

PHASE A: CONCEPTS ET PRINCIPES

UNITÉ A1

LA SANTÉ ET UN MODE DE VIE SAIN



CONTENU

1. Qu'est-ce que la santé?
2. Définition de la santé
3. Conditions pour avoir la santé (facultatif)
4. Comportement sain ou contraire à la santé
5. Le jeu du mode de vie sain (facultatif)
6. Messages sur l'alimentation et la santé
7. Que buvez-vous et pourquoi?
8. Qu'est-ce qui crée le comportement alimentaire? (facultatif)
9. Buts et objectifs de l'éducation nutritionnelle
10. Connaissances et comportement
11. Résumé

Documents à afficher: « Définition de la santé par l'OMS »
« Messages clés »
« Buts et objectifs »
« Instruction élémentaire en nutrition »

Réponses aux activités



CE QU'IL VOUS FAUT

Personnes

Les agents de santé et les nutritionnistes peuvent apporter une contribution significative à cette séance.

Informations

Vous n'avez besoin que de votre propre expérience.

Fournitures/matériel

Une feuille de papier pour tableau de conférence afin de faire une affiche, et des marqueurs de couleur.

ACTIVITÉ 1

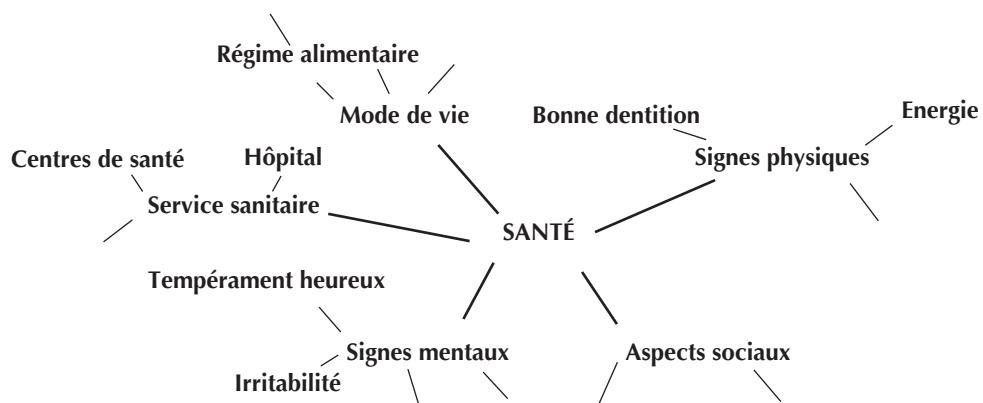
QU'EST-CE QUE LA SANTÉ?



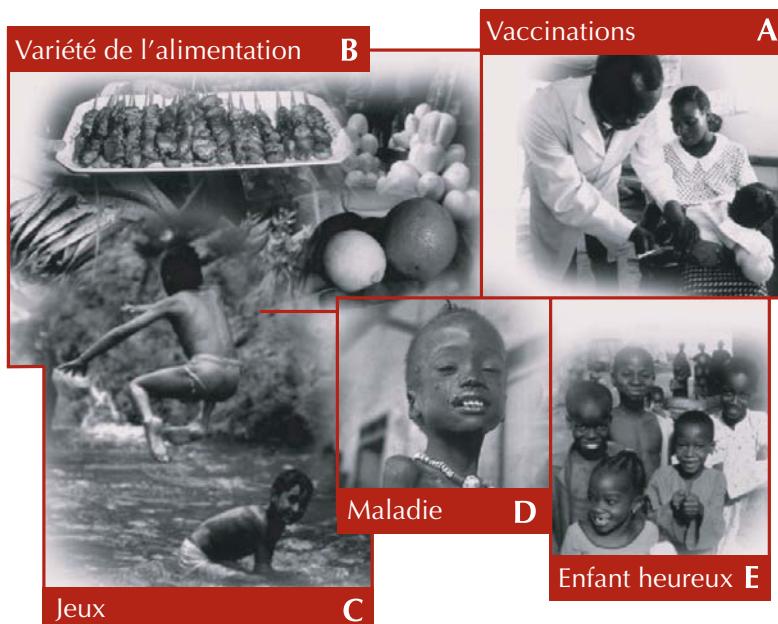
15 minutes

Quand vous pensez à la santé, qu'est-ce qui vous vient tout d'abord à l'esprit? Quels sont les signes de santé?

Ecrivez en grand le mot « santé », cherchez des idées et écrivez-en quelques-unes sur un diagramme en toile d'araignée. Classez-les à mesure que vous progressez. Un exemple vous est donné ci-après.



Utilisez les photos ci-dessous pour stimuler l'imagination et ajouter des idées.



ACTIVITÉ 2

DÉFINITION DE LA SANTÉ



20 minutes

1. Discutez les raisons qui justifient votre choix dans l'activité 1. Etes-vous d'accord que la santé revêt un aspect social et mental, en plus de l'aspect physique?
 2. Résumez ci-dessous, en 30 mots au maximum, ce qu'est pour vous une bonne santé. N'oubliez pas de tenir compte de l'aspect mental et social, en plus de l'aspect physique. Par exemple:

Pour moi, la santé est une sensation générale de bien-être

3. Comparez vos définitions. Choisissez la plus complète et écrivez-la; lisez les autres à haute voix. Complétez la première définition et perfectionnez-la jusqu'à ce que vous soyez tous d'accord. Ne dépassez pas 30 mots.
 4. Reportez-vous à la définition de l'OMS, qui est donnée à la figure 11 du *Manuel* (unité A1, page 60) et dans le document à afficher « Principes, concepts, buts et objectifs », à la fin de la présente unité.
 5. Comparez la définition de l'OMS à votre définition. Sont-elles essentiellement les mêmes? Peuvent-elles s'améliorer mutuellement? Mettez au point votre propre définition de la santé.
 6. Etes-vous d'accord que les facteurs sociaux, psychologiques et physiques agissent les uns sur les autres? Les problèmes sociaux peuvent-ils vous rendre physiquement malade? Une maladie psychique peut-elle entraîner des problèmes sociaux? Pouvez-vous donner des exemples?

ACTIVITÉ 3

CONDITIONS POUR AVOIR LA SANTÉ

(facultatif)

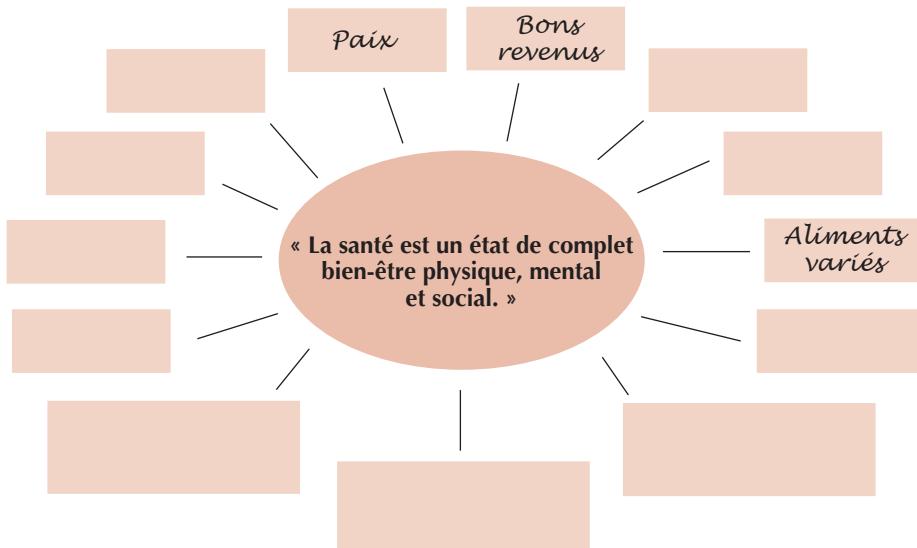
 15 minutes

La santé dépend de nombreux facteurs, et certains d'entre eux échappent à notre contrôle.

Quels sont les facteurs essentiels à la santé dans n'importe quelle société? Par exemple, *la paix* est essentielle. Quels sont les autres facteurs dont la contribution est capitale?

Discutez et notez les conditions essentielles sur le schéma ci-dessous.

Comparez avec la figure 12 du *Manuel* (unité A1, page 60).



ACTIVITÉ 4

COMPORTEMENT SAIN OU CONTRAIRE À LA SANTÉ

⌚
20 minutes

1. Pensez aux *comportements*, bons ou mauvais, qui ont des répercussions sur notre santé. N'oubliez pas le concept élargi de santé, qui comprend l'aspect mental et social, en plus de l'aspect physique. Ajoutez des exemples aux listes de l'encadré ci-dessous. Pensez non seulement à votre propre comportement mais aussi à celui de vos amis, connaissances et enfants.



2. Mettez ensuite vos listes en commun.

Bon comportement	Mauvais comportement
Exercice physique	Tabac
Contrôles médicaux réguliers	Inquiétude/anxiété
.....
.....
.....
.....

3. Regardez ce que vous avez écrit dans la colonne de gauche.
 - Etes-vous d'accord que ce *comportement sain* est l'une des principales cibles de l'éducation sanitaire?
 - Etes-vous d'accord que si l'éducation sanitaire ne se traduit *pas* par un comportement sain elle a échoué?
4. L'encadré ci-dessous donne le début d'une définition d'un mode de vie sain. Complétez-la.

Sur le plan physique	Ce que nous pouvons faire avec notre corps pour parvenir au bien-être.
Sur le plan mental

5. Vérifiez la définition d'un comportement sain à l'unité A1 du *Manuel* (page 62).



LA SANTÉ DÉPEND D'UN MODE DE VIE SAIN.

ACTIVITÉ 5

LE JEU DU MODE DE VIE SAIN

(facultatif)



30 minutes

Le concept de mode de vie sain est bien illustré par le jeu de société présenté sur les deux pages ci-après. En fait, il n'y a pas beaucoup de différence entre jouer et apprendre à se comporter! Ce jeu est tiré d'un manuel pédagogique sur l'éducation sanitaire dans les pays en développement, et a été adapté. Il y a une table de jeu avec des instructions, et un certain nombre de cartes « de hasard ». Les écoles pourront adapter le jeu selon ce qu'elles veulent en faire.

Si cette activité est trop longue pour votre séance, consacrez-lui un moment chez vous pour l'étudier et voir si elle pourrait convenir à votre école.

1. Examinez le jeu de société. Quels comportements encourage-t-il chez l'individu? La famille? La communauté? Pour l'environnement?

Individu (mental et physique)	Société (famille et communauté)	Environnement

2. Comment changeriez-vous certains messages des cartes pour les faire correspondre à votre situation locale? Ecrivez trois messages supplémentaires dans l'espace ci-dessous. N'oubliez pas de mentionner les récompenses ou les pénalités.

- a)
- b)
- c)

Explication du jeu

Le jeu de société de la page suivante cherche à mettre en lumière de façon amusante, pour des enfants, des comportements liés à un mode de vie sain.

