

DOSSIER PÉDAGOGIQUE

Les Ogres : Nutrition & Plaisir, L'Équilibre Malin !

Pour les enfants de 9 à 12 ans

Thème : La malbouffe, les additifs alimentaires et leurs effets sur la santé

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Compétences développées :

- Connaître les groupes alimentaires et leurs rôles
- Comprendre les notions de fréquence et de portion
- Analyser la composition d'aliments transformés et décrypter les étiquettes
- Repérer les sucres cachés et les additifs alimentaires
- Argumenter ses choix alimentaires
- Développer un esprit critique face à la publicité alimentaire
- Intégrer la notion de plaisir dans une alimentation équilibrée

1. RETOUR SUR LE SPECTACLE

Objectif : Analyser les messages du spectacle et les relier à la réalité

Questions pour discuter (30 minutes)

Question 1 : GRASSEL L'OGRE ET LES ALIMENTS INDUSTRIELS

"Pourquoi Grassel l'ogre est-il attiré par les enfants qui mangent des aliments industriels ?"

Pistes de réflexion :

- Les aliments industriels contiennent des additifs qui attirent
- Le sucre, le gras et le sel créent une dépendance
- Les enfants deviennent moins forts, donc plus faciles à capturer

Ta réponse :

Question 2 : POIREAU, LE SYMBOLE

"Que symbolise Poireau ? Pourquoi est-il prisonnier ?"

Pistes de réflexion :

- Poireau représente les légumes, les aliments sains
- Il est prisonnier car les gens l'oublient et préfèrent la malbouffe
- Il représente la nature face à l'industrie alimentaire

Ta réponse :

Question 3 : 🍊 AGRUME LÉGUMIER, LE CONSEILLER

"Quels conseils Agrume Légumier donne-t-il ? Sont-ils réalistes ?"

Pistes de réflexion :

- Manger varié et équilibré
- Privilégier les aliments frais
- Se faire plaisir de temps en temps
- Est-ce facile à appliquer au quotidien ?

Ta réponse :

Activité d'expression : Le Dialogue Théâtral (45 minutes)

✍ ÉCRIRE UN DIALOGUE ENTRE GRASSEL ET AGRUME LÉGUMIER

Consigne : Écris un dialogue pour convaincre Grassel l'ogre de changer son alimentation.

Structure suggérée :

SCÈNE : Dans la cuisine de Grassel

GRASSEL : (Ton initial - gourmand, tête)

AGRUME LÉGUMIER : (Argument 1 - La santé)

GRASSEL : (Résistance)

AGRUME LÉGUMIER : (Argument 2 - Le goût et le plaisir)

GRASSEL : (Commence à douter)

AGRUME LÉGUMIER : (Argument 3 - L'équilibre)

GRASSEL : (Accepte d'essayer)

Mise en scène : Joue ton dialogue avec un camarade devant la classe !

2. DÉCRYPTER LA LISTE DES INGRÉDIENTS

Objectif : Comprendre ce que cache la liste des ingrédients et repérer les sucres ajoutés

Pourquoi lire la liste des ingrédients ?

CE QUE TU DOIS SAVOIR :

Règle n°1 : La liste des ingrédients te dit ce qu'il y a vraiment dans ton aliment.

Règle n°2 : Plus un ingrédient est mentionné tôt dans la liste, plus il y en a en grande quantité.

Règle n°3 : Les fabricants utilisent parfois plusieurs noms pour le sucre, ce qui peut tromper le consommateur.

Les glucides et leurs noms cachés

LES SUCRES SIMPLES :

- Glucose
- Fructose
- Dextrose
- Saccharose
- Maltose
- Lactose
- Sirop de glucose-fructose
- Sucre inverti
- Sucre de canne
- Sucre blanc
- Sucre roux
- Miel
- Caramel

LES SUCRES AJOUTÉS :

- Concentré de jus de fruit
- Purée de dattes
- Sirop d'agave
- Sirop d'érable

L'ordre des ingrédients : Une règle d'or

ATTENTION :

Les ingrédients sont toujours listés par ordre décroissant de quantité.

Si un sucre apparaît dans les 3 premiers ingrédients, le produit est TRÈS SUCRÉ !

