s'agit de la classe de CP dans laquelle je suis tous les lundis mais également parce que ce niveau de classe était très pertinent. En effet, j'ai pu suivre les élèves tout au long de l'année, les connaître et donc pouvoir analyser le plus précisément possible leurs représentations sur le sujet afin de mettre en œuvre mon expérimentation.

Il s'agit d'une classe de 18 élèves, composée de 9 filles et de 9 garçons (dont un élève redoublant). Cette école se trouve dans un petit village situé dans le Territoire de Belfort : Trévenans. Les élèves habitent pour la grande majorité dans le village et il y a une forte mixité sociale et culturelle. Un périscolaire est présent au sein de l'école et accueille les élèves le matin, le midi et le soir. Dans cette classe un grand nombre d'élèves va au périscolaire tandis que les autres sont récupérés par leurs parents dès la sortie de l'école.

L'intérêt de choisir de cycle pour l'expérimentation est qu'à cette âge la sensibilisation à l'éducation à la santé est très importante et présente dans les programmes.

Au cours du cycle 1, ils ont pu acquérir les premiers savoir-faire relatifs à une hygiène de vie saine avec une première approche des questions nutritionnelles liée à une éducation au goût. En fin d'école maternelle les attendus prévoient que les élèves connaissent et mettent en œuvre quelques règles d'hygiène corporelle et d'une vie saine. Les élèves de cette classe viennent de plusieurs classes différentes donc ils n'ont pas les mêmes savoirs sur le sujet. Cet enseignement se poursuit en cycle 2 en abordant différentes thématiques et particulièrement l'hygiène alimentaire. Les notions abordées sur l'éducation nutritionnelle se trouvent dans la partie du programme : « reconnaître des comportements favorables à sa santé ». La partie traitée est la suivante : mettre en œuvre et apprécier quelques règles d'hygiène de vie : variété alimentaire, activité physique... Nous traiterons les notions suivantes : les besoins du corps, origines des aliments et catégories d'aliments ; les apports spécifiques des différents aliments (apport d'énergie, manger pour bouger) ; l'équilibre alimentaire ; effets positifs d'une activité physique régulière sur l'organisme.

Enfin, les élèves sont capables de formuler et organiser leurs idées, donner leurs représentations... Aussi pour réaliser des enquêtes, questionnaires et séances : cela est plus adapté à ce cycle qu'en maternelle, notamment pour avoir des réponses plus développées, argumentées, et obtenir la justification de leurs choix...

2.2.2. La démarche mise en place

2.2.2.1. Les principes à respecter

Pour la conception et la mise en place de ma démarche concernant l'éducation à la nutrition, j'ai respecté les critères suivants afin d'obtenir des résultats optimaux :

- Mise en place d'une démarche globale et cohérente en prenant en compte les différents milieux de vie des enfants et leurs représentations initiales.
- Projet qui s'inscrit dans une durée en assurant une progression des apprentissages et ce dans une logique de parcours éducatif en santé.
- Démarche adaptée à l'âge et au niveau de développement et capacités intellectuelles des enfants.

- Démarche réaliste, en phase avec les réalités socioculturelles du public pour ne pas renforcer les inégalités sociales de santé
- Démarche basée sur des informations précises, scientifiques
- Démarche pensée pour et par les enfants
- Démarche favorisant les interactions et l'acceptation de la diversité
- Adopter une approche positive en abordant la nutrition en matière de « bénéfiques » et de « potentialités » en évitant de parler uniquement des risques.
- Être vigilant au risque de stigmatisation des personnes (morphologie : surpoids, maigreur...)

2.2.2.2. La séquence en classe

Afin de mener cette expérimentation, j'ai décidé de mettre en place une séquence sur l'alimentation accompagnée d'un questionnaire. Cette séquence entre dans le domaine « Questionner le monde », et plus particulièrement entre dans la thématique : « Reconnaître des comportements favorables à sa santé ». Les objectifs de cette séquence sont les suivants : sensibiliser les élèves sur l'importance de l'équilibre alimentaire, comprendre l'importance d'effectuer des repas équilibrés, comprendre les besoins du corps pour être en bonne santé. Cette séquence (*Annexe n°1*) a été réalisée en période 2-3. Elle a débuté fin novembre et une séance a été réalisée chaque lundi. Elle est constituée de 5 séances d'apprentissages et d'une 6^{ème} séance d'évaluation. Avant d'entamer cette séquence j'ai réalisé une séance intitulée « Je grandis » qui a permis aux élèves de se rendre compte des changements du corps tout au long de la vie. Cette séance a permis d'introduire les besoins du corps et de faire le lien avec l'alimentation.

Cette séquence s'est déroulée en plusieurs phases. D'abord elle a permis de s'intéresser aux représentations initiales des élèves, puis de leur apporter les savoirs

nécessaires afin de modifier ou déconstruire certaines représentations erronées, aussi elle a permis la consolidation et l'approfondissement de leurs connaissances sur le sujet, enfin de travailler sur des exercices d'applications puis de se terminer par une évaluation. Au cours de cette séquence, nous avons traité différents aspects de l'alimentation en commençant par les besoins du corps pour fonctionner. Nous nous sommes par la suite intéressés aux repas effectués par les élèves puis à l'origine des aliments qu'ils mangent. Enfin nous avons abordé les différentes catégories d'aliments à travers la construction et l'analyse de la pyramide alimentaire. Enfin, nous avons terminé par l'élaboration de repas équilibrés. La séquence s'est achevée évidemment par une évaluation reprenant les différentes notions abordées afin de vérifier les acquis des élèves.

2.2.2.3. Le recueil des données

Le but de cette séquence était de constater l'évolution des représentations des élèves sur leur alimentation et plus particulièrement leurs conceptions de l'alimentation et leurs habitudes alimentaires. Tout au long de la séquence, je me suis intéressée au comportement des élèves, aux évolutions, aux éventuels questionnements... afin d'observer l'effet que pouvait avoir cette séquence.

Pour cela j'ai d'abord récupéré les représentations initiales des élèves à l'aide d'un questionnaire réalisé en amont de la séquence. Ce questionnaire a été réalisé de manière individuelle, les enfants ne communiquaient pas entre eux, ils exprimaient leurs propres idées. J'ai décidé d'effectuer ce premier questionnaire à l'école et non une enquête à réaliser à la maison puisque les enfants auraient pu être influencés par leurs parents et je voulais obtenir les véritables représentations des élèves. Ce questionnaire concernait l'alimentation et les représentations de l'alimentation des élèves. Comme il s'agit d'une classe de CP j'ai interrogé les élèves à l'oral et j'ai recueilli leurs réponses. Le but était de les prendre un par un pour qu'ils répondent aux questions sans être influencés par les autres camarades. J'ai donc posé les questions aux élèves aux cours des récréations. Ce questionnaire (*Annexe n° 2*) m'a permis d'effectuer un bilan global des représentations des élèves avant de mener la séquence. Je me suis intéressée notamment aux différents repas qu'ils font au cours de la journée, leurs aliments favoris et ceux qu'ils détestent et surtout s'ils avaient des

connaissances sur la notion d'alimentation équilibrée et s'ils pratiquaient une activité physique. J'ai recueilli toutes ces informations que j'ai mis dans un tableau (*Annexe n°3*).

Après avoir mené la séquence sur l'alimentation, j'ai effectué un nouveau bilan afin de voir les changements observés. D'abord, lors de la dernière séance, j'ai effectué un bilan en classe avec les élèves en leur demandant ce qu'ils avaient retenu et appris au cours de cette séquence, et ce qu'ils avaient apprécié. Cette phase s'est déroulée de manière collective, j'ai pris le temps de demander aux élèves ce qu'ils ont pu retenir de la séquence, s'ils ont modifié certaines choses dans leurs habitudes alimentaires... Chaque élève a eu l'occasion de s'exprimer sur cette séquence. Les questions posées étaient les suivantes :

- As-tu appris de nouvelles choses avec cette séquence ?
- Qu'as-tu retenu sur l'alimentation ?
- Est-ce que ça t'a plu ? Qu'as-tu préféré faire ?
- As-tu modifié certaines habitudes alimentaires ?

J'ai également réalisé à la fin de la séquence une évaluation qui m'a permis d'observer les compétences et connaissances acquises par les élèves.

L'ensemble de ces actions permet de faire une analyse sur l'impact de la séquence et de voir si leurs habitudes alimentaires ont été modifiées ainsi que leurs conceptions sur l'alimentation. Il est intéressant de conserver les représentations de départ des élèves afin de les reprendre au cours de la séquence et de constater les changements. Il est très pertinent de confronter les premières représentations avec les nouvelles conceptions obtenues après la séquence sur l'alimentation.