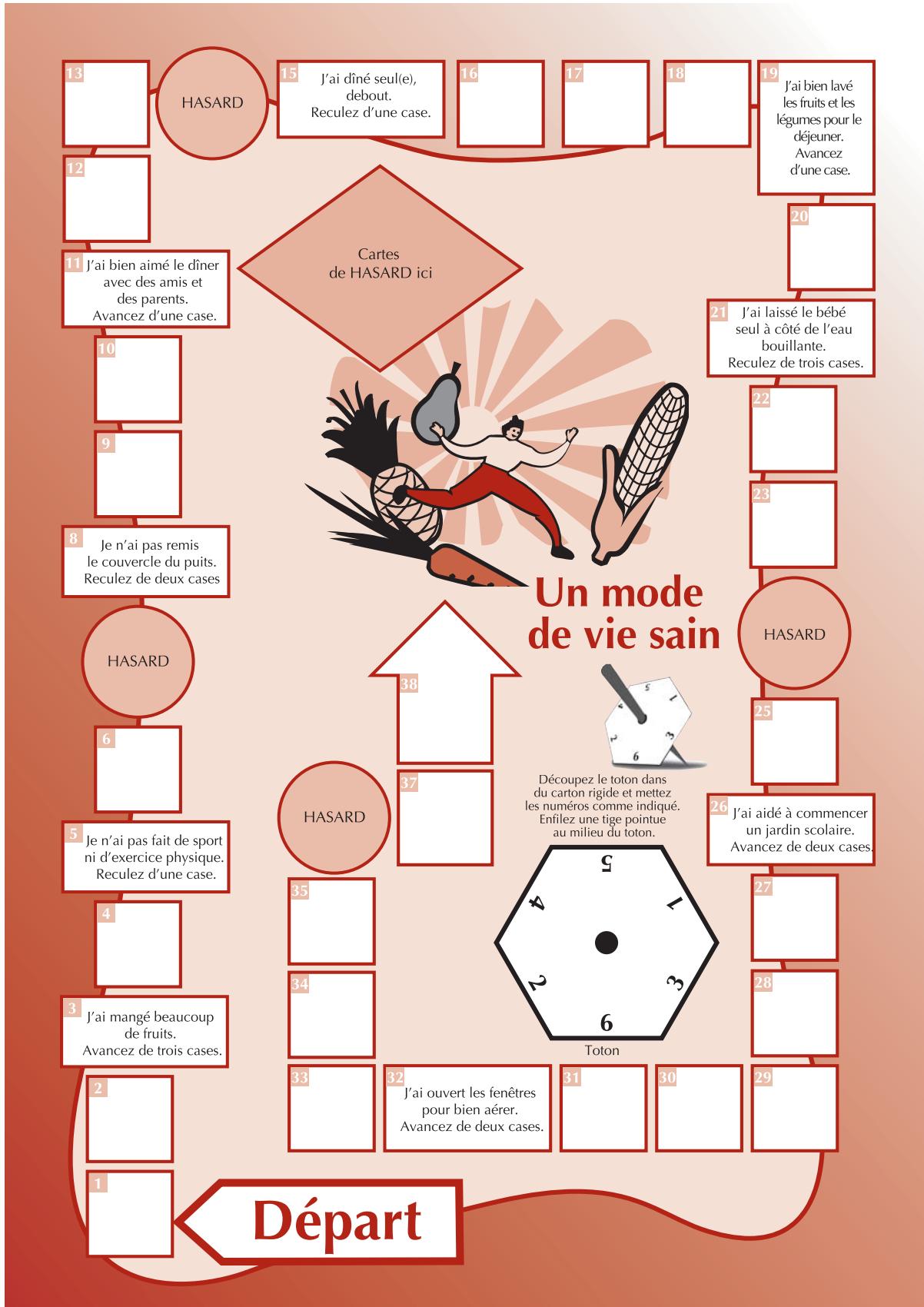
La classe est divisée en équipes; on a une table de jeu et un toton. On pose à chaque équipe une question sur le même sujet. Quand une équipe répond de façon correcte, elle utilise le toton pour savoir de combien d'espaces elle doit avancer sur la table de jeu.

Certaines cases contiennent des instructions, demandant soit d'avancer, soit de reculer en cas de pénalité. D'autres cases sont marquées « hasard ». Quand une équipe arrive sur l'une de ces cases, elle prend une carte dans la pile des cartes « de hasard » et suit les instructions.

Si une équipe ne sait pas répondre à une question particulière, ou si elle y répond mal, la question est posée à l'équipe suivante.

Les gagnants sont ceux qui arrivent les premiers dans la zone « un mode de vie sain » sur la table de jeu. Vous trouverez les cartes de hasard sur la page qui suit la table de jeu.

ACTIVITÉ 5 (suite)



ACTIVITÉ 5 (fin)

CARTE DE HASARD Vous jetez un chat mort dans le lac. Sautez deux tours.	CARTE DE HASARD Vous écrivez une petite pièce de théâtre pour la fête de l'école, afin de montrer aux gens comment les mouches répandent les maladies. Avancez de deux cases.	CARTE DE HASARD Vous préparez un gâteau pour l'anniversaire de la fille de vos voisins. Avancez d'une case.
CARTE DE HASARD Vous laissez un chien lécher votre assiette au déjeuner. Sautez deux tours.	CARTE DE HASARD Vous avez aidé votre père et d'autres villageois à boucher les fissures dans les cloisons de votre maison et de celle des voisins, et à les blanchir. Avancez de deux cases.	CARTE DE HASARD Avec votre camarade, vous allez voir le médecin qui est venu à l'école. Avancez de deux cases.
CARTE DE HASARD Vous oubliez de nettoyer le conteneur d'eau de votre foyer. Reculez de deux cases.	CARTE DE HASARD Votre professeur ne se lave pas les mains avant de déjeuner. Vous ne dites rien. Sautez deux tours.	CARTE DE HASARD Vous aidez à servir les repas dans l'orphelinat de la région. Vous essayez de toujours sourire aux enfants et d'être gentil avec eux. Avancez de deux cases.
CARTE DE HASARD Vous expliquez au vendeur de poulet sur le marché pourquoi il doit protéger la viande des mouches. Avancez d'une case.	CARTE DE HASARD Votre professeur a démarré un programme de nutrition dans votre école; vous décidez de bien travailler dans ce cours. Avancez de deux cases.	CARTE DE HASARD On vous attrape en train d'uriner dans la rivière. Sautez votre tour.
CARTE DE HASARD On vous attrape en train d'uriner dans la rivière. Sautez votre tour.	CARTE DE HASARD Un agent communautaire vous a félicité parce que vous avez aidé à construire de nouvelles latrines chez vous. Avancez de deux cases.	CARTE DE HASARD Vous préparez des affiches sur la nutrition avec vos camarades pour montrer aux villageois comment bien stocker les aliments. Avancez de deux cases.
CARTE DE HASARD On vous apprend une bonne recette à l'école, et vous proposez de préparer le plat pour votre famille et vos amis. Avancez d'une case.	CARTE DE HASARD Vous refusez de manger les légumes verts que votre mère a préparés. Reculez de deux cases.	CARTE DE HASARD Vous arrivez tout le temps en retard au dîner. Sautez un tour.
CARTE DE HASARD Vous allumez un feu dans le champ de maïs d'un agriculteur. Reculez de deux cases.	CARTE DE HASARD Vous ne vous lavez pas les mains avant d'aider votre mère à préparer le dîner. Sautez un tour.	CARTE DE HASARD Vous aidez votre père à recycler les déchets de cuisine pour faire du compost. Avancez d'une case.
CARTE DE HASARD	CARTE DE HASARD	CARTE DE HASARD

ACTIVITÉ 6

MESSAGES SUR L'ALIMENTATION ET LA SANTÉ

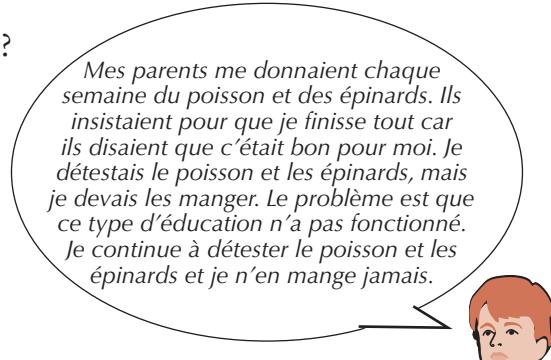
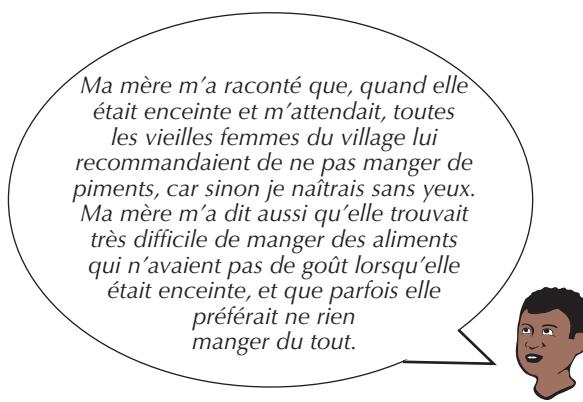
⌚
15 minutes

Dans notre vie quotidienne, nous reconnaissions tous que *l'éducation nutritionnelle est l'apprentissage d'un mode de vie*. L'une des activités que les gens préfèrent est de donner des conseils et des ordres sur ce qu'il faut boire ou manger.

Quels messages sur une alimentation ou une boisson saines avez-vous reçus d'autres personnes? Quels messages avez-vous fait passer aux autres?

1. Pensez à quelques messages que vous avez transmis ou reçus sur les sujets de l'encadré ci-après.

- Est-ce que c'étaient de bons messages?
- Sont-ils encore valables?
- Ont-ils été écoutés ou ignorés?



MESSAGES SUR L'ALIMENTATION ET LA SANTÉ

Sujet	Exemple
Alimentation et croissance	Ne sautez pas de repas. Mangez de façon régulière.
Habitudes alimentaires	Ne mangez pas si vite. Asseyez-vous à table avec la famille pour manger.
Alimentation et santé
Produits commerciaux
Achats
Conservation des aliments
Préparation des aliments
Alimentation et hygiène
Dentition
Eau

2. Etes-vous d'accord que ces messages sont une sorte d'éducation nutritionnelle populaire?
3. Etes-vous d'accord que leur but est de faire apprendre un mode de vie?



L'ÉDUCATION NUTRITIONNELLE EST L'APPRENTISSAGE D'UN MODE DE VIE.

ACTIVITÉ 7

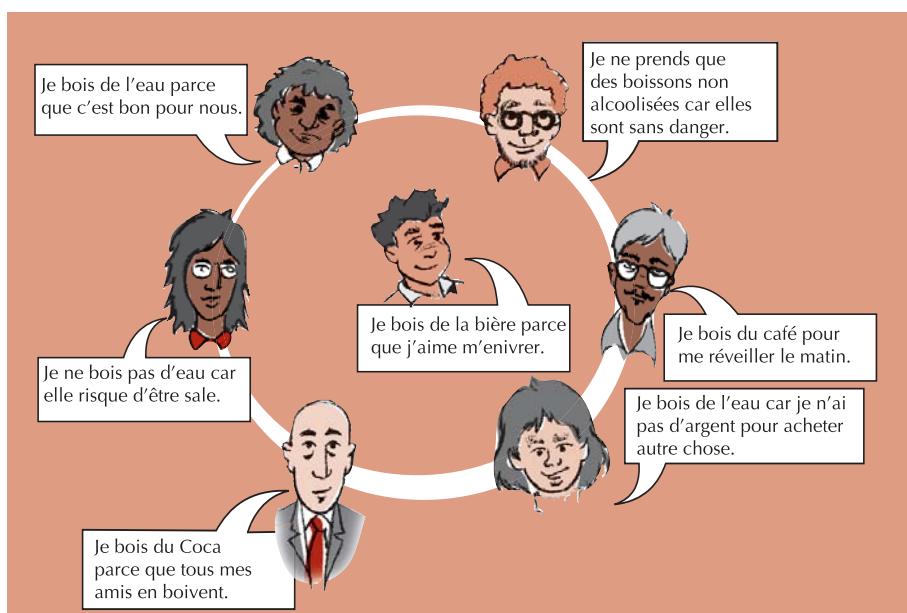
QUE BUVEZ-VOUS ET POURQUOI?



30 minutes

D'où viennent nos comportements alimentaires? Comment sont-ils créés, maintenus et renforcés? Dans quelle mesure sont-ils importants pour les individus, et difficiles à changer?

1. En séance plénière, lisez les bulles et discutez des motifs qui influencent ces personnes.



2. Et vous, qu'est-ce que vous buvez le matin? Pourquoi? Faites le tour du groupe, écrivez les raisons qui motivent votre comportement et classez-les.

Nom	Boisson	Raisons

3. Vérifiez vos raisons sur la figure 13 du *Manuel*, « Influences sur le comportement alimentaire » (unité A1, page 64). Pouvez-vous repérer toutes vos raisons sur la figure?
4. Pourriez-vous facilement modifier vos habitudes et vos préférences? Pourquoi? Discutez.
5. En conclusion, êtes-vous d'accord sur les points ci-après?
 - De nombreux facteurs contribuent au comportement des gens en matière d'alimentation et de boisson.
 - Il est parfois difficile de modifier le comportement lié à l'alimentation et à la boisson.