Exemple de tableau d'analyse

PRODUIT : Céréales du petit-déjeuner

Liste des ingrédients : Farine, sucre, huile, malt, sel

Sucres repérés : Sucre, malt

Position des sucres : 2ème et 4ème

Conclusion : Produit très sucré

PRODUIT : Compote

Liste des ingrédients : Pommes, sirop de glucose-fructose, E330

Sucres repérés : Sirop de glucose-fructose

Position des sucres : 2ème

Conclusion : Compote très sucrée, préférer une compote sans sucre ajouté

PRODUIT : Soda

Liste des ingrédients : Eau, sucre, E338, arômes

Sucres repérés : Sucre

Position des sucres : 2ème

Conclusion : Boisson très sucrée, à limiter

Activité : « Le jeu des synonymes » (20 minutes)

MATÉRIEL :

Cartes avec les noms des sucres (glucose, fructose, sucre, sirop d'agave, miel, etc.)

CONSIGNE :

1. Associe chaque nom à la catégorie « sucre »
2. Classe-les par ordre de fréquence dans les produits industriels
3. Identifie les 5 noms les plus courants

Les 5 champions des sucres cachés :

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Atelier pratique : « Créer une étiquette transparente » (30 minutes)

TON DÉFI :

Invente un produit alimentaire et écris sa liste d'ingrédients en respectant les règles :

- Les sucres doivent être clairement nommés
- Les ingrédients doivent être placés selon leur quantité réelle
- Pas de noms trompeurs !

NOM DE MON PRODUIT :

TYPE : (Barre céréales, yaourt, boisson, etc.)

LISTE DES INGRÉDIENTS :

(Par ordre décroissant de quantité)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

QUANTITÉ DE SUCRES TOTALE : _____ g pour 100g

MON PRODUIT EST-IL ÉQUILIBRÉ ? OUI NON

POURQUOI ?

3. LES ADDITIFS ALIMENTAIRES

Objectif : Comprendre ce que sont les additifs et leurs effets sur la santé

Explications

QU'EST-CE QU'UN ADDITIF ?

Les additifs sont des substances ajoutées aux aliments pour :

- Les conserver plus longtemps
- Les colorer
- Améliorer leur goût
- Modifier leur texture

CODE : Ils sont identifiés par un code commençant par la lettre E suivie d'un chiffre.

 **ATTENTION :** Certains peuvent être nocifs pour la santé s'ils sont consommés en excès.

Additifs à limiter (mauvais pour la santé en excès)

COLORANTS À SURVEILLER :

- E102 (Tartrazine - jaune)
- E104 (Jaune de quinoléine)
- E110 (Jaune orangé S)
- E122 (Azorubine - rouge)
- E124 (Ponceau 4R - rouge)
- E129 (Rouge allura)

Risques : Hyperactivité chez certains enfants, allergies

● CONSERVATEURS À LIMITER :

Série 200 (Acide sorbique et dérivés) : E210, E211, E212, E213

Série 210 (Benzoates) : E214, E215, E216, E217

Série 220 (Sulfites) : E220, E221, E222, E223, E224, E228

Série 230-250 (Nitrites et nitrates) : E233, E249, E250, E251, E252

Risques : Irritations, problèmes respiratoires, certains sont suspectés d'être cancérogènes

● ANTIOXYDANTS À SURVEILLER :

- E310 (Gallate de propyle)
- E311 (Gallate d'octyle)
- E312 (Gallate de dodécyle)
- E320 (BHA - Hydroxyanisole butylé)

Risques : Perturbateurs endocriniens potentiels

● ÉDULCORANTS À MODÉRER :

- E950 (Accésulfame K)
- E951 (Aspartame)
- E952 (Cyclamate)
- E954 (Saccharine)

Risques : Controversés, effets sur le microbiote intestinal

● AUTRES ADDITIFS PROBLÉMATIQUES :

- E621 (Glutamate monosodique - exhausteur de goût)
- E284 (Acide borique)
- E285 (Tétraborate de sodium)

Risques : Maux de tête, réactions allergiques

Additifs généralement considérés comme sûrs (en quantité raisonnable)

● COLORANTS NATURELS :

- E100 (Curcumine - jaune)
- E160a (Carotène - orange)

● CONSERVATEURS NATURELS :

- E200 (Acide sorbique)
- E260 (Acide acétique - vinaigre)