2.3. Résultats obtenus

Après avoir mis en œuvre la séquence sur l'alimentation et réalisé les questionnaires avec les élèves, j'ai pu recueillir J'ai récupéré l'ensemble des données et j'ai obtenu de nombreux résultats. J'ai décidé de m'intéresser à différentes rubriques qui semblaient pertinentes d'analyser afin de répondre à la problématique de départ sur l'impact des

enseignements en éducation nutritionnelle sur les perceptions de l'alimentation et habitudes alimentaires des élèves.

Les besoins du corps

Après ce questionnaire, la séquence a pu se mettre en place et lors de la première séance j'ai pu voir les différentes conceptions des élèves sur les questions suivantes :

- De quoi a-t-on besoin pour bien grandir ?
- Quels sont les besoins de notre corps pour fonctionner ?

Les réponses que j'ai obtenues étaient d'abord : « on a besoin de manger », « on a besoin de se dépenser, de courir », « on a besoin de vitamines », « on a besoin de respirer ». La notion de « dormir » a été moins instinctive, j'ai dû guider les élèves afin d'arriver à cette réponse.

Au terme de cette séance, nous avons produit une affiche (*Annexe n°4*) qui montre les différents besoins du corps pour bien grandir, c'est-à-dire : manger, boire, faire de l'exercice et dormir.

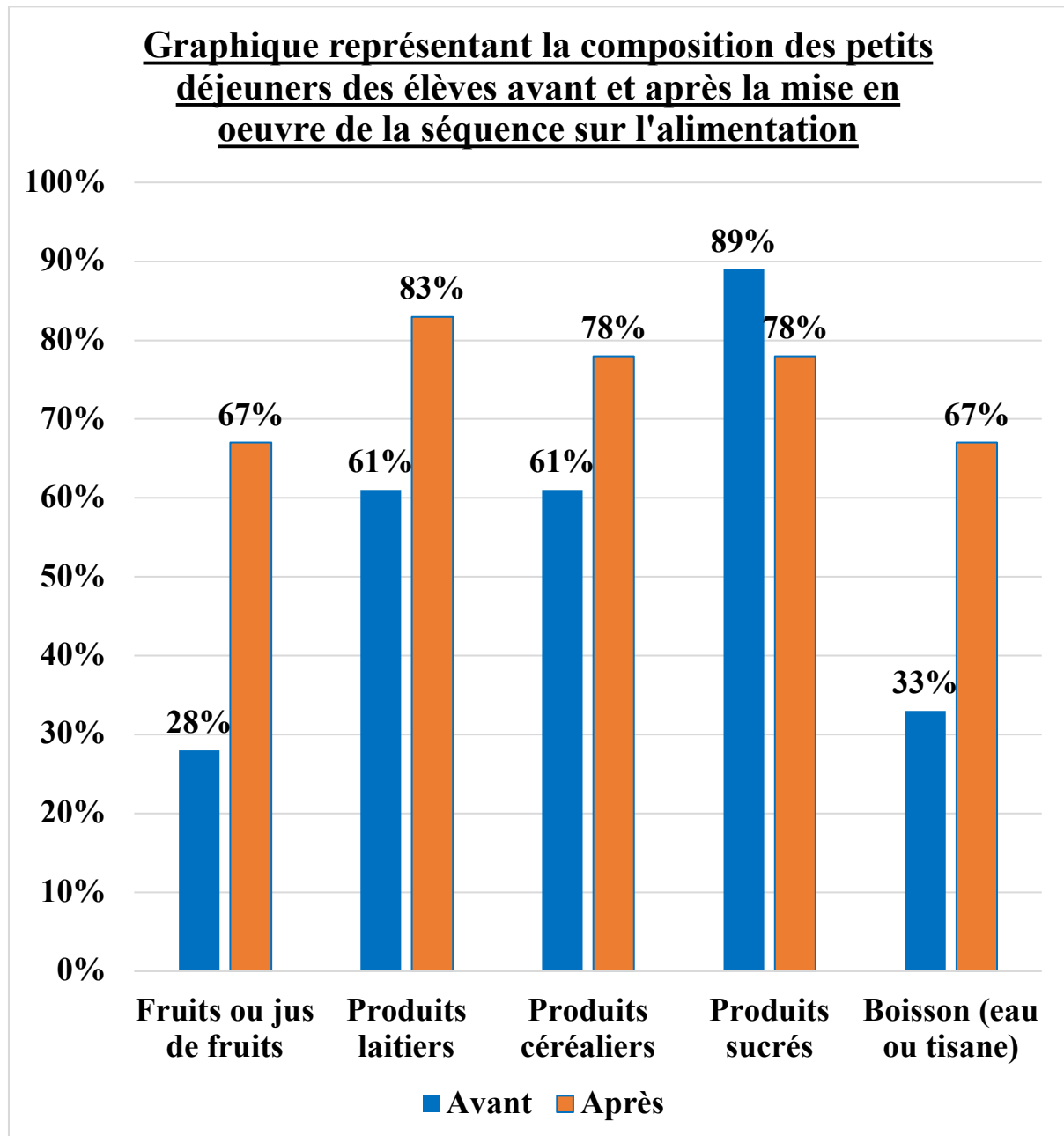
Les repas

D'abord concernant le nombre de repas des élèves, pour la très grande majorité ils font 3 repas par jour (petit-déjeuner, déjeuner et dîner) ainsi qu'un goûter lors de la récréation et/ou à 16h après l'école. Certains élèves ajoutent qu'ils grignotent entre les repas.

Si on s'intéresse aux petits déjeuners, tous les élèves de cette classe en prennent un chaque matin. Leurs petits déjeuners sont assez similaires, pour la plupart des enfants on retrouve une boisson (eau, lait ou jus d'orange) et des céréales ou tartines (confiture, beurre, pâte à tartiner).

Le graphique rend compte du pourcentage d'élèves mangeant chacun des produits avant puis après la mise en œuvre de la séquence sur l'alimentation. Le nombre d'élèves mangeant un fruit au petit déjeuner a fortement augmenté après avoir réalisé la séquence.

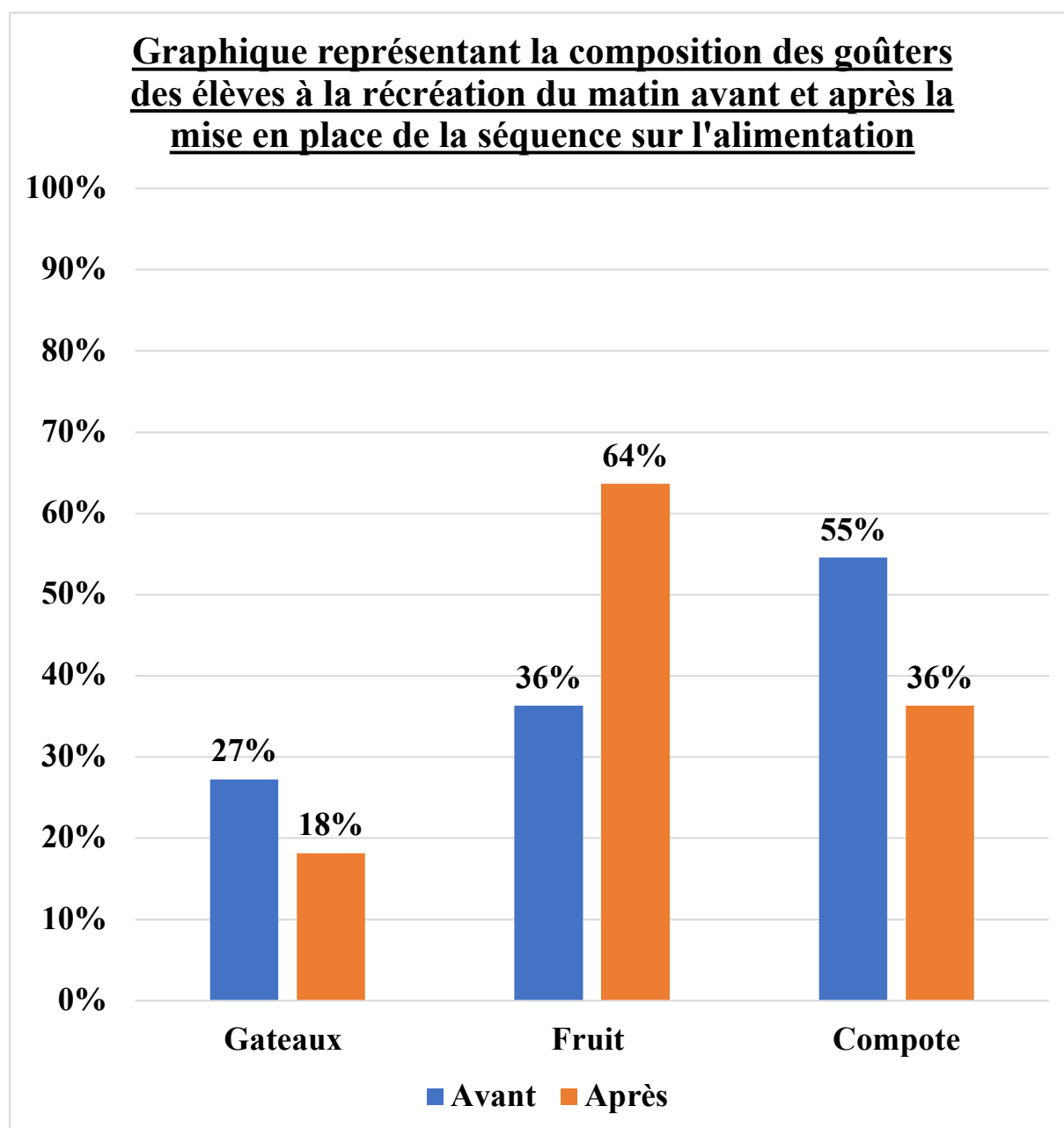
On remarque également qu'un plus grand nombre d'élèves prennent des produits laitiers, produits céréaliers et boissons (eau ou tisane) au cours du petit déjeuner après la séquence. Concernant les produits sucrés la proportion d'élèves en consommant au petit-déjeuner a légèrement diminué passant de 89% des élèves à 78% des élèves.