L'APPRENTISSAGE D'UN MODE DE VIE A DE NOMBREUSES SOURCES.

ACTIVITÉ 8

QU'EST-CE QUI CRÉE LE COMPORTEMENT ALIMENTAIRE?

 30 minutes

(facultatif)

Quelles sont les influences les plus fortes sur le comportement alimentaire?

1. Choisissez dans la liste ci-dessous quelques types de comportement pour chaque groupe de deux ou plusieurs personnes. Discutez des influences qui créent le comportement ou le renforcent, et notez-les. Pensez à la société en général, plutôt qu'à votre groupe social. Utilisez la figure 13 du *Manuel*, « Influences sur le comportement alimentaire », comme liste de contrôle.
2. Pour rapporter les réactions du groupe, faites rapidement le schéma à bulles de la figure 13 sur le tableau de conférence. Les rapporteurs de chaque groupe entourent les causes et les motifs chaque fois qu'ils les mentionnent, de façon à représenter les plus fréquents.
3. Quelles sont, semble-t-il, les principales motivations du comportement alimentaire? Le schéma à bulles marqué par les rapporteurs donne-t-il une image objective?

Comportement alimentaire	Influences qui créent ou renforcent le comportement
Manger beaucoup de fruits et de légumes frais.	
Prendre les repas à certaines heures.	
Essayer de bien présenter la nourriture.	
Avoir souvent recours à la restauration rapide.	
Consommer un type de nourriture particulier à une fête.	
Eviter de consommer beaucoup de protéines animales.	
Manger un type particulier d'aliment de base (riz, maïs, pommes de terre, etc.)	
Manger de façon régulière avec d'autres personnes.	
Cuisiner un plat spécial pour les invités.	
Refuser de manger un certain type d'aliment.	
Consommer une boisson qui a beaucoup de publicité.	
Manger du chocolat ou d'autres friandises préférées.	

ACTIVITÉ 9



20 minutes

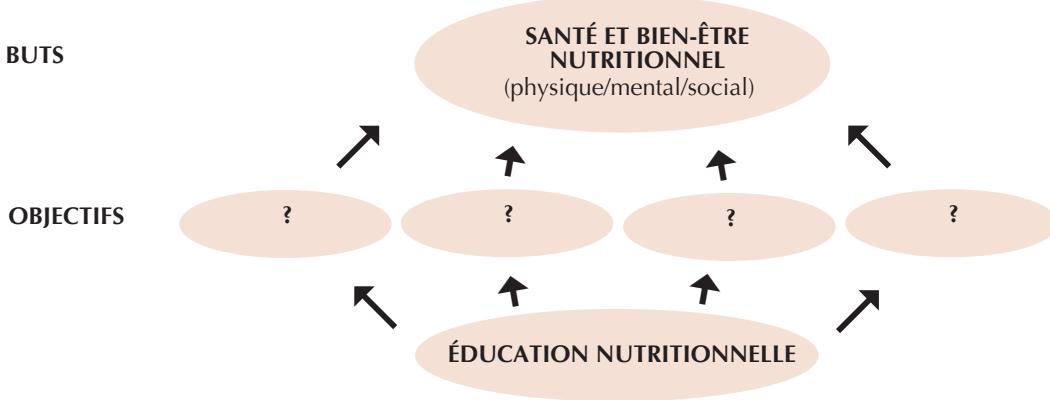
BUTS ET OBJECTIFS DE L'ÉDUCATION NUTRITIONNELLE

Il est temps de définir de façon plus précise les buts et objectifs de l'éducation nutritionnelle.

1. Interrogez-vous sur les objectifs de l'éducation nutritionnelle.

- Les buts sont la santé et le bien-être nutritionnel.
- Les objectifs devront mener à ces buts.
- L'éducation nutritionnelle devra aider à atteindre les objectifs.

Selon vous, quels sont les objectifs? A quoi voulez-vous parvenir? Discutez et remplissez les espaces où il y a un point d'interrogation.



2. Comparez vos conclusions.

3. Comparez vos idées avec la figure 14 du *Manuel* (unité A1, page 65), ou avec les objectifs énoncés dans le document à afficher « Principes, concepts, buts et objectifs », qui est à la fin de la présente unité. Discutez des différences et faites tout compromis qui vous paraît important.

ACTIVITÉ 10

CONNAISSANCES ET COMPORTEMENT

 20 minutes

L'éducation nutritionnelle s'intéresse au comportement physique et à l'action sociale, en plus des connaissances et de la compréhension. Quelle est l'incidence quand on traite ces volets séparément, plutôt que de les intégrer?

Trois cas sont donnés ci-après. Dans chaque cas, l'école doit décider de la meilleure chose à faire. Répartissez les cas entre vous, discutez-en et décidez:

- quels sont les points forts et les points faibles de chaque ligne de conduite;
- quelle action, ou association d'actions, vous recommanderiez;
- comment ces actions sont liées aux objectifs de l'éducation nutritionnelle élaborés dans l'activité 9.

Mettez-vous ensuite tous ensemble pour faire un compte rendu. Des observations visant à vous aider se trouvent dans les réponses aux activités, à la fin de la présente unité.

Cas A

De nombreux enfants souffrent d'une légère carence en vitamine A et tombent souvent malades, car leur organisme n'est pas bien protégé des infections. Des donateurs sont prêts à aider. Il y a dans le district des aliments à bon marché riches en vitamine A, mais les enfants ne les mangent pas. Qu'est-ce qu'il y a de mieux à faire?

- a) Démarrer un programme de distribution de vitamine A et mettre les comprimés à la disposition de tous les enfants. L'école leur enseignera comment les prendre eux-mêmes.
- b) Persuader le programme d'alimentation scolaire de mettre davantage d'aliments riches en vitamine A au menu.
- c) Persuader les enfants/familles de chercher les aliments riches en vitamine A disponibles et de les inclure dans leur régime alimentaire.
- d) Faire trois cours par an à tous les niveaux scolaires sur « les aliments bons pour la santé », en citant les aliments particulièrement importants pour se protéger des maladies.

Cas B

Les maladies liées à la diarrhée sont très répandues dans la région. Les enfants les contractent quand ils se baignent dans l'eau polluée, ou se lavent les mains dans de l'eau sale ou oublient de se les laver. Que devons-nous faire?

- a) Parler aux enfants des bactéries pendant la leçon de sciences et leur expliquer comment elles propagent les maladies.
- b) Enseigner aux enfants à purifier l'eau de boisson en la faisant bouillir ou en ajoutant du chlore.
- c) Etablir des règles qui précisent où se baigner et quand se laver les mains, et s'assurer qu'elles sont respectées.
- d) Emmener les enfants à la rivière et leur demander d'expliquer où on doit se baigner et pourquoi.

ACTIVITÉ 10 (*fin*)

Cas C

Des marchands ambulants viennent dans la cour de l'école à la récréation. Parmi les collations qu'ils vendent, beaucoup ne sont pas emballées et attirent les mouches. Que devrait faire l'école?

- a) Autoriser uniquement les marchands dont les produits sont conformes à l'hygiène à entrer dans l'enceinte de l'école.
- b) Etablir une règle précisant que les enfants ne doivent acheter qu'aux marchands dont les produits sont conformes à l'hygiène.
- c) Faire chaque année deux cours sur les marchands ambulants et les collations – en faisant appel aux connaissances des enfants – pour discuter des risques, et demander aux enfants de faire un jeu de rôle sur les transactions entre marchands et enfants.
- d) Fournir aux enfants des collations saines.

ACTIVITÉ 11

RÉSUMÉ

⌚
30 minutes

Le but est ici de dégager un consensus sur les concepts et principes discutés dans cette unité, et de les exposer pour pouvoir s'y référer plus tard. Il s'agit du premier document d'un affichage permanent des objectifs, principes, besoins et plans d'action, qui sera mis en place tout au long de l'atelier (voir le diagramme de l'affichage au dos du présent volume).

Sur la page suivante, le document à afficher « Principes, concepts, buts et objectifs » donne la définition de la santé par l'OMS, les messages clés, les buts et objectifs de l'éducation nutritionnelle, ainsi que la définition d'une personne qui a une instruction élémentaire en nutrition.

Commencez l'affichage. Copiez chaque encadré de la page suivante sur un papier et mettez tous ces papiers les uns à côté des autres à un endroit où tout le monde peut facilement les voir. Faites une longue bande, comme dans le diagramme ci-dessous. Laissez beaucoup d'espace au-dessous pour d'autres documents.

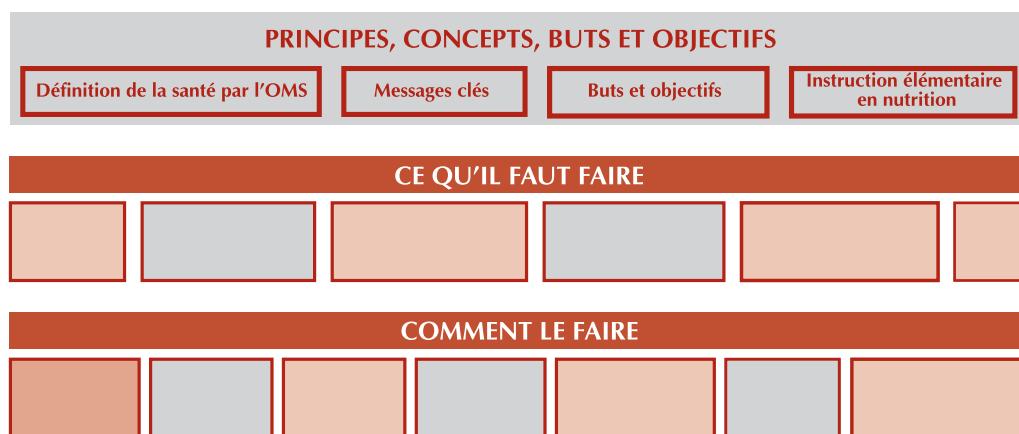
Préparez les présentations. Un ou deux volontaires « adoptent » toutes les rubriques et se préparent à les présenter; ils donnent des détails sur le message ou le diagramme, en expliquant ce qu'il signifie et en citant si possible des exemples. Fixez un temps-limite de 5 minutes pour chaque présentation.

Présentations. Chaque rubrique est présentée. Les participants devront:

- dire s'ils sont d'accord sur sa signification telle qu'elle est présentée;
- dire s'ils approuvent totalement le message ou aimeraient le modifier;
- écrire toute modification ou observation importante sur les documents exposés.

Affichage. Les principes et objectifs devront être exposés à chaque séance.

DIAGRAMME DE L'AFFICHAGE



DÉFINITION DE LA SANTÉ PAR L'OMS

« ... La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. »

WHO Ottawa Charter (1986)
(ou bien utilisez votre version adaptée)

DOCUMENT À AFFICHER



MESSAGES CLÉS

- LA SANTÉ EST UN ÉTAT DE BIEN-ÊTRE PHYSIQUE, MENTAL ET SOCIAL.
- LA SANTÉ DÉPEND D'UN MODE DE VIE SAIN.
- UNE ALIMENTATION SAINE FAIT PARTIE D'UN MODE DE VIE SAIN.
- L'ÉDUCATION NUTRITIONNELLE EST L'APPRENTISSAGE D'UN MODE DE VIE.
- L'APPRENTISSAGE D'UN MODE DE VIE A DE NOMBREUSES SOURCES.



BUTS ET OBJECTIFS

Buts: la santé et le bien-être nutritionnel

Objectifs: une alimentation saine, une instruction élémentaire en nutrition

UNE PERSONNE QUI A UNE INSTRUCTION ÉLÉMENTAIRE EN NUTRITION...

- peut appliquer les principes nutritionnels à sa propre situation et prendre en connaissance de cause des décisions essentielles sur l'alimentation et les habitudes de consommation;
- est capable d'influencer les autres (ses frères et sœurs, ses pairs, ses propres enfants, etc.);
- est en mesure de voir l'incidence de ses choix alimentaires et de ses habitudes de consommation sur l'environnement, et peut protéger et modifier l'environnement.