● ÉPAISSEURS NATURELS :

- E410 (Gomme de caroube)
- E412 (Gomme guar)

● ACIDIFIANTS :

- E330 (Acide citrique - jus de citron)

Activité : « Déetectives des étiquettes » (45 minutes)

🔍 FICHE D'ENQUÊTE NUTRITIONNELLE

PRODUIT ANALYSÉ : _____

📊 VALEURS POUR 100g :

Énergie : _____ kcal Sucres : _____ g Graisses : _____ g Sel : _____ g Fibres : _____ g

⌚ NUTRI-SCORE OBSERVÉ :

A (Vert foncé) B (Vert clair) C (Jaune) D (Orange) E (Rouge)

🧪 ADDITIFS DÉTECTÉS :

Additifs rouges (à limiter) :

E__ : _____ E__ : _____ E__ : _____

Additifs verts (acceptables) :

E__ : _____ E__ : _____

🎯 CLASSEMENT :

Produit à éviter (beaucoup d'additifs rouges) Produit acceptable (quelques additifs verts) Produit recommandé (pas ou peu d'additifs)

⭐ NOTE FINALE : __/5

💡 ALTERNATIVE PLUS SAINE :

📝 MES OBSERVATIONS :

Tableau de synthèse à compléter

MES 5 PRODUITS ANALYSÉS :

Produit 1 : _____ Nombre d'additifs rouges : ___ Note : ___/5

Produit 2 : _____ Nombre d'additifs rouges : ___ Note : ___/5

Produit 3 : _____ Nombre d'additifs rouges : ___ Note : ___/5

Produit 4 : _____ Nombre d'additifs rouges : ___ Note : ___/5

Produit 5 : _____ Nombre d'additifs rouges : ___ Note : ___/5

 **MON PRODUIT LE PLUS SAIN :** _____

 **MON PRODUIT LE MOINS SAIN :** _____

4. ACTIVITÉS RÉFLEXIVES ET CRÉATIVES

Objectif : Approfondir la réflexion et proposer des alternatives

Activité 1 : « Le procès de la malbouffe » (60 minutes)

 **ORGANISER UN DÉBAT EN CLASSE**

Sujet : "La malbouffe est-elle responsable des problèmes de santé ?"

RÔLES À DISTRIBUER :

 **Avocats de la malbouffe (3-4 élèves)**

Arguments à préparer :

- La malbouffe est rapide et pratique
- Tout est une question de modération
- Les gens sont libres de leurs choix
- Ce n'est pas la seule cause des problèmes de santé

 **Avocats de la bonne alimentation (3-4 élèves)**

Arguments à préparer :

- Les additifs sont dangereux pour la santé
- Le sucre crée une dépendance
- L'obésité et le diabète augmentent
- Les enfants sont particulièrement vulnérables

 **Le jury (le reste de la classe)**

Rôle :

- Écouter les arguments
- Poser des questions
- Voter à la fin du débat

Déroulement du procès :

- 1. Plaidoirie des avocats de la malbouffe (10 min)**
- 2. Plaidoirie des avocats de la bonne alimentation (10 min)**
- 3. Contre-arguments et débat (20 min)**
- 4. Questions du jury (10 min)**
- 5. Délibération et vote (10 min)**

GRILLE DE PRÉPARATION POUR LES AVOCATS :

Argument 1 :

Argument 2 :

Argument 3 :

Contre-argument attendu :

Ma réponse :

Activité 2 : « Crée une publicité pour un aliment sain » (60 minutes)

TON PROJET PUBLICITAIRE

Consigne : Par groupes, inventer une publicité pour un fruit, un légume ou un produit sain, en mettant en avant ses bienfaits.

FICHE DE PROJET PUBLICITAIRE

Nom du groupe : _____

Aliment choisi : _____

SLOGAN ACCROCHEUR :

CONCEPT CRÉATIF :

(Description de l'affiche ou du spot vidéo)

LES 3 BIENFAITS MIS EN AVANT :

1.
2.
3.

PERSONNAGES OU MASCOTTE :

TEXTE DE LA PUBLICITÉ :

FORMAT CHOISI :

Affiche Spot radio (enregistrement) Vidéo Story réseaux sociaux

TECHNIQUES PUBLICITAIRES UTILISÉES :

Humour Émotion Témoignages Comparaison Slogan percutant Musique entraînante Couleurs attractives

Présentation devant la classe : Vote pour la meilleure pub !