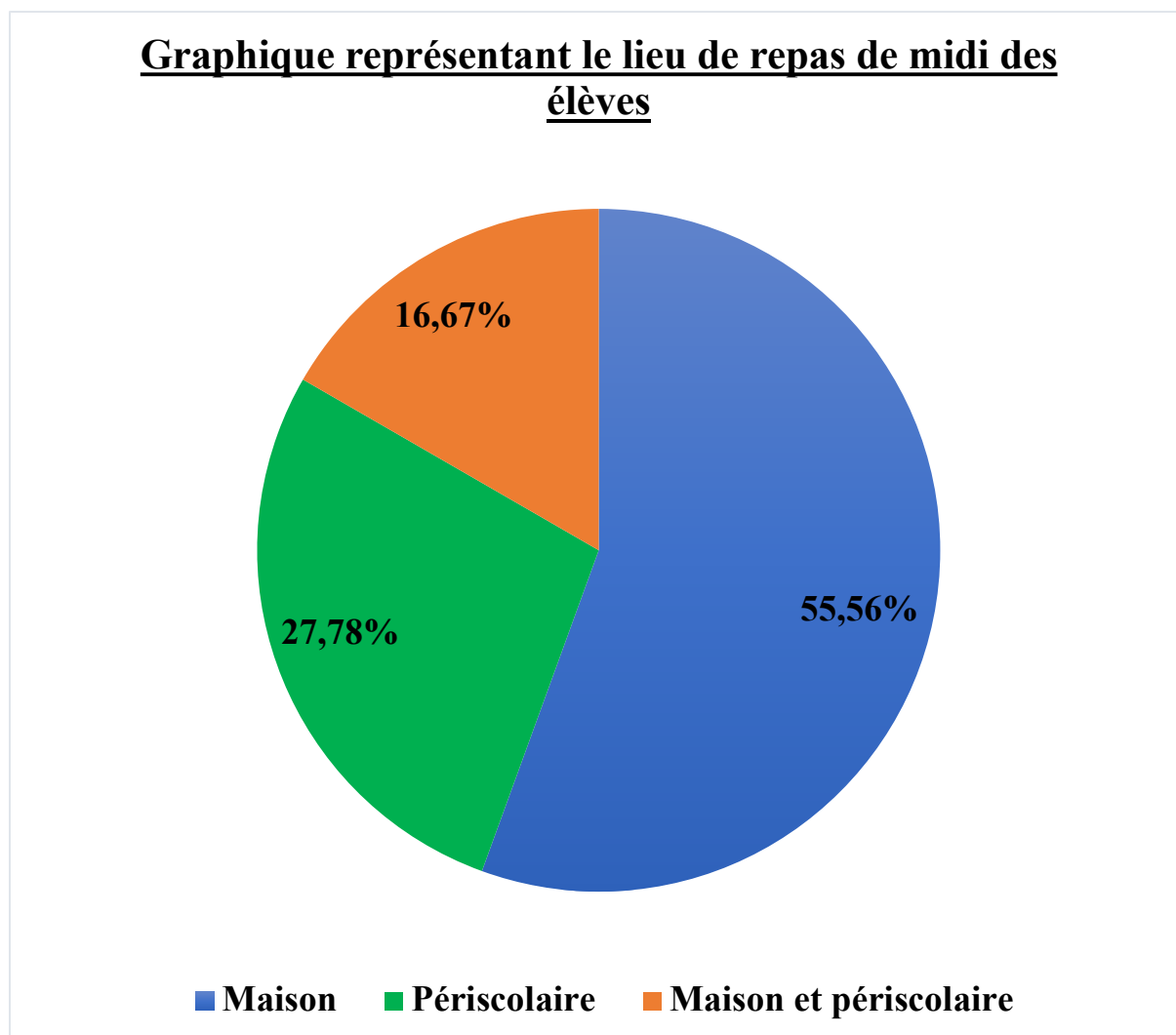
Ensuite plus de la moitié des élèves (11 élèves sur 18) apportent un goûter à la récréation. Le goûter des élèves est constitué d'une compote ou d'un fruit avec de l'eau. Le

graphique ci-dessous s'intéresse uniquement aux 11 élèves prenant un goûter lors de la récréation.

D'après les résultats, on peut voir qu'avant la mise en place de la séquence, 27 % d'élèves mangeaient des gâteaux tandis que seulement 18 % en prennent après la séquence. On peut remarquer une augmentation de fruits dans les goûters des élèves suite à la mise en place de la séquence : on passe de 36 % d'élèves prenant des fruits à 64 %. Le nombre d'élèves mangeant une compote au goûter a diminué passant de 55 % à 36 %.



Lorsque l'on parle de repas, on peut s'intéresser au lieu du repas de midi des élèves. Le graphique ci-dessous présente la répartition des lieux du repas de midi des élèves de l'école. Lors du repas de midi en semaine, un peu plus de la moitié des élèves mangent à la maison. Environ 28 % des élèves mangent au périscolaire qui se trouve dans l'école et environ 17 % des élèves alternent entre maison et périscolaire.



Les aliments favoris des élèves cités sont souvent les mêmes : pâtes, frites, poulet, purée de pommes de terre, poissons panés, pizzas, fast food... certains aiment beaucoup les fruits mais peu de légumes ont été cités. Dans les aliments qu'ils n'aiment pas on retrouve beaucoup de légumes tels que : les brocolis, les courgettes, les petits pois, les épinards, les poivrons, le potiron... J'ai pu constater cela dans les questionnaires mais également lors la

séance « qu'est-ce que je mange » au cours de laquelle ils parlaient de leur repas effectué le midi.

De plus, si on s'intéresse aux résultats des questionnaires réalisés avant la séquence, on remarque que les élèves qui ne mangent qu'à la maison ont tendance à ne pas aimer les légumes tandis que les élèves qui mangent au périscolaire sont peu à donner des légumes dans les aliments qu'ils n'aiment pas manger.

Les catégories d'aliments

Concernant les catégories d'aliments, les élèves ont réalisé un travail de groupe pour classer les aliments avant que je réalise la séance sur ce sujet. Les catégories qui ressortaient pour l'ensemble des groupes étaient les suivantes : fruits et légumes, sucreries, viande et poisson, produits laitiers. Tous les groupes ont mis les pâtes, le riz ensemble mais n'ont pas su nommer ce groupe. Ensuite certains ont mis l'eau et l'huile dans une catégorie « liquide ». Un autre groupe avait mis une catégorie boisson dans laquelle il a placé l'eau et les sodas. Les catégories non présentes chez les élèves étaient : les matières grasses, les céréales et féculents.

Après la mise en œuvre de la séquence, les élèves sont capables de replacer des aliments dans les différentes catégories de la pyramide alimentaire. Ils ont compris également le principe de la pyramide et la fréquence à laquelle chaque aliment peut être mangé, chose qu'ils ont découvert lors de la séquence.

Lors de l'évaluation, les élèves avaient les noms des différentes catégories d'aliments et devaient placer des aliments dans celles-ci. Plus de $\frac{3}{4}$ ont réalisé cet exercice sans erreur. L'erreur constatée était la suivante : certains élèves ont placé le fromage dans les matières grasses au lieu de le mettre dans les produits laitiers.