RÉPONSES AUX ACTIVITÉS DE L'UNITÉ A1

■ ACTIVITÉ 10 *Connaissances et comportement*

L'éducation nutritionnelle a pour objectifs à la fois le comportement et la compréhension. Cependant, ces objectifs sont assez différents, comme le montrent les exemples ci-après.

Cas A

- a) Si les enfants apprennent à prendre les comprimés, ce sera rapide et efficace. Si un donateur en offre, nous ne pourrons pas refuser. Mais cette solution n'est que temporaire; on ne peut pas distribuer des comprimés en permanence.
- b) Il s'agit d'une « solution alimentaire »; elle est satisfaisante et peut développer chez les enfants un goût pour la bonne catégorie d'aliments. Notre premier objectif nutritionnel sera en partie atteint. Cependant, rien ne garantit que les enfants continueront à consommer ces aliments à l'extérieur de l'école ou quand ils auront quitté l'école.
- c) Là encore, il s'agit d'une « solution alimentaire », et si elle réussit elle créera de bonnes habitudes à long terme. Elle contribue directement au premier objectif de l'éducation nutritionnelle, qui est une alimentation saine. En outre, la santé sera entre les mains de ceux qui la possèdent, et non pas dans le cadeau des donateurs.
- d) Les cours à eux seuls n'auront pas beaucoup d'effet s'il s'agit de changer les habitudes alimentaires existantes. Les cours doivent être liés à ce qui est vraiment fait et à ce qui a besoin d'être fait (par exemple « c »). Si les enfants savent pourquoi ils modifient leurs habitudes alimentaires, ils seront en mesure d'enseigner à leurs propres enfants. Le problème de la carence en vitamine A sera résolu non seulement pour la génération actuelle, mais aussi pour les suivantes.

Cas B

- a) Il faut que les enfants aient des connaissances sur les bactéries, mais ils peuvent apprendre leurs leçons et réussir brillamment aux examens, et oublier quand même de se laver les mains! Bien souvent, les leçons apprises à l'école ne sont pas mises en pratique.
- b) Cette mesure courante est essentielle quand les disponibilités d'eau présentent des risques. Elle ne permettra pas à elle seule de comprendre, mais répondra au premier objectif de l'éducation nutritionnelle, soit des habitudes alimentaires saines.
- c) Cela protégera les enfants (si ça marche), mais ne les éduquera pas.
- d) Seule la baignade est concernée, mais c'est un pas dans la bonne direction. On essaie de voir ce que les enfants *font* vraiment et de les aider à faire le lien entre connaissances et action.

Cas C

- a) Les enfants sont mieux protégés à l'école, mais pas à l'extérieur.
- b) Si les enfants respectent les règles, ils courront maintenant moins de risques, mais ils ne savent toujours pas pourquoi.

RÉPONSES AUX ACTIVITÉS DE L'UNITÉ A1 (*fin*)

- c) Une leçon faite en classe sur ce sujet permettra d'établir des normes dans l'esprit des enfants, de rappeler constamment à l'ordre les marchands ambulants et de faire réfléchir à deux fois les enfants avant qu'ils n'achètent. L'école doit comprendre que son propre environnement constitue l'un des meilleurs « manuels » à sa disposition, mais il doit être « lu ».
- d) C'est une bonne idée, mais elle est limitée. Si les enfants sont associés au choix des collations à vendre, ainsi qu'à leur préparation et à leur vente, cela pourra vraiment aboutir à une « instruction élémentaire en nutrition ».

UNITÉ A2

UN BON PROGRAMME SCOLAIRE D'ÉDUCATION NUTRITIONNELLE (1): L'APPROCHE TRIPARTITE



CONTENU

1. Idées concernant l'éducation nutritionnelle
 2. L'approche tripartite
 3. Liens avec la famille
 4. Liens avec la communauté
 5. Objectifs pour l'environnement scolaire
 6. Résumé
- Documents à afficher:
- « Liens avec la famille: objectifs »
 - « Liens avec la communauté: objectifs »
 - « Objectifs pour l'environnement scolaire »
- Réponses aux activités



CE QU'IL VOUS FAUT

<i>Personnes</i>	Toutes les parties intéressées.
<i>Informations</i>	Connaissances générales et expérience en matière d'écoles et de programmes scolaires.
<i>Documents de cours</i>	Exemplaires des documents « Liens avec la famille », « Liens avec la communauté » et « Objectifs pour l'environnement scolaire » (voir la fin de la présente unité).
<i>Fournitures/matériel</i>	Marqueurs de couleur ou surligneurs.

ACTIVITÉ 1

IDÉES CONCERNANT L'ÉDUCATION NUTRITIONNELLE



15 minutes

Le tableau ci-dessous présente 12 idées sur l'éducation nutritionnelle, qui seront discutées dans la présente unité et l'unité suivante. À la fin des deux unités, nous les examinerons de nouveau pour voir si vos opinions ont changé ou ont été clarifiées.

Quelle est votre position sur chacun des points? Tirez quelques conclusions provisoires. Faites cela individuellement, sans consulter le reste du groupe.

Si vous êtes totalement d'accord, cochez la case de la colonne B. Sinon, exprimez vos réserves dans la colonne C.

A. Idées concernant l'éducation nutritionnelle	B. Totalement d'accord « Oui, absolument »	C. En partie d'accord « Oui, mais... »
1. L'éducation nutritionnelle devrait amener les enfants à avoir un mode de vie plus sain.		
2. Beaucoup de connaissances utiles sur une alimentation saine peuvent être acquises en classe.		
3. L'éducation nutritionnelle, plus que d'autres matières scolaires, devrait faire participer les familles.		
4. L'éducation nutritionnelle, plus que d'autres matières scolaires, devrait établir des liens avec la communauté.		
5. L'éducation nutritionnelle devrait s'intéresser à l'environnement physique de l'école et au personnel non enseignant.		
6. L'éducation nutritionnelle couvre un domaine très vaste; elle doit par exemple tenir compte des sentiments, de la vie sociale, des capacités vitales, des médias, etc.		
7. La nutrition devrait être enseignée dans toutes les classes de l'enseignement primaire.		
8. Les sujets d'éducation nutritionnelle devraient être repris et élargis d'année en année.		
9. La nutrition devrait être enseignée de différentes façons aux différents âges.		
10. La nutrition devrait être enseignée dans toutes les matières scolaires.		
11. L'éducation nutritionnelle mérite sa propre place dans l'emploi du temps.		
12. L'éducation nutritionnelle présente davantage d'intérêt sur le plan local que d'autres matières scolaires.		

ACTIVITÉ 2

L'APPROCHE TRIPARTITE

 30 minutes

1. Les sources d'éducation nutritionnelle

Les enfants acquièrent des connaissances en nutrition et alimentation à partir de nombreuses sources. Certaines d'entre elles sont énumérées à la figure 15 du *Manuel*, « Les sources de connaissances en nutrition » (unité A2, page 69).

- a) Regardez la figure 15 et pensez à un ou deux exemples concrets sur la façon dont chaque source influe sur les idées, les connaissances ou le comportement des enfants en matière de nutrition et d'alimentation. Par exemple:
- les médias – la télévision peut montrer des personnes séduisantes en train de manger certains aliments;
 - les pratiques agricoles – les enfants peuvent apprendre à cultiver, mais peuvent aussi penser qu'il n'existe aucune alternative aux cultures locales.

Ne passez pas beaucoup de temps là-dessus. Il s'agit simplement d'évaluer le nombre d'influences auxquelles les enfants sont soumis.

- b) Quels sont, parmi ces domaines, ceux où l'école peut influencer le plus l'apprentissage des enfants?

2. Les activités

Voici quelques exemples d'activités scolaires liées à la nutrition.

Dites quelles sont, selon vous, les activités les plus importantes *pour l'éducation nutritionnelle* et pourquoi. Cochez-les une fois (x) si vous pensez qu'elles sont importantes, et deux fois (xx) si vous pensez qu'elles sont très importantes.

Faites cela individuellement et assez vite. Mettez-vous ensemble et expliquez vos décisions.

Activités	Cochez (x)
a. Créer un jardin scolaire.	
b. Discuter avec les parents de leur rôle dans l'éducation nutritionnelle.	
c. Former le personnel scolaire pour qu'il favorise de bonnes habitudes alimentaires.	
d. Emmener une classe faire une sortie scolaire.	
e. Avoir une discussion en classe sur la croissance des plantes.	
f. Organiser un comité de nutrition scolaire.	
g. Inviter des conférenciers et des sponsors à venir parler à l'école.	
h. Inviter les parents à venir à l'école pour discuter de la préparation des repas.	
i. Organiser un projet sur la culture des légumes de la région.	
J. Recommander des améliorations à apporter aux repas scolaires.	

ACTIVITÉ 2 (*fin*)

3. Les trois domaines du programme scolaire

Il est suggéré que le programme d'éducation nutritionnelle concerne trois domaines: la salle de classe; la famille et la communauté; l'environnement scolaire.

- a) Reportez-vous aux activités de la deuxième section à la page précédente. Mettent-elles en jeu le programme de classe, l'environnement scolaire ou la communauté locale? Si nécessaire, vérifiez dans les réponses aux activités, à la fin de la présente unité.
- b) Lequel de ces trois domaines avez-vous jugé prioritaire en cochant deux fois la case?
- c) Que pensez-vous de ce programme scolaire élargi d'éducation nutritionnelle? Est-il essentiel? Souhaitable? Bon mais irréalisable? Intéressant comme supplément? Inutile?

ACTIVITÉ 3

LIENS AVEC LA FAMILLE



30 minutes

On estime que l'éducation nutritionnelle, plus que d'autres matières scolaires, a besoin de faire participer la famille.

Est-ce pratique? Est-ce nécessaire?

« *Les relations avec les familles sont tellement variables! Dans une école, les parents viennent dans les classes, et les professeurs sont contents de les voir. Il y a une autre école où les parents préparent tous les repas scolaires. Mais j'ai aussi entendu parler d'une école qui ne laisse pas rentrer les parents!* »

Un représentant de l'association nationale
des parents d'élèves

1. Les objectifs proposés pour des liens entre l'école et la famille sont énoncés ci-après. Répartissez-les entre vous et discutez les questions suivantes:

- Qu'est-ce que chaque objectif signifie concrètement, sur le plan pratique?
- Lesquels sont particulièrement importants pour l'éducation nutritionnelle? Pourquoi?

Prenez des notes.

2. Comparez vos conclusions. Revoyez aussi les observations faites à la section B de l'unité A2 du *Manuel*, « Les liens avec les familles et les communautés locales » (page 71).

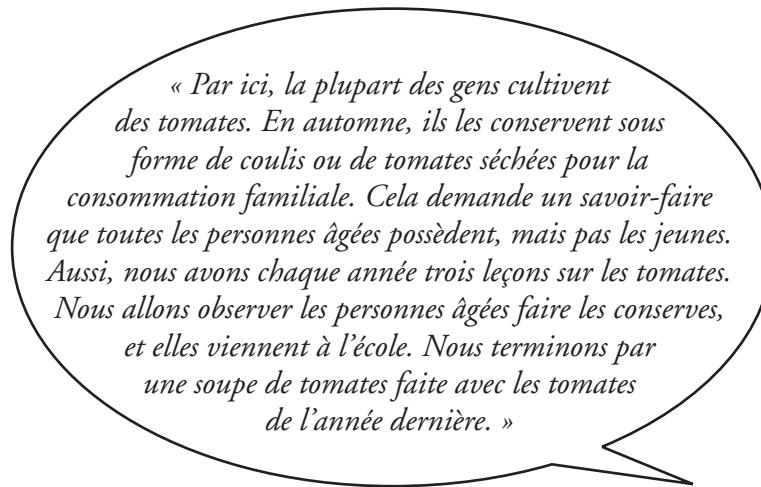
3. Faites une copie du document à afficher « Liens avec la famille: objectifs », qui se trouve à la fin de la présente unité. Marquez sur la copie les objectifs qui vous semblent particulièrement importants et tous les points importants apparus lors de votre discussion. Gardez ce document marqué pour l'affichage final (voir page 72). Vous en aurez besoin pour le reste de l'atelier.