5. PROLONGEMENTS ET ACTIONS CONCRÈTES

Objectif : Passer de la théorie à l'action

Mission pour la semaine

MES MISSIONS NUTRITION

MISSION 1 : DÉTECTIVE ADDITIFS

Repère un additif dans un aliment que tu manges souvent et cherche une alternative sans additif.

Aliment analysé : _____

Additifs trouvés :

E__ : _____ E__ : _____

Additifs rouges (dangereux) : OUI NON

Alternative trouvée : _____

Est-elle plus chère ? OUI NON De combien ? _____ €

MISSION 2 : CHEF EN HERBE

Prépare un repas ou un goûter sain en famille et note la recette.

NOM DE MA RECETTE : _____

TYPE : Repas Goûter Dessert

INGRÉDIENTS :

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

PRÉPARATION :

Étape 1 : _____

Étape 2 : _____

Étape 3 : _____

Étape 4 : _____

 **TEMPS DE PRÉPARATION :** _____ minutes

 **NOMBRE DE PERSONNES :** _____

 **NOTE DE MA FAMILLE :** ___/5

 **PHOTO OU DESSIN :**

(Colle une photo ou dessine ton plat)

 **CE QUE J'AI APPRIS :**

Ressource pour les parents

 **FICHE PARENTS : DÉCRYPTER LES ÉTIQUETTES**

 **COMMENT LIRE UNE ÉTIQUETTE ALIMENTAIRE ?**

Étape 1 : La liste des ingrédients

Les ingrédients sont listés par ordre décroissant de quantité Évitez les produits avec plus de 5 ingrédients inconnus Méfiez-vous des noms multiples pour le sucre

Étape 2 : Le tableau nutritionnel

À surveiller pour 100g :

-  **SUCRES** : Plus de 15g = trop sucré  **SUCRES** : Entre 5 et 15g = modéré  **SUCRES** : Moins de 5g = peu sucré
-  **GRAISSES SATURÉES** : Plus de 5g = trop gras  **GRAISSES SATURÉES** : Entre 1,5 et 5g = modéré  **GRAISSES SATURÉES** : Moins de 1,5g = peu gras
-  **SEL** : Plus de 1,5g = trop salé  **SEL** : Entre 0,3 et 1,5g = modéré  **SEL** : Moins de 0,3g = peu salé

Étape 3 : Le Nutri-Score

- A  Excellent choix B  Bon choix C  Acceptable occasionnellement D  À limiter E  À éviter

LES ALTERNATIVES AUX ALIMENTS TRANSFORMÉS

Au lieu de...

-  Céréales sucrées du petit-déjeuner

Choisissez...

-  Flocons d'avoine nature + fruits frais + noix

Au lieu de...

-  Biscuits industriels

Choisissez...

-  Biscuits maison (recette simple : banane + avoine + pépites chocolat)

Au lieu de...

-  Sodas

Choisissez...

-  Eau infusée (eau + citron + menthe + fraises)

Au lieu de...

-  Plats préparés

Choisissez...

-  Batch cooking du dimanche (préparer en avance)

Au lieu de...

-  Barres chocolatées

Choisissez...

 Energy balls maison (dattes + amandes + cacao)

Au lieu de...

 Chips

Choisissez...

 Chips de légumes maison au four

ASTUCES PRATIQUES :

 Privilégier les produits avec moins de 5 ingrédients  Acheter des aliments bruts et cuisiner soi-même 
Comparer les produits entre eux  Utiliser l'application Yuka ou Open Food Facts  Lire les étiquettes AVANT d'acheter  Impliquer les enfants dans les courses

PIÈGES À ÉVITER :

 "Sans sucre ajouté" ne veut pas dire "sans sucre"  "Naturel" n'est pas réglementé, méfiance !  "Light" contient souvent des édulcorants  "Aux fruits" ne garantit pas la présence de vrais fruits  Les portions recommandées sont souvent sous-estimées

RECETTES FAMILIALES SIMPLES

EAU AROMATISÉE MAISON

Ingrédients :

- 1L d'eau
- 1/2 citron en tranches
- Quelques feuilles de menthe
- Quelques fraises coupées