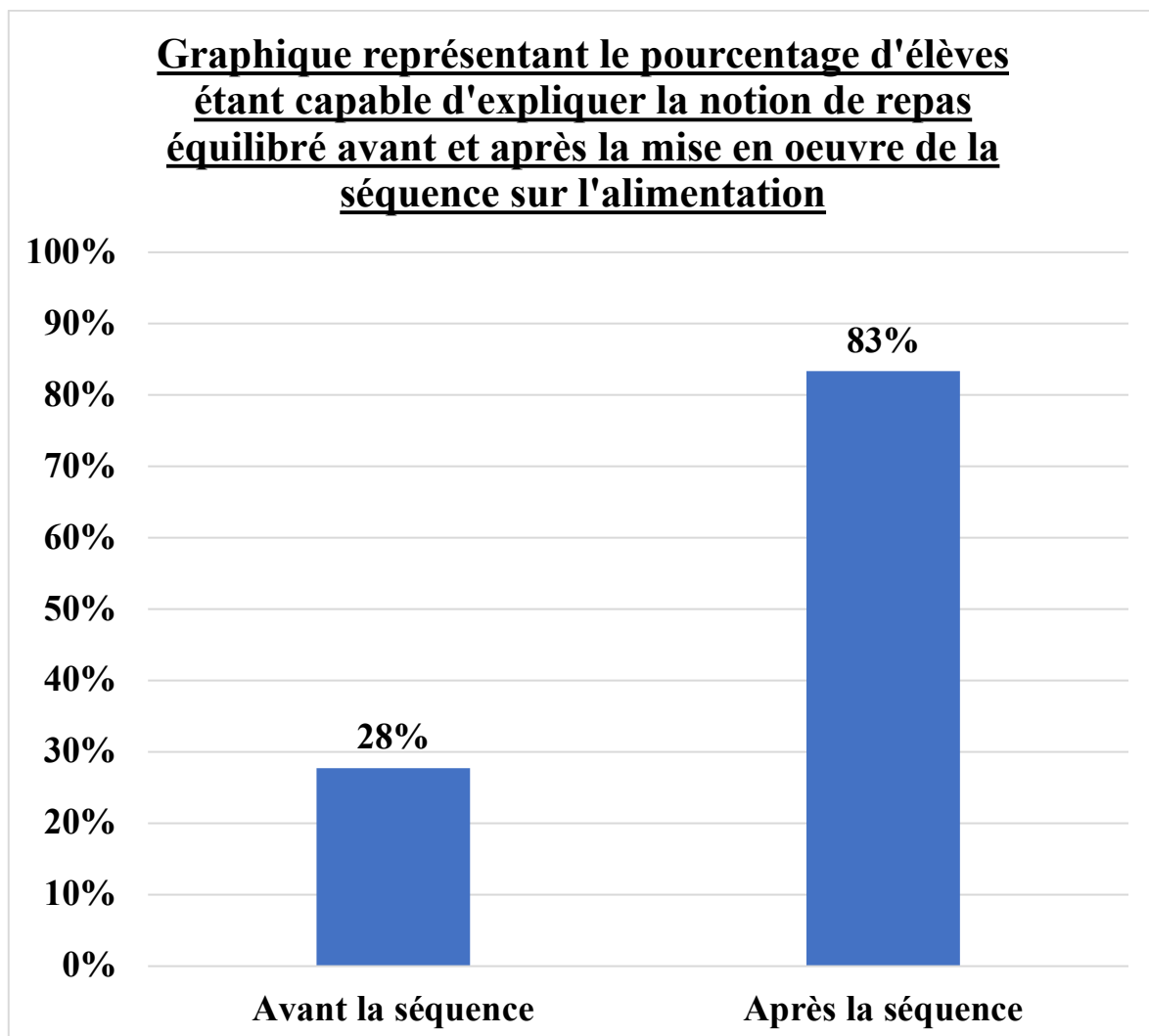
La notion : « Manger équilibré »

Lorsque j'ai demandé aux élèves s'ils savent ce que signifie manger équilibré : plus des $\frac{3}{4}$ ne connaissent pas cette expression, ne l'ont jamais entendu. Ils ne sont donc pas

capables par la suite de dire s'ils mangent équilibrés. Les seuls élèves qui savent ce que signifie cette expression disent que cela veut dire :

- « Ne pas manger trop de sucreries »
- « Manger des légumes »,
- « Manger des aliments bons pour la santé ».

Après avoir mis en place la séquence, j'ai effectué une comparaison du nombre d'élèves étant capable d'expliquer la notion. La proportion d'élèves étant capable d'expliquer la notion de repas équilibré a environ triplé. On peut constater cela sur le graphique ci-dessous :



Après la séquence, les élèves capables d'expliquer cette notion donnent les explications suivantes :

- Manger équilibré, c'est manger des aliments de chaque famille
- Manger équilibré, c'est manger un peu de tout
- Manger équilibré, c'est éviter de manger trop de sucre et de graisses
- Manger équilibré, c'est manger des fruits et des légumes
- Manger équilibré, c'est manger ni trop gras, ni trop sucré, ni trop salé

De plus, en fin de séquence, nous avons observé et analysé des repas. En effet, les élèves devaient dire si les repas proposés étaient équilibrés ou non et justifier leur choix. Ils commençaient par classer les aliments dans les différentes catégories. Pour la plupart des élèves cette analyse semblait beaucoup plus évidente qu'avant d'avoir vu les notions de repas équilibré.

Lors de l'évaluation (*Annexe n°5*), les élèves devaient parmi deux repas, choisir le plus équilibré et justifier leur choix. La très grande majorité de la classe a su choisir le repas correspondant.

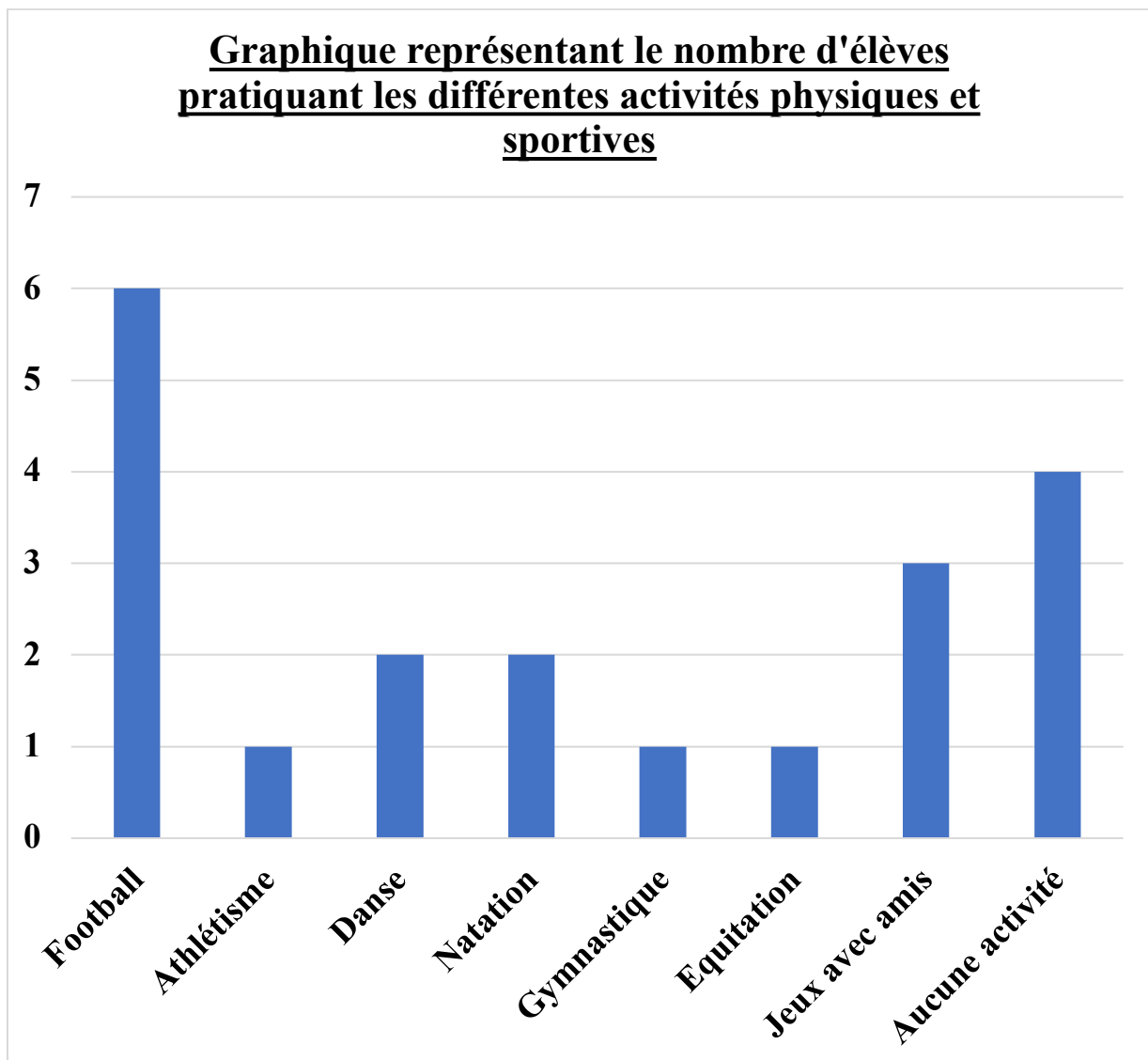
L'activité physique

En prolongement de cette séquence sur l'alimentation, nous avons abordé la notion d'activité physique qui est inévitablement liée.