ACTIVITÉ 4

LIENS AVEC LA COMMUNAUTÉ

30 minutes

Quelle est l'importance de la communauté pour l'éducation nutritionnelle dans les écoles? Les objectifs proposés pour des liens entre l'école et la communauté sont énoncés à la fin de la présente unité. Quelles contributions ces liens pourront-ils apporter à l'éducation nutritionnelle dans les écoles? Quel sera l'intérêt de ces contributions? Pourquoi?



1. Répartissez les objectifs entre vous et passez quelques minutes à discuter des possibilités.
2. Réunissez-vous pour mettre en commun vos conclusions et les comparer. Revoyez également les observations sur les liens avec la communauté, à l'unité A2 du *Manuel*.
3. Faites une copie du document à afficher « Liens avec la communauté: objectifs », qui se trouve à la fin de la présente unité. Marquez sur la copie les objectifs que votre groupe juge particulièrement importants et tous les points importants apparus au cours de la discussion. Gardez ce document marqué pour l'affichage final (voir page 74). Vous en aurez besoin pour le reste de l'atelier.

ACTIVITÉ 5

OBJECTIFS POUR L'ENVIRONNEMENT SCOLAIRE

⌚
30 minutes

Un environnement scolaire sain (ou même un effort pour le rendre sain) envoie des messages implicites aux enfants et peut être utilisé explicitement en classe.

« *Dans notre île, certaines écoles ont un « club 4H ». Les quatre H représentent en anglais la tête (head), le cœur (heart), les mains (hands) et la santé (health). Ce sont surtout les enfants qui organisent le club. Il y a beaucoup d'activités qui se rapportent à l'alimentation.* »

Regardez le document à afficher « Objectifs pour l'environnement scolaire », à la page 75. Il comporte les sections suivantes:

Politique	Activités de l'école tout entière
Environnement physique	Modèles
Alimentation en milieu scolaire	Participation

1. Répartissez ces groupes d'objectifs entre vous et regardez les objectifs qui se trouvent sous chaque titre. Quels seraient les avantages pratiques de chaque objectif? Prenez des notes ci-dessous.

Objectif	Avantages

2. Réunissez-vous pour partager vos conclusions. Revoyez également les observations sur l'environnement scolaire à l'unité A2 du *Manuel*.
3. Faites une copie du document à afficher « Objectifs pour l'environnement scolaire », qui se trouve à la fin de la présente unité. Marquez sur la copie les objectifs que votre groupe juge particulièrement importants. Gardez ce document marqué pour l'affichage final (voir page 72). Vous en aurez besoin pour le reste de l'atelier.

ACTIVITÉ 6

RÉSUMÉ



15 minutes

Affichage des documents de planification des programmes scolaires

Vous aurez besoin, pendant tout l'exercice de planification des programmes scolaires, des « documents à afficher » que vous avez examinés dans la présente unité. Ils devront être affichés en permanence (ou l'être de nouveau à chaque séance), en bonne place pour que tout le monde puisse les voir et s'y référer.

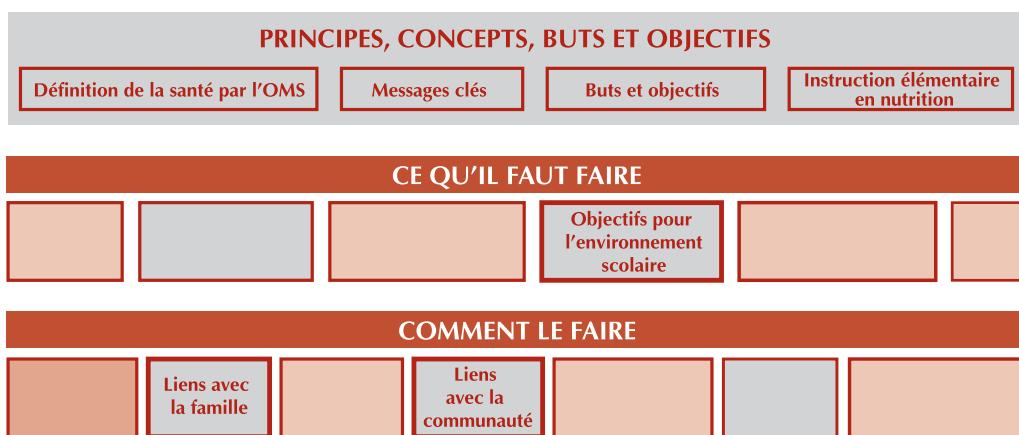
Affichez les trois documents sur les « objectifs » comme ci-après, en les mettant au-dessous du document « Principes, concepts, buts et objectifs » de l'unité A1. Ils seront au centre de l'affichage général. Laissez de la place entre eux et sur les deux côtés, car il y aura d'autres documents à afficher (voir le diagramme de l'affichage sur la quatrième page de couverture du présent volume).

Présentation

Répartissez-vous en trois groupes, un groupe pour chacun des trois documents « Objectifs ».

Chaque groupe se prépare à expliquer brièvement son document, en mentionnant les aspects fortement approuvés par le groupe et en expliquant pourquoi. Accordez 5 minutes à chaque groupe. L'assistance devra faire des observations, corriger, etc. Assurez-vous que ce qui est affiché reflète vraiment la position de l'ensemble du groupe.

DIAGRAMME DE L'AFFICHAGE



DOCUMENT À AFFICHER

LIENS AVEC LA FAMILLE: OBJECTIFS

1. Etablir, de façon générale, des liens entre l'école et la famille dynamiques, positifs et productifs.
2. Soutenir une association de parents d'élèves active, ou toute autre structure analogue.
3. S'assurer que les parents/familles sont conscients des buts, de la politique et du programme d'éducation nutritionnelle de l'école.
4. Sensibiliser les parents/familles au rôle de la famille dans l'éducation nutritionnelle.
5. Encourager les élèves à discuter et faire connaître chez eux ce qu'ils apprennent à l'école sur la nutrition.
6. Associer directement les parents/familles aux activités d'éducation nutritionnelle de l'école.
7. S'assurer que les connaissances, compétences, pratiques et croyances pertinentes des parents/familles sont explorées.
8. S'assurer que l'école utilise les connaissances et compétences pertinentes des parents/familles.
9. S'assurer que les professeurs et le personnel scolaire sont conscients de l'importance des parents/familles dans l'éducation nutritionnelle.

DOCUMENT À AFFICHER

LIENS AVEC LA COMMUNAUTÉ: OBJECTIFS

1. Etablir et développer, de façon générale, des liens dynamiques, positifs et productifs entre l'école et la communauté.
2. Utiliser le potentiel des services sanitaires de la communauté liés à l'éducation nutritionnelle (informations, conseils, matériels, exposés).
3. Faire un bon usage des services publics nationaux/locaux liés à l'éducation nutritionnelle (informations, conseils, matériels, etc.).
4. Associer les organisations non gouvernementales au programme d'éducation nutritionnelle de l'école.
5. Associer les négociants, petits fournisseurs et autres organisations commerciales aux activités pratiques d'éducation nutritionnelle.
6. Utiliser les médias de la communauté pour promouvoir les activités scolaires de nutrition et de santé.
7. S'assurer que les professeurs et le personnel scolaire sont conscients de l'importance de la communauté dans l'éducation nutritionnelle.
8. Permettre à l'école tout entière d'être bien informée sur les aliments et pratiques alimentaires locaux.

DOCUMENT À AFFICHER

OBJECTIFS POUR L'ENVIRONNEMENT SCOLAIRE

Politique

1. Déterminer une philosophie de l'école ou un concept de santé et de bien-être.
2. Elaborer une politique nutritionnelle de l'école, avec des objectifs, des normes et des règles, qui prenne en compte l'assainissement, l'hygiène personnelle, les repas et collations scolaires (contenu, préparation, vente), le jardin scolaire, les ordures, etc.
3. Promouvoir la formation permanente en matière de santé et de nutrition pour tout le personnel scolaire, y compris le personnel non enseignant.
4. S'assurer que toutes les personnes concernées voient clairement le lien qui existe entre la philosophie de l'école, la politique de l'école et le programme d'éducation nutritionnelle fait en classe, et que les aspects nutritionnels de l'environnement scolaire sont inclus dans le programme d'éducation.

Environnement physique

5. Créer un environnement physique agréable et sain, qui véhicule des messages de santé à l'école tout entière.

Alimentation en milieu scolaire

6. S'assurer que l'alimentation scolaire apporte une contribution significative au régime alimentaire des enfants.
7. Veiller à ce que les autres aliments disponibles dans l'enceinte de l'école soient conformes à la politique nutritionnelle de l'établissement.
8. S'assurer que tous les aspects de l'alimentation en milieu scolaire sont inclus dans le programme d'éducation.

Activités de l'école tout entière

9. Promouvoir les activités sur les thèmes de la nutrition, qui font participer l'ensemble de l'école (projets, campagnes, journées « portes ouvertes », expositions, activités hors programme scolaire, telles que clubs, sports, etc.).

Modèles

10. Fournir des exemples d'adultes qui ont une alimentation et un mode de vie sains.

Participation

11. Faire appel à autant de parties intéressées que possible, et de façon aussi active que possible, pour qu'elles encouragent l'école à être non seulement un environnement sain, mais aussi un environnement qui transmette des messages de santé aux enfants. Les parties à prendre en considération sont les suivantes:

- | | | | |
|----------------------------------|---------------|------------------------------------|--|
| • marchands ambulants d'aliments | • cuisiniers | • personnel d'entretien | • administrateurs d'école |
| • secrétaires | • professeurs | • association des parents d'élèves | • concierges/gardiens |
| • directeurs d'école | • gouverneurs | • élèves | • conseils d'administration des écoles |

RÉPONSES AUX ACTIVITÉS DE L'UNITÉ A2

■ ACTIVITÉ 2/3 *Le programme scolaire tripartite*

Activités qui font participer la famille et la communauté locale: *b, d, f, g, h*

Activités qui associent l'environnement scolaire: *a, c, f, j*

Activités qui intéressent le programme de classe: *e, g, i*

(Nous avons inclus le personnel de l'école dans l'environnement scolaire!)

UNITÉ A3

UN BON PROGRAMME SCOLAIRE D'ÉDUCATION NUTRITIONNELLE (2): LE PROGRAMME DE CLASSE



CONTENU

1. Objectifs du programme de classe
 2. Sujets du programme de classe
 3. Le programme en spirale
 4. L'éducation nutritionnelle et Piaget
 5. La dimension locale
 6. Approches fondées sur le recouplement du programme scolaire
 7. Les possibilités pour le cadre du programme scolaire
 8. Principes de sélection
 9. Résumé
- Document à afficher: « Objectifs pour le programme de classe »
Réponses aux activités



CE QU'IL VOUS FAUT

<i>Personnes</i>	Toutes les parties intéressées.
<i>Informations</i>	Connaissances générales et expérience en matière d'écoles et de programmes scolaires.
<i>Documents de cours</i>	Le Tableau du programme de classe et une photocopie du document à afficher « Objectifs pour le programme de classe » (voir à la fin de la présente unité).

ACTIVITÉ 1

OBJECTIFS DU PROGRAMME DE CLASSE



15 minutes

Nous arrivons maintenant au programme de classe proprement dit. Qu'est-ce que les enfants doivent apprendre pour avoir un mode de vie plus sain et une instruction élémentaire en nutrition?

Le document ci-après « Objectifs pour le programme de classe » et le Tableau du programme de classe devraient aider à réaliser certains de ces objectifs.

Vous devrez afficher plusieurs copies du Tableau du programme de classe, de sorte que tout le monde puisse s'y reporter facilement.

Il vous faudra aussi une copie supplémentaire du document à afficher « Objectifs pour le programme de classe ».

Lisez les objectifs pour le programme de classe ci-dessous et discutez-en rapidement.

Les activités 2 à 8 traitent des différents aspects du programme de classe couverts dans les objectifs. Après avoir fait les activités, vous devrez retourner aux objectifs pour indiquer si vous êtes d'accord et dire ce qui, selon vous, est le plus important.