Préparation : Laisser infuser 2h au frigo

COOKIES SANTÉ

Ingrédients :

- 2 bananes écrasées
- 200g flocons d'avoine
- 50g pépites de chocolat noir
- 1 c. à soupe miel

Préparation : Mélanger, former des cookies, cuire 15min à 180°C

SALADE COMPLÈTE EXPRESS

Ingrédients :

- Quinoa cuit
- Tomates cerises

- Concombre
- Feta
- Olives
- Vinaigrette maison

Préparation : Mélanger tous les ingrédients

SOUPE VELOUTÉE

Ingrédients :

- Légumes de saison
- Bouillon de légumes
- Crème fraîche (optionnel)

Préparation : Cuire les légumes, mixer, assaisonner

6. RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

Pour aller plus loin

VIDÉOS RECOMMANDÉES :

 "Le sucre caché dans les aliments" Source : "On n'est plus des pigeons !", RTBF Durée : 10-15 minutes Public : 9-12 ans

 "C'est pas sorcier : L'alimentation" Durée : 26 minutes Public : Tous âges

 "1 jour, 1 question : C'est quoi la malbouffe ?" Durée : 2 minutes Public : 8-12 ans

 "Enquête de santé : Sucre, le doux mensonge" Durée : 90 minutes Public : Enseignants et parents

SITES INTERNET UTILES :

 **Open Food Facts** Site : <https://fr.openfoodfacts.org> Description : Base de données collaborative sur les produits alimentaires Utilisation : Scanner les codes-barres des produits

 **Yuka** Application mobile Description : Analyse la qualité nutritionnelle des produits Note : Sur 100, avec code couleur

 **Application Additifs Alimentaires** Description : Liste tous les additifs E et leur dangerosité

 **Manger Bouger** Site : <https://www.mangerbouger.fr> Description : Site officiel du Programme National Nutrition Santé

LIVRES À CONSULTER :

"Le sucre, cette drogue douce" Auteur : William Dufty Public : Adolescents et adultes Thème : Les effets du sucre sur la santé

"Toxic : Obésité, malbouffe, maladies" Auteur : William Reymond Public : Adolescents et adultes Thème : L'industrie agroalimentaire

DOCUMENTAIRES :

"Super Size Me" Réalisateur : Morgan Spurlock Public : 12 ans et + Thème : Les effets de la malbouffe

"Nos enfants nous accuseront" Réalisateur : Jean-Paul Jaud Public : Tous publics Thème : Cantines bio et pesticides

"Le monde selon Monsanto" Réalisatrice : Marie-Monique Robin Public : Adolescents et adultes Thème : L'industrie agroalimentaire

ÉVALUATION ET SUIVI

Grille d'auto-évaluation

MON BILAN NUTRITIONNEL

COMPÉTENCE 1 : DÉCRYPTER LES ÉTIQUETTES

Je sais repérer :

- Les sucres cachés dans la liste des ingrédients L'ordre des ingrédients Les additifs dangereux (codes E) Le Nutri-Score

Mon niveau :    (entoure)

COMPÉTENCE 2 : CONNAÎTRE LES ADDITIFS

Je connais :

- Les additifs à éviter (rouges) Les additifs acceptables (verts) Les effets des additifs sur la santé Comment chercher des alternatives

Mon niveau :    (entoure)

COMPÉTENCE 3 : ARGUMENTATION

Je sais :

- Défendre mes choix alimentaires Expliquer pourquoi certains aliments sont meilleurs Convaincre quelqu'un de manger mieux Débattre avec des arguments solides

Mon niveau :    (entoure)

COMPÉTENCE 4 : ESPRIT CRITIQUE

Je peux :

- Analyser une publicité alimentaire Repérer les techniques de marketing Comparer plusieurs produits Faire des choix éclairés

Mon niveau : ★ ★ ★ (entoure)

COMPÉTENCE 5 : PASSAGE À L'ACTION

J'ai :

- Analysé des étiquettes de produits Trouvé des alternatives plus saines Cuisiné un plat sain en famille Partagé mes connaissances autour de moi

Mon niveau : ★ ★ ★ (entoure)

 **SCORE FINAL :** ___/15 étoiles

 **CE QUE J'AI APPRIS DE PLUS IMPORTANT :**

 **MES OBJECTIFS POUR LA SUITE :**

 **MON ENGAGEMENT :**

À partir d'aujourd'hui, je m'engage à :

- Lire les étiquettes avant d'acheter Limiter les produits avec additifs rouges Cuisiner au moins une fois par semaine Partager mes connaissances avec ma famille Choisir des alternatives plus saines

Ma signature : _____

Date : _____

PROJET FINAL : EXPOSITION "NUTRITION & SANTÉ"

Créer une exposition pour sensibiliser toute l'école

 **OBJECTIF :**

Créer une exposition collective qui présente tout ce que la classe a appris sur la nutrition, les additifs et la malbouffe.