Les élèves pratiquent une activité physique pour la plupart d'entre eux : beaucoup de garçons font du football, pour les filles on a de la danse, gym, natation, équitation.

Certains pratiquent uniquement le sport à l'école. Beaucoup disent qu'ils courent et s'amuse avec leurs frères et sœurs et font des sorties à vélo lorsqu'il fait beau.

De plus, la mise en place du projet 30 min d'activités quotidiennes mises en place par le président permet aux élèves de se dépenser au cours des récréations et séances d'EPS. Les élèves prennent conscience de l'importance de cet aspect au niveau de leur santé en plus de la bonne alimentation.



Enfin, si on s'intéresse à la discussion finale réalisée avec les élèves, on peut relever différents points concernant la séquence sur l'alimentation.

D'abord parmi les choses que les élèves ont retenues on a les affirmations suivantes : « il faut manger un peu de tout surtout des légumes et des fruits. On évite les sucreries, on en mange raisonnablement », « il faut faire du sport pour que notre corps fonctionne bien », « c'est important de manger beaucoup de légumes et un petit peu de toutes les catégories de la pyramide », « la pyramide alimentaire nous montre les aliments que l'on doit manger en grande quantité et les aliments que l'on doit manger en petite quantité », « pour bien grandir et être en bonne santé je dois manger équilibré et faire du sport ».

Si l'on revient sur ce que les élèves ont apprécié au cours de cette séquence, ils ont affirmé qu'ils avaient beaucoup aimé les travaux de recherche en groupe (échange de points de vue, entraide...), ainsi que la construction d'affiches récapitulatives. En effet ces affiches ont été affichées dans la classe au fur et à mesure des séances et ils apprécient le fait de les voir quotidiennement. Cela permet aux élèves de garder à l'esprit l'ensemble des connaissances acquises et d'y être confronté chaque jour pour éviter l'oubli. La pyramide alimentaire a également beaucoup plu aux élèves, notamment le fait de la construire eux-mêmes et par la suite de pouvoir constituer des repas équilibrés en se référant à celle-ci.

2.4. Discussion

Après avoir réalisé la séquence sur l'alimentation, j'ai pu faire de nombreuses constatations sur les connaissances des élèves. Je vais d'abord interpréter les résultats obtenus puis je ferai un retour sur les hypothèses de départ.

D'abord, revenons sur la composition des repas des élèves. Si on s'intéresse aux petits déjeuners des élèves, on constate quelques changements dans la composition lorsque l'on compare les petits déjeuners réalisés avant la séquence et après la séquence. Quelques enfants qui n'en prenaient pas, ont ajouté un produit laitier et un produit céréalier. Ce qui est le plus frappant est l'ajout d'un fruit et d'une boisson (eau) dans les petits déjeuners car peu d'élèves en prenaient avant d'avoir été sensibilisé sur l'importance de réaliser un bon petit-déjeuner. Aussi quelques élèves ont retiré les produits sucrés de leur petit déjeuner.

Ce changement est probablement lié à la séance réalisée sur la composition d'un petit déjeuner équilibré et la séance sur les différentes catégories d'aliments qui montrent qu'il est nécessaire d'avoir dans son petit déjeuner (un produit laitier, un produit céréalier, un fruit, une boisson) mais également qu'il est favorable de limiter les produits sucrés qui sont placés tout en haut de la pyramide alimentaire.

Concernant le goûter que certains élèves prennent lors de la récréation, j'ai constaté une évolution avec notamment l'ajout d'un fruit pour la grande majorité des élèves. J'ai également remarqué la diminution du nombre d'élèves mangeant des compotes ou des gâteaux lors de ce goûter. Cela signifie que certains élèves ont discuté avec leur famille afin de modifier leurs goûters et les parents ont pris en compte cela. Au contraire, d'autres n'ont pas modifié la composition de leur goûter.

Parmi les élèves de cette classe, la majeure partie rentre le midi pour manger à la maison. Les élèves mangeant au périscolaire sont forcément exposés à des repas équilibrés et goûtent différents aliments. Les élèves mangeant uniquement à la maison sont indirectement soumis au régime alimentaire et aux habitudes alimentaires de leurs parents. Ainsi les aliments et repas favoris ou détestés des élèves sont inévitablement liés aux habitudes familiales. Les parents n'aimant pas certains aliments, ne les cuisineront pas et les enfants ne seront pas exposés à ceux-ci. Au contraire, les enfants présents le midi au périscolaire seront exposés à une grande variété d'aliments qu'ils n'ont sûrement pas l'occasion de manger à la maison dans leurs familles.

Les élèves, après la séquence sur l'alimentation sont capables de replacer les aliments dans les différentes catégories pour une grande majorité alors qu'avant la séance ils n'avaient que très peu de connaissances sur les catégories alimentaires. Pour une grande majorité, ils ont découvert les noms des différentes catégories ainsi que la répartition des aliments dans celles-ci lors de la séance consacrée à cela.

La notion « manger équilibré » était, pour les $\frac{3}{4}$ des élèves, inconnue avant de réaliser la séquence. Après cette séquence ils sont capables de la définir correctement pour certains et d'autres affirment seulement l'avoir entendu mais ne sont pas capables de l'expliquer correctement.

Enfin, la notion d'activité physique a été abordé après les séances sur l'alimentation afin de faire le lien mais également tout au long de l'année au cours des séances d'EPS et lors des récréations suite à la mise en place du dispositif « 30 minutes d'activités physique quotidienne ». ¹²

J'avais émis plusieurs hypothèses en amont de l'expérimentation, je vais les confronter aux résultats obtenus suite à la mise en œuvre de la séquence et du questionnaire.

D'abord, si on revient sur la première hypothèse : « si les élèves sont sensibilisés sur le sujet, cela aura un impact sur leurs perceptions de l'alimentation », on peut la valider. En effet, les élèves ont été sensibilisés sur le sujet sur une période de 2 mois environ, à raison d'une séance par semaine et de questionnaires et leurs perceptions de l'alimentation ont beaucoup évolué. L'ensemble des élèves de la classe a pris conscience de l'importance d'avoir une alimentation équilibrée afin que le corps fonctionne correctement, qu'ils puissent grandir en bonne santé. Leurs perceptions de l'alimentation ont beaucoup changé, ils ont pu acquérir des connaissances nouvelles. Le projet mis en place étant composé de supports variés, de séances menées sous différentes modalités de travail : collectif, individuel, en groupe... les élèves ont été très impliqués dans la démarche et ont retenu les points essentiels.

Ensuite, la deuxième hypothèse était la suivante : « S'ils sont impliqués dans un projet en lien avec la nutrition ils pourront alors prendre conscience de la nécessité de changer leurs habitudes alimentaires et les modifieront certainement ». On peut valider partiellement celle-ci puisqu'en effet, les élèves ont pris conscience des comportements à adopter afin d'être en bonne santé (avoir une alimentation équilibrée notamment et pratiquer une activité physique ou sportive régulière). Par ailleurs, en étant conscients de tous les gestes à adopter, certains ne les appliquent pas forcément dans la vie quotidienne et donc n'ont pas modifié leurs habitudes alimentaires : cela nous ramène donc à la troisième hypothèse que l'on peut valider.

¹² Ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports
<https://eduscol.education.fr/2569/30-minutes-d-activite-physique-quotidienne>

Ainsi on peut dire que le fait d'effectuer une séquence sur l'alimentation a permis à une grande majorité d'élèves de faire évoluer leurs conceptions de la nutrition.

Concernant les habitudes alimentaires des élèves, quelques changements sont visibles mais malgré tout, les parents qui sont à l'origine de la constitution des repas de leurs enfants, n'ont pas forcément modifié leurs habitudes alimentaires.

Conclusion

La mise en place d'une séquence en éducation à la santé et plus particulièrement sur l'éducation à la nutrition contribue à la sensibilisation des élèves sur ce sujet. L'apport de connaissances nouvelles et l'implication dans une séquence autour de l'alimentation ont donc eu un impact sur la façon de penser de la majorité des élèves et sur leurs représentations de l'alimentation, et même pour certains sur leurs habitudes alimentaires. Pour d'autres, les habitudes alimentaires ne changeront pas mais ils auront conscience des gestes à adopter pour être en bonne santé. Les élèves ayant conscience du lien entre bien-être, bonne santé et alimentation, restent malgré tout guidés par leurs goûts alimentaires à cet âge-là. Ils ne choisiront donc probablement pas un aliment pour ses bienfaits en matière de santé mais plutôt par plaisir gustatif.