Ces deux fillettes partagent la même sucrerie.

Que doivent-elles apprendre?

Objectifs pour le programme de classe

1. *Contenu.* Choisir le contenu du programme qui contribuera à réaliser les objectifs de l'éducation nutritionnelle, soit une alimentation saine et une instruction élémentaire en nutrition.
2. *Développement.* Structurer l'apprentissage, de sorte qu'il soit adapté au groupe d'âge et se développe de façon systématique tout au long des années de scolarité.
3. *Pertinence.* S'assurer que l'apprentissage correspond bien aux préoccupations, pratiques, croyances et attitudes locales, et se rapporte directement à la vie quotidienne des enfants.
4. *Cadre.* Etendre l'éducation nutritionnelle à travers le programme de l'école primaire de manière aussi large que possible, tout en préservant sa cohérence et son incidence.

ACTIVITÉ 2

SUJETS DU PROGRAMME DE CLASSE

 30 minutes

Quels sujets devraient être couverts par le programme de classe?

Il faut garder à l'esprit que les buts à atteindre sont la santé et le bien-être nutritionnel, et que les objectifs sont les suivants:

- *une alimentation et des pratiques alimentaires saines;*
- *une instruction élémentaire en nutrition, c'est-à-dire savoir:*
 - s'appliquer à soi-même les principes nutritionnels;
 - influencer les autres;
 - agir pour protéger l'environnement.

1. Vous trouverez ci-après des sujets de programme scolaire. Discutez-en et cochez (x) ceux qui, selon vous, conviennent à l'éducation nutritionnelle faite en classe. Cochez deux fois (xx) si vous pensez qu'ils sont particulièrement appropriés.

<i>Eau potable</i>	<i>Vaisselle</i>	<i>Diarrhée</i>	<i>Aspect physique</i>
<i>Budget destiné aux repas</i>	<i>Collations</i>	<i>Approvisionnement en eau</i>	<i>Conserver les aliments</i>
<i>Fumage du poisson</i>	<i>Frigidaires</i>	<i>Apprécier la nourriture</i>	<i>Savoir tenir un couteau</i>
<i>VIH/SIDA</i>	<i>Allaitement maternel</i>	<i>Garder les chèvres</i>	<i>Se nourrir</i>
<i>Irrigation</i>	<i>Cultiver des plantes</i>	<i>Chasser</i>	<i>Se laver les dents</i>
<i>Partager les aliments</i>	<i>alimentaires</i>	<i>Aliments qu'on n'aime pas</i>	<i>Publicité</i>
<i>Cuisine</i>	<i>Aliments préférés</i>	<i>Commercialisation</i>	<i>Valeur des fruits</i>

2. Mettez en commun vos conclusions. Dans quelle mesure le groupe est-il d'accord sur ce qui est essentiel? Quelles sont vos raisons?

3. Examinez maintenant le Tableau du programme de classe. Il propose huit sujets principaux:

- A. Alimentation et développement émotionnel
- B. Habitudes alimentaires et influences culturelles et sociales
- C. Aliments, nutrition et santé personnelle
- D. Disponibilité, production, traitement et distribution des aliments
- E. Aspects des aliments pour le consommateur
- F. Conservation et stockage des aliments
- G. Préparation des aliments
- H. Hygiène et assainissement

Comment classeriez-vous les sujets que vous avez choisis ci-dessus (collations, frigidaires, etc.) dans ces catégories?

4. A titre provisoire, quels sont les principaux sujets du Tableau du programme de classe qui, selon vous, contribueront le mieux à réaliser les objectifs de l'éducation nutritionnelle, soit une alimentation saine et une instruction élémentaire en nutrition? Pourquoi?

ACTIVITÉ 3

LE PROGRAMME EN SPIRALE



15 minutes

Le Tableau du programme de classe est un exemple du *programme en spirale*, c'est-à-dire qui reprend les mêmes sujets d'un groupe d'âge à l'autre, en élargissant le contenu à mesure que les enfants grandissent.

Un exemple est donné ci-après. Il présente les objectifs d'apprentissage pour le sujet secondaire « Disponibilité des aliments » pour les trois principaux groupes d'âge de l'école primaire.

De 11 à 13 ans	<ul style="list-style-type: none"> - Comprendre que les végétaux constituent le fondement de la chaîne alimentaire. - Identifier les systèmes et techniques de production alimentaire dans son pays. - Comprendre l'influence du climat sur la production alimentaire dans son pays. - Comprendre les principes écologiques de la production alimentaire.
De 8 à 10 ans	<ul style="list-style-type: none"> - Identifier la provenance de certains aliments d'origine végétale ou animale. - Décrire quels aliments sont obtenus grâce à l'agriculture, la pêche ou la chasse, ou sont produits en usine. - Comprendre l'importance du sol.
De 6 à 7 ans	<ul style="list-style-type: none"> - Identifier les aliments disponibles localement.

1. Quels objectifs d'apprentissage dépendent des précédents? Reliez-les par des flèches.
2. Quelle *sorte* de développement y a-t-il? Quelle sorte de différences existe-t-il entre les objectifs d'apprentissage dans chaque groupe?

ACTIVITÉ 4

L'ÉDUCATION NUTRITIONNELLE ET PIAGET



30 minutes

Le Tableau du programme de classe est établi selon les principes du développement de l'enfant déterminés par Piaget, en adaptant l'apprentissage aux capacités cognitives de l'enfant à mesure qu'elles se développent.

1. Lisez l'extrait ci-après sur les stades de développement liés à la nutrition établis par Piaget. Soulignez ce que l'enfant est capable de faire à certains stades et ce qu'il ne peut pas faire. Utilisez deux couleurs ou façons de souligner différentes.

A 6-7 ans (stade « pré-opérationnel »), l'enfant ne peut pas comprendre que des substances peuvent être transformées. Il aurait ainsi du mal à comprendre le concept de digestion des aliments. Mais des actions rituelles, par exemple se laver les mains, et des jeux avec des objets concrets ou une action physique, sont des activités adaptées à cet âge-là.

De 7 à 11 ans (stade des « opérations concrètes »), l'enfant peut apprendre à faire le lien entre ses actions et ce que d'autres personnes font pour rester en bonne santé. La vision peut être élargie et donner l'occasion d'apprendre sur le mode de vie d'autres personnes et les différences avec le sien. L'enfant a la capacité de voir au-delà de lui-même et d'identifier ce que d'autres personnes aiment manger, mais il n'est pas encore capable d'appliquer ces processus réfléchis à une notion abstraite, par exemple les nutriments. Il peut placer les aliments dans des catégories en fonction de la forme, du goût ou d'autres caractéristiques physiques, ou selon qu'ils sont consommés aux repas ou aux collations, mais son aptitude à les décrire continue d'être plus large que sa capacité d'analyse. A ce stade, la motivation commence à jouer un rôle dans les choix alimentaires de l'enfant.

A partir de 11 ans (stade des « opérations formelles »), des termes comme « nutriments » sont compris. Les choix alimentaires et leurs conséquences sont liés aux croyances et valeurs, et pas seulement au goût. L'enfant peut apprendre davantage sur ses habitudes alimentaires, ce qui influence ses choix et la façon d'évaluer ses habitudes alimentaires. Il peut adopter consciemment des habitudes alimentaires saines dans son mode de vie. Il est capable de reconnaître ce qui est à l'intérieur de lui-même (pressions internes) et ce qui est dans le monde extérieur (pressions externes), d'où naît la difficulté de suivre un mode de vie. A cet âge-là, il peut comprendre les répercussions de ses choix sur sa santé, de même que les choix de sa famille, de sa communauté et de l'environnement.

Source: Contento, I. 1981. Children's thinking about food and eating: a Piagetian-based study. *J. Nutr. Educ.* 13(1): 586-589.

2. Prenez n'importe quel sujet secondaire du Tableau du programme de classe et évoquez-le à travers les différents groupes d'âge. Vérifiez qu'à mesure que l'enfant grandit le contenu évolue, en passant:
 - du particulier au général;
 - du concret à l'abstrait;
 - des faits présents aux origines et incidences.
3. En ce qui concerne le développement en spirale du sujet et l'adaptation à l'âge, qu'est-ce que ces principes structurels sous-jacents signifient si nous voulons adapter le Tableau du programme à nos propres besoins?
 - Chaque sujet secondaire fait partie de la chaîne d'apprentissage, à travers tous les groupes d'âge. Qu'est-ce que cela signifie si vous voulez introduire un de ces sujets dans le programme scolaire existant?
 - Si vous souhaitez traiter un objectif d'apprentissage plus tôt ou plus tard que ne le suggère le Tableau du programme, quelles précautions devez-vous prendre?
 - Si vous désirez introduire un nouvel objectif d'apprentissage/sujet secondaire, que devez-vous prendre en compte?

Vérifiez sur les réponses aux activités, à la fin de la présente unité.

ACTIVITÉ 5

LA DIMENSION LOCALE

30 minutes

Le contenu spécifique de l'éducation nutritionnelle doit être en grande partie local, si on veut que le sujet soit lié à l'expérience et aux habitudes des enfants, traite des problèmes nutritionnels locaux et donne un sens aux interventions et événements « nutritionnels » à l'école.

1. Voici quelques situations réelles. Comment le programme d'éducation nutritionnelle fait *en classe* devrait-il y répondre?

« Cette communauté urbaine est surtout influencée par les marchands ambulants qui vendent des tourtes frites, et par la chaîne de restauration rapide spécialisée dans le poulet frit, qui dans sa publicité se qualifie d'endroit à la mode pour jeunes gens. Il n'est pas surprenant que nous ayons une culture de casse-croûte et des problèmes d'obésité. Nous enseignons la nutrition dans les écoles primaires – repas équilibrés et vitamines –, mais cela ne semble pas influencer l'alimentation des enfants. »

« Dans cette communauté rurale, chaque maison possède son manguiers, et tous les habitants mangent des mangues. Ils devraient en manger beaucoup plus, car c'est un fruit excellent. Il y a beaucoup de recettes dans la région pour préparer les mangues, mais il faudrait que les gens se les échangent. Il existe aussi des moyens pour conserver les mangues et les utiliser en dehors de la saison. C'est ce que les gens devraient savoir pour améliorer leur régime alimentaire. »

« Il existe ici un véritable problème de carence en protéines. Quand vous regardez les enfants de nos très rares familles prospères, vous réalisez que la plupart des autres enfants ont une taille inférieure à la normale. Il y a par ici pas mal d'aliments riches en protéines et à bon marché, mais les gens ne les consomment pas beaucoup. Les haricots poussent bien, mais ne font pas partie de l'alimentation habituelle. Il y a beaucoup de petits poissons, qui sont une bonne source de vitamine A et de calcium parce que nous mangeons le poisson entier, y compris le foie et les arêtes. Les gens consomment ces poissons, mais pour eux les gros poissons ou la viande sont de meilleurs aliments. Il semble qu'il y ait beaucoup de poulets, mais ils sont réservés aux occasions spéciales; je ne sais pas pourquoi. Enfin, les œufs sont un aliment tabou pour les filles, et là encore je ne sais pas pourquoi. »

« Si vous voulez en savoir plus sur la conservation des aliments, il suffit de vous promener dehors et de regarder le poisson qui est fumé sur le toit des huttes où on fait la cuisine, ou qui est séché au soleil. Les gens vous indiqueront le meilleur procédé pour un type particulier de poisson, mais la plupart d'entre eux ne sauront pas vous expliquer pourquoi ça marche bien. »

ACTIVITÉ 5 (fin)

2. Partez maintenant du programme scolaire, au lieu de partir de la vie réelle. De nombreux sujets du Tableau du programme de classe devront avoir une « spécification du contenu local », c'est-à-dire que le contenu à apprendre devra être local autant que général. Par exemple, on ne peut traiter le sujet « Identifier la provenance de certains aliments d'origine végétale ou animale (« Disponibilité des aliments », pour les enfants de 8 à 10 ans) que s'il a trait aux aliments *locaux*.
- a) Choisissez un sujet principal dans le Tableau du programme de classe et parcourez rapidement les sujets. Lesquels auront besoin d'une « spécification du contenu local »? Avez-vous une idée du contenu effectif?
- b) Faites-en part au groupe.