 **ORGANISATION PAR GROUPES :**

Groupe 1 : LES SUCRES CACHÉS

Mission :

- Créer des panneaux montrant les différents noms du sucre
- Afficher des étiquettes de produits avec les sucres surlignés
- Proposer un quiz interactif

Support : Panneaux A3, étiquettes réelles, quiz plastifié

Groupe 2 : LES ADDITIFS DANGEREUX

Mission :

- Créer un tableau des codes E avec feux tricolores
- Présenter les effets sur la santé
- Montrer des exemples de produits

Support : Grand tableau, pictogrammes, photos de produits

Groupe 3 : AVANT/APRÈS

Mission :

- Comparer des produits industriels et leurs alternatives saines
- Montrer les différences de composition
- Calculer les économies de sucre/sel/additifs

Support : Produits en double, tableaux comparatifs

Groupe 4 : LA PUBLICITÉ DÉCRYPTÉE

Mission :

- Analyser des publicités alimentaires
- Montrer les techniques de manipulation
- Créer des contre-publicités humoristiques

Support : Affiches publicitaires, analyses, créations

Groupe 5 : RECETTES SANTÉ

Mission :

- Présenter des recettes simples et saines
- Créer un livret de recettes illustré
- Proposer des dégustations (si possible)

Support : Livret illustré, photos de plats, échantillons

Groupe 6 : LE JEU DE L'ÉTIQUETTE

Mission :

- Créer un jeu interactif pour apprendre à lire les étiquettes
- Quiz, Memory, Vrai/Faux sur les additifs
- Animation pour les visiteurs

Support : Jeux plastifiés, cartes, buzzer

PLANNING DE L'EXPOSITION :

Semaine 1 : Répartition des groupes et recherches **Semaine 2 :** Crédit des supports **Semaine 3 :** Répétitions et finitions **Semaine 4 :** Exposition ouverte à l'école

RÔLE DES GUIDES :

Chaque groupe prépare une présentation orale de 5 minutes pour expliquer son stand aux visiteurs.

PROGRESSION SUGGÉRÉE (8 séances)

Séance 1 (1h) : Retour sur le spectacle + Dialogue théâtral

Séance 2 (1h) : Décrypter les étiquettes + Jeu des synonymes

Séance 3 (1h) : Créer une étiquette transparente + Analyse de produits

Séance 4 (1h) : Les additifs + Déetectives des étiquettes

Séance 5 (1h) : Le procès de la malbouffe (débat)

Séance 6 (1h) : Créer une publicité pour aliment sain

Séance 7 (1h) : Missions concrètes + Préparation exposition

Séance 8 (1h) : Finalisation projet + Auto-évaluation

OUTILS D'AIDE À LA DÉCISION

Le tableau des courses intelligentes

MA LISTE DE COURSES SANTÉ

FRUITS & LÉGUMES (Priorité 1)

Fruits de saison : _____ Légumes verts : _____ Légumes colorés : _____

Critères : Frais, locaux si possible, de saison

FÉCULENTS (Priorité 2)

Pain complet Pâtes complètes Riz complet Quinoa Flocons d'avoine

Critères : Complets, peu transformés

PROTÉINES (Priorité 3)

Œufs Poisson (2x/semaine) Viande blanche Légumineuses (lentilles, pois chiches) Tofu

Critères : Variés, qualité plutôt que quantité

PRODUITS LAITIERS (Priorité 4)

Lait Yaourt nature Fromage (portion raisonnable)

Critères : Sans sucres ajoutés, peu transformés

MATIÈRES GRASSES (Priorité 5)

Huile d'olive Huile de colza Beurre (en petite quantité) Oléagineux (noix, amandes)