L'ensemble des constations relevées lors de cette étude réalisée dans une classe de CP semblent valables pour la plupart des enfants à l'école primaire.

Afin de pouvoir mettre davantage en pratique ces gestes, il paraît essentiel d'impliquer la famille et en particulier les parents des élèves qui sont à l'origine de la composition des repas de leurs enfants. Pour approfondir ce projet, il aurait été intéressant de mêler les parents. Aussi, l'intervention d'un professionnel de santé tel qu'un nutritionniste, ou diététicien aurait pu faire l'objet d'une rencontre avec les enfants.

De manière générale, les enseignements impactent sur les visions des élèves même s'ils ne mettent pas toujours en pratique ce qu'ils ont appris. L'ensemble des domaines abordés à l'école vont impacter les perceptions des élèves. Plus l'élève sera confronté à une notion ou à un sujet, plus il pourra s'y référer afin de la mettre en pratique.

Bibliographie

Azorin, J.-C & Stobner-Delbarre, A. *L'éducation promotrice de la santé des enfants de 3 à 11 ans.*

<http://eknygos.lsmuni.lt/springer/536/39-51.pdf>

Berger, D. (2012). *Education à la santé dans et hors l'école : recherches et formation.* Actes du 3^{ème} colloque national de l'UNIRES, p 497.

Broussouloux, S. (2006). *Education à la santé en milieu scolaire : choisir, élaborer et développer un projet.* Dossiers Varia.

Brossard, M. *Vygotski : lectures et perspectives des recherches en éducation.* Chapitre 4 Apprentissage et développement I, p87-111.

Brossard, M & Fijalkow. Apprendre à l'école : perspectives piagetiennes et vygotkiennes <https://books.openedition.org/pub/48397?mobile=1>

Firode, A. (2017). *Épistémologie et pédagogie chez Gaston Bachelard et Karl Popper.* Dossiers Varia.

<https://journals.openedition.org/ree/3007>

Nourrisson, D. (2012). *Histoire de l'éducation à la santé à l'école : une lente et complexe ascension (XVIIIe-XXIe siècles).* *Spirale - Revue de recherches en éducation*, p 81-94

PromoSanté Pays de la Loire (2020). *Porte-Clés Santé : Education nutritionnelle de l'enfant.*

https://promosantepdl.fr/_docs/Fichier/2020/8-200903060051.pdf

Sitographie

La promotion de la santé à l'école. Eduscol. <https://eduscol.education.fr/cid47750/la-promotion-de-la-sante-a-l-ecole.html>

Programmes, ressources et évaluations. Eduscol. <https://eduscol.education.fr/74/j-enseigne>

Le parcours éducatif de santé. Ministère de l'éducation nationale, de la jeunesse et des sports. <https://www.education.gouv.fr/le-parcours-educatif-de-sante-11786>

Priorité prévention : l'école promotrice de santé. Ministère de l'éducation nationale, de la jeunesse et des sports. <https://www.education.gouv.fr/priorite-prevention-l-ecole-promotrice-de-sante-6278>

Education à la santé. Tous à l'école. <http://www.tousalecole.fr/content/education-à-la-santé#simple-table-of-contents-1>

Organisation mondiale de la santé. <https://www.who.int/fr>

Piaget et sa théorie de l'apprentissage. Nos pensées. <https://nospensees.fr/piaget-theorie-de-lapprentissage/>

Eduquer les mangeurs ? <http://alimentation-sante.org/wp-content/uploads/2011/07/Actes-2008-1.pdf>

Organisation des nations unies pour l'alimentation et l'agriculture. <https://www.fao.org>

Has-santé. https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2018-03/presentation_generale_rbpp_sante_mineurs_jeunes_majeurs.pdf

Promosanté. <http://promosante.org/promotion-de-la-sante-en-bref/definition/>

Annexes

Annexe n°1

Séquence sur l'alimentation

Domaine : QUESTIONNER LE MONDE	Séquence : L'alimentation	SÉANCE 1 : Que faire pour bien grandir ?	Séance : 1/6 Durée : 30 min
<p><u>Objectif de la séance</u> : Connaître les besoins du corps pour bien grandir. <u>Savoir attendu</u> : Pour bien grandir et pour que mon corps fonctionne, j'ai besoin de manger, boire, dormir et pratiquer une activité physique.</p>			
<p><u>Compétences du socle travaillées</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pratiquer des démarches scientifiques (Domaine 4) • Pratiquer des langages (Domaine 1) • Imaginer, réaliser (Domaine 5) 			
<p><u>Matériel</u> : Tableau, feuilles A3, voiture à piles.</p>			
Phases	Organisation et matériel	Enseignant	Élèves
<p>1. Rappel séance précédente (5 min)</p>	Collectif	<p><i>Qu'avons-nous vu la semaine dernière ? Que se passe-t-il lorsqu'on grandit ?</i> <i>Aujourd'hui on va s'intéresser à la question suivante : que faire pour bien grandir ?</i></p>	<p>Ils rappellent ce qui a été fait la semaine précédente. → Séance : « Je grandis »</p> <p>Ils peuvent déjà donner quelques réponses à la question posée.</p>
<p>2. Recherche (15 min)</p>	Collectif Voiture à piles	<p>L'enseignant montre aux élèves une voiture et leur pose différentes questions pour faire le lien avec le corps :</p> <p><i>Comment la voiture fait-elle pour avancer ? de quoi a-t-elle besoin ?</i> <i>De quoi notre corps a-t-il besoin pour grandir ? pour fonctionner ?</i></p> <p>L'enseignant recueille les représentations initiales des élèves.</p> <p>Faire le parallèle entre les piles de la voiture et les aliments chez l'homme : Voiture/corps - Piles, aliments → apport énergie - pièces à l'intérieur de la voiture, squelette (os)</p> <p>Si la voiture n'a pas d'essence elle n'avance pas. Si le corps n'a pas d'apport de nourriture (énergie), il ne fonctionne pas.</p>	<p>Ils observent et répondent aux différentes questions.</p>
<p>3. Institutionnalisation (10 min)</p>	Collectif Affiche	<p>L'enseignant réalise 1 affiche regroupant les besoins du corps. → <u>manger</u>, dormir, boire, se dépenser</p> <p>Pour la trace écrite : l'enseignant prend en photo l'affiche et fera des photocopies pour que les élèves puissent garder une trace dans leur cahier de sciences.</p>	<p>Les élèves redonnent les besoins du corps afin de produire l'affiche. → <u>dictée</u> à l'adulte</p>

Domaine : QUESTIONNER LE MONDE	Séquence : L'alimentation SÉANCE 2 : Qu'est-ce que je mange ?		Séance : 2/6 Durée : 35 min
<i>Objectif de la séance</i> : Réaliser le plateau repas du menu du midi.			
<i>Compétences du socle travaillées</i> :			
<ul style="list-style-type: none"> • S'approprier des outils et des méthodes (Domaine 2) • Pratiquer des démarches scientifiques (Domaine 4) • Pratiquer des langages (Domaine 1) 			
<i>Matériel</i> : Tableau, feuilles activité (plateau), images aliments.			
Phases	Organisation et matériel	Enseignant	Élèves
1. Rappel de la séance précédente (5 min)	Collectif	<p><i>Qu'avons-nous fait la semaine dernière ? Pour bien grandir, nous avons besoin de ...</i></p> <p>Aujourd'hui nous allons nous intéresser à votre alimentation et en particulier à votre repas de midi (le déjeuner).</p>	Ils rappellent ce qu'ils ont fait la semaine précédente. Ils doivent rappeler les mots clés de l'affiche.
2. Recherche (20 min)	Individuel Fiche plateau Images aliments	<p><i>Nous allons faire un plateau repas : repas que vous avez mangé ce midi.</i></p> <p>Consigne : <i>Vous allez découper et coller les aliments que vous avez mangé à midi sur le plateau repas.</i></p> <p>L'enseignant montre le plateau repas au tableau : au centre assiette = plat ; en haut à gauche = boisson et rajouter dessert et entrée si besoin en haut à droite.</p> <p>L'enseignant distribue la feuille vierge (plateau). D'abord les élèves vont écrire « mon plateau repas » en haut de la feuille. Puis l'enseignant distribue les images d'aliments.</p> <p>L'enseignant passe vers les élèves, aide les élèves les plus en difficultés, vérifie que tout le monde effectue le travail correctement. L'enseignant vérifie ou donne l'écriture de certains mots pour les élèves les plus rapides.</p>	Ils écrivent : <i>Mon plateau repas</i> Ils découpent et collent les aliments dans leur plateau repas. Les élèves les plus rapides peuvent écrire les noms des aliments.
3. Mise en commun (10 min)	Collectif Plateaux repas complétés	L'enseignant effectue une phase de mise en commun. L'enseignant invite les élèves à présenter leur repas et à indiquer le nom des aliments. Ce travail permet à l'enseignant de voir les différents aliments connus par les élèves. Ces plateaux-repas seront réutilisés par la suite lors de la séance « Manger équilibré ».	Ils s'expriment à l'oral concernant leur repas (phase de verbalisation).