Sujet principal:	Spécification du contenu local	
Sujet secondaire		

3. Conclusions

Etes-vous d'accord que l'éducation nutritionnelle devrait:

- accorder une attention particulière aux problèmes nutritionnels locaux?
- aider les enfants à justifier les « interventions nutritionnelles » (par exemple, suppléments alimentaires, suivi de la croissance, traitement vermifuge, contrôle par le dentiste scolaire)?
- tenir compte des aliments et pratiques alimentaires locaux?

Nous reviendrons à la question de la dimension locale aux unités B1 et B2.

ACTIVITÉ 6

APPROCHES FONDÉES SUR LE RECOUPEMENT DU PROGRAMME SCOLAIRE



20 minutes

Comment peut-on insérer l'éducation nutritionnelle dans le programme scolaire existant?

La nutrition est un sujet en soi, mais elle s'applique largement à d'autres sujets.

1. Le tableau ci-dessous mentionne plusieurs sujets liés à la nutrition.

Dans quelles matières scolaires (sciences, mathématiques, etc.) peut-on le mieux insérer ces sujets? Complétez le tableau.

Dans quelle mesure apprendra-t-on sur *la nutrition* dans chaque cas?

Voir les suggestions dans les réponses aux activités.

Sujet	Matière scolaire
Le transport des aliments au 19 ^e siècle	
Conte du haricot magique qui poussait au pays des géants	
Les effets de la sécheresse	
Comment cultiver une plante de lentilles à partir de semences	
Problème à résoudre: « J'ai 20 bananes et 5 enfants. Combien de bananes aura chacun des enfants? »	
La pollution atmosphérique et ses conséquences sur les récoltes	
L'aspect économique des cultures génétiquement modifiées	

2. Supposons qu'il y ait un projet de l'école tout entière sur le thème « L'eau potable » ou « Les fruits ». Combien de matières scolaires seraient concernées, et comment? Choisissez l'un des deux thèmes, faites des suggestions, puis mettez vos idées en commun.

.....

3. On vous a présenté ci-dessus deux façons de traiter la nutrition dans un certain nombre de matières. D'après vous, quels avantages y a-t-il à traiter le sujet de cette façon? Quels sont les dangers et les difficultés? Discutez brièvement pour préparer l'activité suivante.

ACTIVITÉ 7

LES POSSIBLITÉS POUR LE CADRE DU PROGRAMME SCOLAIRE



20 minutes

L'éducation nutritionnelle peut trouver une place dans le programme de l'enseignement primaire de plusieurs manières.

« Selon mon expérience, « infuser » un sujet ne marche jamais. Le sujet se perd tout simplement. »
Un haut responsable de l'éducation

« Nous avons réussi à insérer dans le programme les capacités vitales. Nous pensons faire la même chose avec l'éducation nutritionnelle. »
Un responsable des programmes scolaires

Supposez que nous voulions:

- développer le sujet de façon cohérente;
- traiter suffisamment le sujet (de 50 à 60 heures de cours par an);
- donner de l'importance à l'éducation nutritionnelle au regard de l'école et des familles;
- lier directement le sujet à la vie des enfants;
- susciter des actions, croyances et sentiments;
- favoriser la prise de conscience dans l'école tout entière.

Quels sont les avantages et les inconvénients des méthodes ci-dessous?

Option	Avantages et inconvénients
L'éducation nutritionnelle comme sujet à part dans l'emploi du temps, par exemple une heure par semaine.	
Concentration dans une ou deux matières existantes, par exemple économie familiale ou éducation sanitaire.	
« Infusion » à travers le programme scolaire dans toutes les matières qui s'y prêtent, par exemple leçons sur les courbes de croissance ou les rapports taille-poids dans le programme de mathématiques.	
Collaboration, en rejoignant d'autres sujets de santé urgents, qui méritent une place dans l'emploi du temps, par exemple lutte anti-tabac, forme physique, VIH/SIDA, capacités vitales.	
Thèmes et projets, avec des questions d'éducation nutritionnelle « ajoutées » dans des leçons spéciales dans toutes les matières, avec un objectif particulier, par exemple un « thème du mois » ou un projet recouvrant le programme scolaire.	
Mélange de solutions, par exemple un petit créneau régulier réservé à l'éducation nutritionnelle dans l'emploi du temps et un gros projet de l'école tout entière; une base en économie domestique avec une certaine « infusion » à travers le programme scolaire.	

Comparez vos conclusions avec les observations faites à la section C de l'unité A3 du *Manuel*.

ACTIVITÉ 8

PRINCIPES DE SÉLECTION



30 minutes

Il est habituellement impossible d'inclure dans le programme scolaire tout ce que nous souhaitons. Il nous faut choisir. Nous pouvons commencer par donner la priorité à nos objectifs d'éducation nutritionnelle.

1. Lesquels de ces objectifs mettriez-vous en premier? Divisez-les en trois catégories: *essentiels*, *éminemment souhaitables* et *souhaitables*, et préparez-vous à expliquer votre décision.

Objectif	Priorité
1. Alimentation et pratiques alimentaires saines	
2. Instruction élémentaire en nutrition, c'est-à-dire: <i>capacité de s'appliquer à soi-même les principes nutritionnels</i>	
<i>capacité d'influencer les autres</i>	
<i>capacité d'agir pour protéger l'environnement</i>	

2. Les pages suivantes décrivent deux « programmes scolaires de base ». Dans les deux cas, les concepteurs de programmes scolaires devaient impérativement limiter leur choix; ils ont réagi différemment à ce qu'ils considéraient comme leur devoir éducatif. Les descriptions expliquent leurs principes de sélection et énumèrent les sujets secondaires qu'ils ont considérés comme essentiels.

Lisez-les, et voyez si vous êtes d'accord avec leurs principes de sélection et comment ils sont appliqués.

3. Quelle priorité accorderiez-vous aux sujets principaux et secondaires du Tableau du programme de classe? Souvenez-vous qu'ils doivent conduire à vos objectifs prioritaires. Quels principes appliquez-vous?

Choisissez dans le tableau un sujet secondaire qui vous semble essentiel, un sujet éminemment souhaitable, et un sujet simplement souhaitable, que vous accepteriez de sacrifier lors de négociations. Avant de prendre votre décision finale, vérifiez quels sont les objectifs d'apprentissage visés par ces sujets secondaires dans tous les groupes d'âge.

Sujet principal et sujet secondaire	Raison	
Essentiel		
Eminemment souhaitable		
Souhaitable		

4. Faites part de votre choix et des raisons qui le motivent à l'ensemble du groupe.

ACTIVITÉ 8 (*suite*)

1. Exemple de programme scolaire qui favorise une solide base de connaissances

Notre objectif est d'*aider les jeunes à être des consommateurs « alphabétisés » sur le plan nutritionnel*, qui:

- peuvent appliquer des principes nutritionnels à leur propre situation et prendre en connaissance de cause des décisions essentielles sur l'alimentation et les habitudes alimentaires;
- sont capables d'influencer les autres, par exemple leurs frères et sœurs, leurs pairs et plus tard leurs enfants.
- sont capables de voir les effets de leurs choix et habitudes alimentaires sur l'environnement, et peuvent protéger et modifier l'environnement.

Pour nous, le savoir et la compréhension constituent la base essentielle. Nous comprenons évidemment qu'une instruction élémentaire en nutrition *inclus l'aptitude à agir*, c'est-à-dire à gérer la nutrition quotidienne de façon à assurer la santé à un coût raisonnable, mais nous croyons que l'action dépend de la compréhension, c'est-à-dire qu'on ne peut pas avoir une alimentation saine si on ne saisit pas bien les faits.

Un programme scolaire qui donne de solides bases à une instruction élémentaire en nutrition doit traiter les faits et concepts essentiels ci-après.

Nature des aliments

- ce que sont les aliments, y compris l'eau (D1; C1; H1)¹;
- regroupement des aliments en fonction de leur valeur nutritionnelle (C1);
- incidence de la source alimentaire et des méthodes de production et traitement des aliments sur la valeur nutritionnelle (D3; C1);
- les différents concepts des sociétés en matière d'aliments (ce qui est mangeable n'est pas toujours considéré comme aliment) (B1-B4);
- valeur sociale et culturelle des aliments (C1; B2); reconnaître qu'elles sont nécessaires pour faire les bons choix.

Fourniture et consommation des aliments

- provenance des aliments (D1; D2);
- comment les aliments sont produits et commercialisés (D1; D4);
- comment les aliments sont traités; les substances essentielles des aliments transformés (D3);
- comment les aliments peuvent être obtenus et à quel coût (D1; E2); production alimentaire domestique (D2);
- comment les aliments sont consommés (B1; B3; B5; C5);
- quel est le traitement ou la préparation nécessaire/recommandé(e) (C1; D3; F1-F3; tout le G; H1; H3);
- ce qui influence les choix et habitudes alimentaires (aspect physique, économique, social, culturel, émotionnel) (A2; A3; B4; C3; C4; D4; E3).

Relation entre alimentation, nutrition et santé

- concept fondamental de santé (C2) et sa relation avec l'alimentation et l'activité physique (C3-C5);
- pourquoi et comment l'alimentation est importante pour la santé (C2-C5);
- rôles de l'alimentation – l'aspect biologique (C2), social et culturel (tout le B) et une prise de conscience de l'aspect émotionnel (A1-A3) seront essentiels pour modifier le comportement alimentaire;

¹ Ces références se rapportent aux sujets principaux et secondaires du Tableau du programme de classe.

ACTIVITÉ 8 (*suite*)

- lien entre pratiques alimentaires et malnutrition/maladies liées au régime alimentaire (C5);
- notions de base pour un contrôle continu de la croissance (C5), qui est essentiel dans les pays en développement.

Composition et préparation de régimes alimentaires sains

- principes de base d'une alimentation saine, avec des régimes équilibrés, variés et appropriés (C4);
- préparation de régimes alimentaires sains (tout le G);
- les différents besoins alimentaires des divers groupes de personnes (C3);
- connaître et comprendre les directives alimentaires (quand elles existent) (C6).

Protection contre les maladies d'origine alimentaire

- comment obtenir (D1; D3; E2; E4; E5), stocker, préparer (tout le F et le G) et utiliser de façon sûre les aliments, y compris l'eau (tout le H), et les aptitudes connexes.

Liens entre nutrition et environnement

- incidence physique, économique, culturelle et sociale de la production, la commercialisation et la consommation des aliments (D5; D4; E3; E6; E7), par exemple évacuation des déchets (H5) et pratiques sanitaires qui présentent des risques pour l'innocuité des aliments et de l'eau (H1-H3); méthodes de production alimentaire qui réduisent la base alimentaire, par exemple utilisation de dynamite pour la pêche (D2); inefficacité des fourneaux consommant trop de bois (G2).

2. Exemple de programme scolaire qui favorise le développement du comportement

Nous voulons améliorer le comportement alimentaire à court et à long terme. Comme nous le constatons, il faut pour cela bien comprendre les aliments et leur valeur nutritionnelle. Cependant, il ne suffit pas de savoir simplement que certains aliments sont bons pour nous; il en faut bien davantage pour que les gens puissent adopter un mode de vie plus sain. Il faudra de la pratique, avec les aptitudes et la routine nécessaires (par exemple, pratiques d'hygiène), en particulier chez les jeunes enfants. Nous devons aussi nous sentir directement concernés par ce que les gens pensent et font réellement. On sera ainsi amené à comprendre ses propres attitudes et pratiques, et celles des autres, à essayer des choses nouvelles et, si possible, à éprouver le plaisir que donnent l'appétit, la consommation de bons aliments et une bonne santé.