Critères : De qualité, non transformées

BOISSONS (Priorité 6)

Eau (priorité absolue) Thé sans sucre Tisanes

Critères : Sans sucres ajoutés, naturelles

PLAISIRS (Occasionnel)

Chocolat noir (70% minimum) Miel Fruits secs

Critères : Qualité, petites quantités

✖ À ÉVITER :

Sodas et boissons sucrées Plats préparés industriels Biscuits et gâteaux industriels Charcuterie transformée Produits avec plus de 5 additifs

🎲 JEUX PÉDAGOGIQUES SUPPLÉMENTAIRES

Jeu 1 : Le Memory des Additifs

🎮 RÈGLES DU JEU :

Matériel :

- 40 cartes (20 paires)
- Chaque paire = Code E + Nom de l'additif
- Cartes vertes (additifs sûrs) et rouges (à éviter)

Objectif : Former le maximum de paires en mémorisant l'emplacement des cartes

Bonus : +2 points pour une paire verte +1 point pour une paire rouge (mais attention, tu l'as trouvée !)

Jeu 2 : Le Quiz des Étiquettes

🎯 VRAI OU FAUX ?

Affirmation 1 : "Si un produit est marqué 'BIO', il ne contient aucun additif."

VRAI FAUX

Réponse : FAUX - Les produits bio peuvent contenir certains additifs naturels

Affirmation 2 : "Le sirop d'agave est meilleur pour la santé que le sucre blanc."

VRAI FAUX

Réponse : FAUX - C'est du sucre également, avec un index glycémique élevé

Affirmation 3 : "Les ingrédients sont listés par ordre alphabétique sur les étiquettes."

VRAI FAUX

Réponse : FAUX - Ils sont listés par ordre décroissant de quantité

Affirmation 4 : "Un produit avec un Nutri-Score C est acceptable au quotidien."

VRAI FAUX

Réponse : VRAI - Mais privilégier les A et B

Affirmation 5 : "E330 (acide citrique) est un additif dangereux."

VRAI FAUX

Réponse : FAUX - C'est du jus de citron, naturel et sans danger

Jeu 3 : Le Parcours du Consommateur

JEU DE PLATEAU

Concept : Parcours avec des cases "choix alimentaires"

Exemples de cases :

Case verte : "Tu choisis une pomme au goûter. Avance de 3 cases."

Case rouge : "Tu achètes un soda avec 5 additifs. Recule de 2 cases."

Case jaune : "Question quiz : Cite 3 noms du sucre. Réponds bien = avance de 2."

Case bonus : "Tu cuisines un plat maison. Rejoue !"

Case piège : "Tu tombes sur une publicité trompeuse. Passe ton tour."

Objectif : Arriver le premier à la case "Champion Nutrition"

CONSEILS PRATIQUES POUR L'ENSEIGNANT

Adapter selon le niveau

Pour les élèves en difficulté :

- Utiliser des supports visuels (pictogrammes, codes couleur)
- Simplifier les listes d'additifs (se concentrer sur les 10 plus courants)
- Proposer des analyses guidées pas à pas
- Travailler en binômes avec tuteur

Pour les élèves avancés :

- Recherches approfondies sur les effets des additifs
 - Création d'applications fictives de scan
 - Rédaction d'articles de presse
 - Animation d'ateliers pour les plus jeunes
-

Créer des partenariats

Avec les parents :

- Organiser une réunion d'information
- Partager les ressources
- Proposer des défis famille

Avec la cantine scolaire :

- Visite de la cuisine
- Analyse des menus
- Propositions d'amélioration

Avec un nutritionniste :

- Intervention en classe
- Questions/réponses
- Validation des informations

Avec une association :

- Projet de sensibilisation
 - Sortie au marché
 - Atelier cuisine
-

Gérer les situations délicates

Si un élève se sent jugé sur son alimentation :

"Ce n'est pas toi qu'on juge, mais ce que l'industrie alimentaire nous vend. Tout le monde est concerné, et l'important c'est d'apprendre ensemble."