Domaine : QUESTIONNER LE MONDE	Séquence : L' alimentation SÉANCE 3 : D'où viennent les aliments que nous mangeons ?		Séance : 3/6 Durée : 40 min
<u>Objectif de la séance</u> : Connaître l'origine/la provenance des aliments (origine animale, végétale et minérale)			
<u>Compétences du socle travaillées</u> : <ul style="list-style-type: none"> • S'approprier des outils et des méthodes (Domaine 2) • Pratiquer des démarches scientifiques (Domaine 4) • Pratiquer des langages (Domaine 1) 			
<u>Matériel</u> : Tableau, feuilles A3, images aliments, vidéo canopé, application learning apps.			
Phases	Organisation et matériel	Enseignant	Élèves
1. Rappel de la séance précédente (5 min)	Collectif	<i>Qu'avons-nous fait lors de la dernière séance ? Aujourd'hui nous allons nous poser la question suivante : D'où viennent les aliments que nous mangeons ?</i>	Ils rappellent ce qui a été fait la semaine précédente.
2. Phase de recherche (10 min)	Groupe Aliments et feuille A3	<i>Vous allez effectuer un tri des aliments en 2 catégories. Après avoir eu différents tri l'enseignant impose un critère de tri : Triez les aliments selon leur origine (définir l'origine avec les enfants).</i>	Ils effectuent un tri des aliments en groupe.
3. Mise en commun (10 min)	Collectif Vidéo	Chaque groupe présente son classement puis l'enseignant propose de regarder une vidéo : Apport scientifique pour poser le savoir : vidéo Canopé : https://www.youtube.com/watch?v=7Vk3cj4YdnQ <i>Quelles sont les 3 catégories que vous avez repérées ?</i>	Ils donnent d'abord leurs idées puis regardent la vidéo et indiquent ce qu'ils ont compris et appris. Ils mentionnent les notions découvertes à travers la vidéo.
4. Synthèse (10 min)	Collectif Affiche Images aliments	On va donc faire 3 catégories pour l'origine des aliments : origine animale, végétale et minérale. Réalisation de l'affiche au coin regroupement : les élèves placent tour à tour les aliments (attention il y a des intrus : objets du quotidien qui ne sont pas des aliments).	Ils réalisent l'affiche bilan sur les différentes origines.
3. Application (5 min)	Individuel Application learning apps Ardoise	Entraînement sur Learning apps : classer les aliments selon leur origine. Des images sont présentes et doivent être placées dans la colonne origine animale, origine végétale, ou minérale. L'enseignant demande aux élèves de justifier leur choix à l'oral.	Ils proposent les réponses : ils écrivent sur leur ardoise les trois origines et entourent pour chaque aliment la bonne réponse. Plusieurs élèves viendront vérifier au tableau la réponse grâce à la l'application.

Domaine : QUESTIONNER LE MONDE		Séquence : L'alimentation SÉANCE 4 : Comment peut-on classer les aliments ?		Séance : 4/6 Durée : 50 min
<u>Objectif de la séance</u> : Connaitre et différencier les différentes familles d'aliments (pyramide alimentaire)				
<u>Compétences du socle travaillées</u> :				
<ul style="list-style-type: none"> • S'approprier des outils et des méthodes (Domaine 2) • Pratiquer des démarches scientifiques (Domaine 5) • Pratiquer des langages (Domaine 1) 				
<u>Matériel</u> : Tableau, feuilles A3, images aliments, pyramide alimentaire				
Phases	Organisation et matériel	Enseignant	Élèves	
1. Rappel de la séance précédente (5 min)	Collectif	Recontextualisation : Qu'avons-nous fait la semaine dernière ? Aujourd'hui nous allons classer les aliments dans différentes catégories.	Ils rappellent à l'oral (verbalisation) ce qui a été fait lors de la séance précédente.	
2. Recherche (15 min)	3 groupes de 6 élèves Images aliments Feuilles A3	Travail de recherche en groupe avec un adulte par groupe qui sera uniquement présent pour écrire le nom des catégories dictées par les enfants (dictée à l'adulte). Classement des aliments : Faire des groupes avec les images proposées. Étape 1. Aucun critère de tri pour commencer Étape 2. Imposer un critère de regroupement par type d'aliments	Ils regroupent les aliments dans différentes catégories et réfléchissent à un titre pour chaque catégorie d'aliment.	
3. Mise en commun (10 min)	Collectif Production des élèves	Faire passer chaque groupe à l'oral en leur demandant d'expliquer leur classement.	Ils présentent leurs classements par groupe à l'oral. Ils donnent des titres pour chaque catégorie.	
4. Institutionnalisation (5 min)	Collectif Pyramide alimentaire	→ Expliquer que les nutritionnistes classent les aliments en familles Projeter la pyramide alimentaire et analyser : pourquoi cette forme ? Voir le rôle des différents groupes d'aliments (bâtisseurs, énergétiques, protecteurs et fonctionnels...)	Ils analysent la pyramide, la forme...	
5. Application (15 min)	Images aliments Pyramide Titres catégories	Distribuer une pyramide vierge (contenant uniquement les noms des catégories) aux élèves et écrire en titre : <i>Pyramide alimentaire</i> Réalisation de la pyramide à mettre dans le cahier : Trace écrite	Ils découpent les images et les collent dans les bonnes catégories.	

Domaine : QUESTIONNER LE MONDE	Séquence : L' alimentation SÉANCE 5 : Comment équilibrer ses repas ?		Séance : 5/ 6 Durée : 40 min
<i>Objectifs de la séance</i> : Comprendre l'importance d'équilibrer son alimentation au cours de la journée et composer un menu équilibré			
<i>Compétences du socle travaillées</i> :			
<ul style="list-style-type: none"> • S'approprier des outils et des méthodes (Domaine 2) • Pratiquer des démarches scientifiques (Domaine 5) • Pratiquer des langages (Domaine 1) 			
<i>Matériel</i> : Tableau, images aliments, plateaux, fiche activité			
Phases	Organisation et matériel	Enseignant	Élèves
1. Rappel séance précédente (5 min)	Collectif	Recontextualisation : <i>Qu'avons-nous fait la semaine dernière ?</i> Aujourd'hui nous allons voir comment constituer un repas équilibré.	Ils rappellent à l'oral (verbalisation) ce qui a été fait la semaine précédente.
2. Réinvestissement (5 min)	Collectif	Remonter la pyramide et poser des questions aux élèves. Qu'est-ce que cela représente ? Pourquoi a-t-elle cette forme ?	Ils rappellent le fonctionnement de la pyramide et les différentes catégories présentes.
3. Recherche (10 min)	Par groupe	Donner des repas aux groupes et demander aux élèves de les analyser. Reprendre certains plateaux-repas des élèves. Sont-ils équilibrés ? Pourquoi ? Replacer à chaque fois les aliments dans les catégories.	Ils constituent des menus équilibrés à l'aide des images. Ils analysent les menus projetés.
4. Mise en commun et synthèse (10 min)	Collectif	L'enseignant demande aux groupes d'élèves de venir tour à tour présenter leurs choix concernant les repas. Synthèse : <i>Pour avoir un repas équilibré, il faut essayer d'avoir un aliment de chaque catégorie. Un menu est équilibré lorsqu'il a un aliment de chaque catégorie.</i>	Ils justifient leurs choix concernant les repas. Ils donnent des arguments pour démontrer que les repas sont équilibrés ou non.
4. Exercice d'application (10 min)	Individuel Images aliments et fiche	Faire compléter le titre : mon petit déjeuner équilibré Découper les images et constituer un petit déjeuner équilibré : 1 élément de chaque catégorie (chaque couleur) pour que le petit déjeuner soit équilibré	Ils réalisent un petit déjeuner équilibré en découpant et collant les images.

Annexe n°2

Questionnaire sur l'alimentation (réalisé à l'oral)

1. Combien de repas prends-tu chaque jour ? Est-ce que tu grignotes ?

2. Prends-tu un petit déjeuner ?

Si oui, que manges-tu au petit-déjeuner ?

3. A la récréation, apportes-tu un goûter ? :

Si oui, que manges-tu ?

4. Le midi, où manges-tu ? A la maison, au périscolaire, autre... ?

5. Quels sont tes aliments ou repas préférés ?

6. Quels sont les aliments que tu n'aimes pas ?

7. Que signifie « manger équilibré » ? Penses-tu que tes repas sont équilibrés ?

8. Pratiques - tu une activité physique/sportive ?

Annexe n°3

Tableaux des réponses obtenues au questionnaire

	Elève n°1	Elève n°2	Elève n°3	Elève n°4	Elève n°5	Elève n°6	Elève n°7	Elève n°8	Elève n°9
Nombre de repas par jour (hors goûter)	3	3 (+ grignote parfois)	3	3	3	3	3	3	3
Petit déjeuner ?	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
Au petit déjeuner je mange :	Céréales, lait, tartines de pâte à tartiner	Tisane, tartines beurre confiture, croissant	Pain perdu, chocolat chaud et eau	Fruits, jus d'orange, tartine pâte à tartiner	Céréales et lait	Chocolat chaud et pâte à tartiner	Eau, fruits, petit pain au chocolat	Gâteaux, eau	Pâte à tartiner, jus d'orange, céréales
A la récréation goûter ?	Non	Oui : clémentine	Oui : compote	Oui : fruits	Oui compote	Oui : gâteaux	Oui : clémentines	Non	Oui : compote, gâteaux
Le midi je mange	Au périscolaire	À la maison et au périscolaire	À la maison	À la maison et au périscolaire	A la maison et au périscolaire	A la maison	Au périscolaire	A la maison	A la maison
Aliments ou repas préférés	Pâtes, purée de pomme de terre	Soupe, fruits	Brocolis, salade, poisson panés	Fruits, soupe	Frites et poulet	Frites et pomme de terre	Nouilles, pastèque	Bourguignon, pizza	spaghetti bolognaise, fast food
Aliments que je n'aime pas	Épinards, soupe	Courgette, poivron, carottes cuites	Fromage, champignons	Poivrons, salade	Légumes	Salade, carotte, tomate, flan	Courgettes, potirons	Petits pois, brocolis	/
Que signifie manger équilibré ?	Ne pas manger trop de sucres	Jamais entendu	Manger des aliments bons pour la santé	/	/	/	Manger moins de sucreries	Manger quelque chose	Ne pas manger de cochonneries
Est-ce que je mange équilibré ?	Pas trop	/	Oui	/	/	/	Oui	/	Oui
Activité sportive ?	Jeux avec amis et cousins	Jeux avec frères et sœurs	Athlétisme	/	Danse, piscine, athlétisme	Exercices de musculation	Natation	/	Cheval, danse

	Flève n°10	Flève n°11	Flève n°12	Flève n°13	Flève n°14	Flève n°15	Flève n°16	Flève n°17	Flève n°18
Nombre de repas par jour (hors goûter)	3	3	3	3	3	3	3 (et grignotage)	3	3
Petit déjeuner ?	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
Au petit déjeuner je mange :	Gâteau et eau	Croissants et crêpes	Jus d'orange, croissant, pâte à tartiner, céréales, fruit, lait	Tartine avec pâte à tartiner, lait	Lait, gâteau	Céréales, chocolat chaud	Eau, gâteaux	Lait et tartines de pâte à tartiner	Tartines, céréales, lait, jus d'orange
A la récréation goûter ?	Oui : compote	Oui : compote	Oui : pomme et gâteaux	Non	Non	Non	Non	Non	Oui : compote
Le midi je mange	A la maison	A la maison	A la maison	A la maison	A la maison	Au péricolaire	Au péricolaire	Au péricolaire	A la maison
Aliments ou repas préférés	Mouton, veau	Purée de brocolis et spaghetti	Viande et pizzas	Frites, saucisse, riz	Frites, pâtes	Chocolat, pizza, hamburger	Pizza, coca, croque-monsieur	Spaghetti carbonara, frites	Pâtes, riz
Aliments que je n'aime pas	Cochon, courgettes, cornichons	Cornichons, crevettes, huîtres	Oignons	Œufs, crevettes	Épinards	Soupe	/	Chou-fleur	Piment, poivron, petit pois
Que signifie manger équilibré ?	/	/	Manger de la salade	/	/	/	Manger un peu de tout	/	/
Est-ce que je mange équilibré ?	/	/	Parfois	/	/	/	Oui	/	/
Activité sportive ?	/	Courir avec mes amies, gym	Football	/	Football	Football	Football	Football	Football

Annexe n° 4

Affiche récapitulative réalisée en séance n°1



Annexe n°5

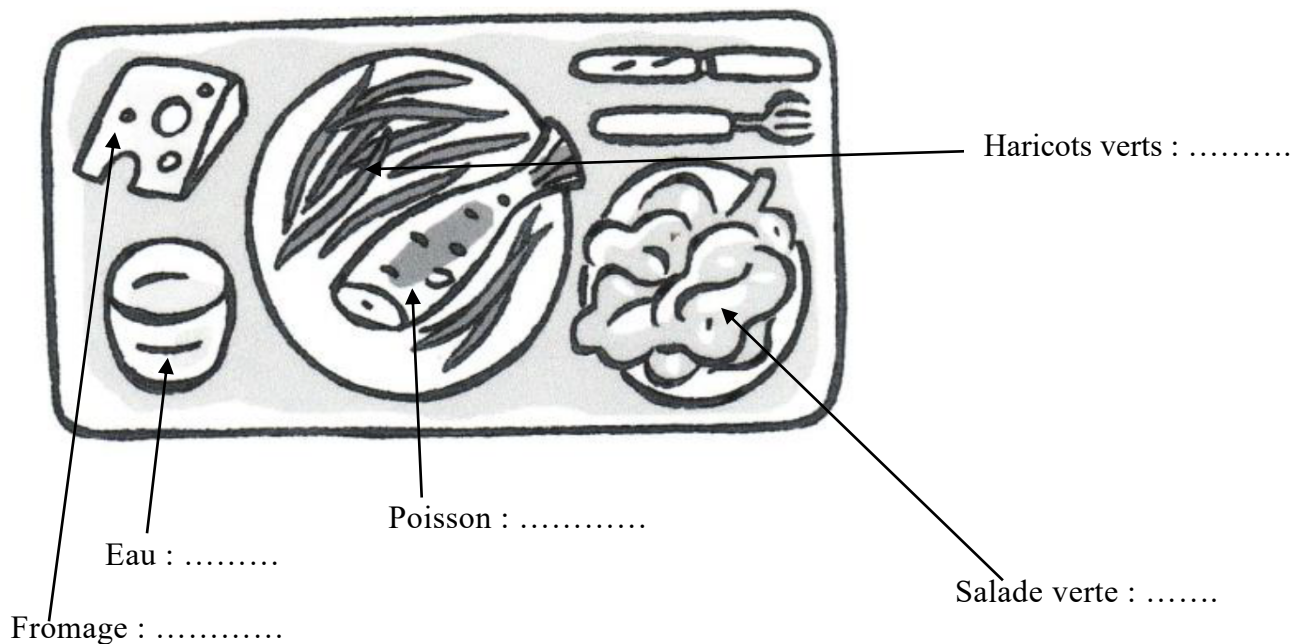
Évaluation CP Questionner le monde : L'alimentation

Objectifs	A	PA	NA
Connaitre l'origine des aliments : animale et végétale.			
Replacer des aliments dans les bonnes catégories de la pyramide alimentaire.			
Connaitre les besoins du corps et la notion de repas équilibré.			

1. Découpe et colle les aliments dans les bonnes colonnes.

Origine animale	Origine végétale

2. Écris le numéro de la catégorie de chaque aliment (document : pyramide)



3. Lis les phrases et coche VRAI ou FAUX.

	VRAI	FAUX
Pour bien grandir, je bois des boissons sucrées à chaque repas.		
Je dois pratiquer une activité physique chaque jour.		
Mon repas est équilibré lorsque je mange un aliment de chaque famille.		

4. Coche le repas qui n'est pas équilibré. Justifie ton choix.



.....

.....

Aliments à découper



Quatrième de couverture

Résumé

Ce mémoire concerne un axe particulier de l'éducation à la santé : l'éducation à la nutrition. L'expérimentation permet de s'intéresser à l'impact des enseignements en éducation à la nutrition sur les perceptions de l'alimentation et habitudes alimentaires des élèves d'une classe de CP.

Dans ce mémoire, les recherches effectuées ainsi que les résultats obtenus suite aux questionnaires réalisés auprès des élèves et la mise en œuvre d'une démarche pédagogique (séquence sur l'alimentation en classe) permettront de répondre à la question posée.

Summary

This dissertation concerns a particular area of health education: nutrition education. The experiment allows us to examine the impact of nutrition education on the perceptions of food and eating habits of pupils in a first-grade class.

In this dissertation, the research carried out as well as the results obtained from questionnaires carried out with the pupils and the implementation of a pedagogical approach (sequence on food in class) will make it possible to answer the question raised.

Mots-clés :

Education, santé, nutrition, impact, perceptions, habitudes alimentaires, élèves de CP