Si les familles ont des moyens limités :

Insister sur :

- Les alternatives peu coûteuses (légumes de saison, légumineuses)
 - La cuisine maison qui revient moins cher
 - Les achats en vrac
 - Pas de culpabilisation
-

Si un élève a des troubles alimentaires :

- Être vigilant aux signaux
 - Ne pas forcer à participer aux dégustations
 - Consulter l'infirmière scolaire si nécessaire
 - Adapter le discours (plaisir, pas restriction)
-

❶ ANNEXES IMPRIMABLES

Annexe 1 : Liste des 50 additifs les plus courants

● À ÉVITER (Rouge)

E102, E104, E110, E122, E124, E129 (Colorants) E210, E211, E212, E213 (Conservateurs) E220, E221, E222, E223, E224 (Sulfites) E249, E250, E251, E252 (Nitrites) E621 (Glutamate) E951 (Aspartame)

● À LIMITER (Orange)

E150 (Caramel) E200, E202 (Acide sorbique) E300, E301 (Vitamine C synthétique) E407 (Carraghénane) E950, E952, E954 (Édulcorants)

● ACCEPTABLES (Vert)

E100 (Curcumine) E160a (Carotène) E260 (Vinaigre) E330 (Acide citrique) E410 (Gomme de caroube) E412 (Gomme guar)

Annexe 2 : Modèle de fiche analyse produit

■ FICHE D'ANALYSE PRODUIT

(Version simplifiée à photocopier)

Nom du produit : _____

Marque : _____

Nutri-Score : A B C D E

Sucres pour 100g : _____ g

Nombre d'additifs : _____

Additifs rouges : _____

Note finale : _____/5

Je rachète ce produit : OUI NON

Annexe 3 : Planning des missions semaine

■ MES MISSIONS DE LA SEMAINE

Lundi : Analyser 1 produit

Mardi : Trouver 1 alternative

Mercredi : Cuisiner 1 recette

Jeudi : Lire 5 étiquettes

Vendredi : Partager mes découvertes □

Week-end : Faire les courses en famille □

🥇 DIPLÔME D'EXPERT EN NUTRITION

★★★ DIPLÔME D'EXPERT ★★★

🏆 FÉLICITATIONS ! 🏆

Ce diplôme certifie que

(Nom de l'élève)

a réussi le parcours

"EXPERT EN NUTRITION ET ADDITIFS ALIMENTAIRES"

Il/Elle maîtrise :

✓ Le décryptage des étiquettes alimentaires ✓ La reconnaissance des additifs dangereux ✓ L'analyse critique des produits ✓ Les alternatives saines ✓ La transmission de ses connaissances



Niveau obtenu : _____

Apprenti Nutritionniste (10-12/15) Expert Nutrition (13-14/15) Master en Alimentation Saine (15/15)

Date : _____

Signature de l'enseignant(e) :

Cachet de l'établissement :

"Continue à faire des choix éclairés pour ta santé!"

📝 CONCLUSION

Ce dossier pédagogique a été conçu pour donner aux élèves de 9-12 ans les outils nécessaires pour devenir des consommateurs avertis et critiques. L'objectif n'est pas de diaboliser les aliments plaisir, mais de comprendre ce que contiennent réellement les produits que nous mangeons et de faire des choix éclairés.

🎯 Messages clés à retenir :

1. "Lis toujours la liste des ingrédients, pas seulement le packaging!"
2. "Les additifs E ne sont pas tous dangereux, mais certains sont à éviter."
3. "Le sucre se cache sous plus de 50 noms différents."
4. "Un produit 'naturel' ou 'bio' n'est pas toujours sain."
5. "Cuisiner soi-même est le meilleur moyen de savoir ce qu'on mange."
6. "Se faire plaisir de temps en temps, c'est normal et c'est bon pour le moral!"
7. "Partage tes connaissances : tu peux aider ta famille et tes amis à mieux manger."

L'engagement de l'expert en nutrition :

"Je m'engage à être un consommateur éclairé, à lire les étiquettes, à limiter les additifs dangereux, et à partager mes connaissances pour aider les autres à faire de meilleurs choix alimentaires."

CONTACT ET FEEDBACK

Pour toute question, suggestion ou retour d'expérience sur l'utilisation de ce dossier pédagogique, n'hésitez pas à contacter votre coordinateur pédagogique.

Ensemble, construisons une génération de consommateurs éclairés et en bonne santé !

FIN DU DOSSIER PÉDAGOGIQUE

 Bien manger, c'est aussi se faire plaisir intelligemment ! 