Les sujets secondaires essentiels que nous avons choisis sont énumérés ci-après. Nous avons sélectionné des sujets qui:

- ont un intérêt personnel immédiat et un intérêt pour la future famille de l'apprenant; nous avons donc exclu les objectifs environnementaux plus vastes, à plus long terme et qui ne concernent pas vraiment la vie quotidienne;
- contribuent directement à améliorer le régime alimentaire, l'hygiène, la santé, la sécurité alimentaire des ménages;
- aident à améliorer le comportement vis-à-vis des pratiques alimentaires en général – sentiments, attitudes, compréhension de la société, connaissance des aliments locaux, pratiques alimentaires et autres options;
- conduisent à une compréhension de base des aliments et du régime alimentaire, par exemple des concepts fondamentaux comme les bactéries, l'hygiène, la digestion, la valeur nutritionnelle;

ACTIVITÉ 8 (*fin*)

- développent des connaissances et pratiques essentielles chez les personnes qui produisent et/ou commercialisent des aliments et/ou dirigent des foyers;
- contribuent à l'équité entre hommes et femmes, car l'éducation nutritionnelle est un domaine que les hommes ont tendance à ignorer.

Nous avons aussi ajouté quelques sujets secondaires importants (en italique) que nous ne pouvions pas trouver dans le Tableau du programme de classe.

A	1	perception sensorielle et plaisir
	2	décrire les préférences alimentaires
	2	essayer de nouveaux aliments
B	1	nos propres habitudes alimentaires et celles des autres
	2	valeur sociale donnée aux aliments
	4	facteurs qui influencent nos choix alimentaires
	3	repas et structures des repas
	5	les contextes sociaux
A	2	décrire/évaluer son propre régime alimentaire
B	1	
C	2	alimentation, santé et croissance
	2	nutriments et valeur nutritionnelle
	5	la malnutrition
	2	la digestion
	6	directives pour une alimentation saine
	5	risques pour la santé et prévention
D	1	production alimentaire, disponibilité des aliments
	3	transformation et fabrication
		<i>commercialisation des aliments</i>
	4	sécurité alimentaire des ménages
E	1	disponibilité alimentaire, qualité des aliments
	2	achats, emballage
	3	influence de la publicité et commercialisation des aliments
F	1	le cycle biologique des aliments
	1	détérioration/contamination des aliments
	2/3	conservation et stockage
G	1-4	planifier, préparer, cuisiner, servir les aliments (tout le processus)
		ranger et nettoyer ensuite
		<i>préparer avec plaisir les aliments</i>
		<i>les rôles dans la préparation des aliments</i>
H	1	les ressources en eau
	2	l'hygiène personnelle, notamment des mains
	2	la diarrhée
	4	l'hygiène alimentaire
	5	l'évacuation des déchets

Nous pourrions aussi introduire des sujets recoupant le programme, qu'on pourrait enseigner comme sujets à part ou ajouter à d'autres leçons chaque fois que c'est souhaitable, par exemple:

- être responsable de soi-même, de la famille, de la société et de l'environnement (également des questions liées à l'équité entre hommes et femmes);
- connaissance de certains aliments et pratiques alimentaires propres à la région;
- les habitudes en matière d'hygiène.

ACTIVITÉ 9

RÉSUMÉ



30 minutes

1. Affichage des documents du programme de classe

- Laissez le Tableau du programme de classe affiché. Vous l'utiliserez de nouveau à l'unité B5.
- Affichez les objectifs du programme de classe, comme l'indique le diagramme ci-dessous.

2. Examen des opinions

Formez quatre groupes. Chaque groupe devra examiner un des objectifs pour le programme de classe et discuter de ses premières réactions à propos des questions suivantes:

- choisir le contenu prioritaire (activités 2 et 8);
- étendre l'éducation nutritionnelle aux différents groupes d'âge (activités 3 et 4);
- rendre l'éducation nutritionnelle pertinente sur le plan local (activité 5);
- insérer l'éducation nutritionnelle dans la structure du programme scolaire (activités 6 et 7).

Prenez des notes sur les opinions du groupe.

3. Présentation

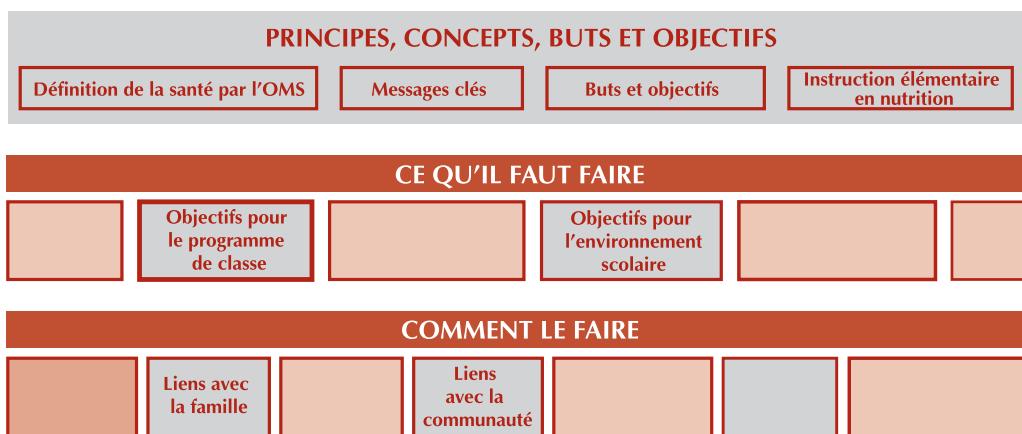
Chaque groupe présente brièvement ses conclusions, en mentionnant les aspects que le groupe approuve fortement et en précisant pourquoi. Accordez environ 3 minutes à chaque groupe. L'assistance devra faire des observations, corriger, etc. Les conclusions finales de l'ensemble du groupe devront être consignées sur le document affiché. Assurez-vous que ce qui est affiché reflète vraiment la position de l'ensemble du groupe.

4. Examen de l'opinion personnelle

Dans l'activité 1 de l'unité A2, vous avez fait part de votre accord ou désaccord avec certaines idées concernant le programme scolaire d'éducation nutritionnelle. Ces idées ont été discutées dans la présente unité.

Examinez de nouveau vos réponses individuelles. Avez-vous encore la même opinion?

DIAGRAMME DE L'AFFICHAGE



DOCUMENT À AFFICHER

OBJECTIFS POUR LE PROGRAMME DE CLASSE

1. *Contenu.* Choisir le contenu du programme qui contribuera à réaliser les objectifs de l'éducation nutritionnelle, soit une alimentation saine et une instruction élémentaire en nutrition.
2. *Développement.* Structurer l'apprentissage, de sorte qu'il soit adapté au groupe d'âge et se développe de façon systématique tout au long des années de scolarité.
3. *Pertinence.* S'assurer que l'apprentissage correspond bien aux préoccupations, pratiques, croyances et attitudes locales, et se rapporte directement à la vie quotidienne des enfants.
4. *Cadre.* Etendre l'éducation nutritionnelle à travers le programme de l'école primaire de manière aussi large que possible, tout en préservant sa cohérence et son incidence.

RÉPONSES AUX ACTIVITÉS DE L'UNITÉ A3

■ ACTIVITÉ 4 (3) *L'éducation nutritionnelle et Piaget*

- Si vous décidez d'adopter un sujet secondaire ou un objectif d'apprentissage pour un groupe d'âge particulier, vous devez vérifier comment il se développe à travers les différents groupes d'âge. Y a-t-il des connaissances essentielles qui doivent être acquises plus tôt?
- Si vous souhaitez traiter un objectif d'apprentissage plus tôt ou plus tard par rapport aux suggestions du Tableau du programme de classe, vérifiez que cela convient bien au groupe d'âge.
- Si vous voulez introduire un nouvel objectif d'apprentissage ou un nouveau sujet secondaire, réfléchissez à la manière de le répartir sur les groupes d'âge.

■ ACTIVITÉ 6 *Approches fondées sur le recouplement du programme scolaire*

Le transport des aliments au 19 ^e siècle	Histoire
Conte du haricot magique	Langue/art
Les effets de la sécheresse	Sciences de l'environnement/géographie
Comment cultiver une plante de lentilles	Biologie
Problème à résoudre: « J'ai 20 bananes... »	Mathématiques
La pollution atmosphérique	Sciences de l'environnement
L'aspect économique des cultures génétiquement modifiées	Economie, agriculture, biologie

Notez que dans chaque cas les objectifs d'apprentissage n'ont rien à voir avec la nutrition. Par exemple, le sujet d'histoire fera peut-être partie d'un module sur la colonisation, et le professeur d'histoire pourrait ne pas faire le lien avec les problèmes généraux de transport des aliments, par exemple le coût élevé du transport des aliments de nos jours. En mathématiques, le calcul pourra être fait avec n'importe quoi au lieu des bananes; l'objectif est d'apprendre à calculer, et le fait d'utiliser des bananes n'enseignera rien aux enfants sur la nutrition. Il s'agit là d'un des dangers d'« infuser » un sujet à travers le programme scolaire, mais il peut être évité.

UNITÉ A4

APPROCHES D'APPRENTISSAGE APPLIQUÉES À L'ÉDUCATION NUTRITIONNELLE



CONTENU

1. Apprendre à connaître les aliments
 2. Les cinq types d'apprentissage
 3. Le rôle des connaissances
 4. Le rôle de l'attitude
 5. Apprendre un mode de vie
 6. Action, expérience, participation
 7. Activités appropriées (facultatif)
 8. Sept intelligences (facultatif)
 9. Mobiliser les intelligences (facultatif)
 10. Une approche élargie
 11. Résumé
- Document à afficher: « Approches de classe appliquées à l'éducation nutritionnelle »
- Réponses aux activités



CE QU'IL VOUS FAUT

<i>Personnes</i>	Des formateurs d'enseignants apporteraient une précieuse contribution à cette séance.
<i>Informations</i>	Votre propre expérience de l'apprentissage, en particulier dans le domaine de la nutrition.
<i>Documents de cours</i>	Un exemplaire du document à afficher « Approches de classe appliquées à l'éducation nutritionnelle », qui se trouve à la fin de la présente unité.
<i>Fournitures/matériel</i>	Des crayons de couleur.

ACTIVITÉ 1

APPRENDRE À CONNAÎTRE LES ALIMENTS



30 minutes

Ce que les gens apprennent en matière d'alimentation concerne non seulement les connaissances, mais aussi les sentiments, habitudes, compétences pratiques et capacités vitales.

1. Pensez à un aliment que vous consommez souvent. Ecrivez-le.
2. Interrogez-vous les uns les autres sur l'aliment choisi. Posez les questions ci-après.
 - a) **Connaissances.** *Que savez-vous sur cet aliment?* A quelle catégorie d'aliments appartient-il? D'où vient-il? Comment pousse-t-il? Comment est-il récolté? Comment est-il fabriqué? Combien coûte-t-il? Combien de types différents en existe-t-il? A-t-il changé au cours du temps ou au cours de votre vie?
 - b) **Attitude.** *Que pensez-vous de cet aliment?* Pensez-vous qu'il est bon pour vous? Est-ce qu'il a bon goût, semble bon, sent bon? En dépendez-vous? Etes-vous impatient de le consommer? Est-il ennuyeux? Est-il traditionnel? Satisfait-il votre appétit? Quels types de cet aliment préférez-vous? L'associez-vous à la maison? A-t-il un prestige social? L'offrez-vous à des invités? Représente-t-il un symbole? Le trouve-t-on dans la littérature, la poésie, les chansons, les histoires?
 - c) **Comportement.** *Quelles sont vos pratiques habituelles en ce qui concerne cet aliment?* Où vous le procurez-vous? Tous les combien? En quelle quantité? Est-ce que toute la famille le consomme? Que mangez-vous avec cet aliment?
 - d) **Compétences pratiques.** *Quelles compétences avez-vous en ce qui concerne cet aliment?* Savez-vous le cultiver, le trouver ou l'attraper, le conserver? Pouvez-vous le préparer et le servir?
 - e) **Capacités vitales.** *Avez-vous pris des décisions ou fait des choix en ce qui concerne cet aliment?* Par exemple, en manger davantage ou moins, ou le consommer de manière différente, ou persuader les autres d'en manger ou de ne pas en manger?
3. Imaginez qu'on vous dise d'arrêter immédiatement de consommer cet aliment. Quelle serait votre réaction? Quelles seraient les répercussions sur votre vie et votre mode de vie, sur votre vie familiale et sociale? Quelles nouvelles connaissances/compétences vous faudrait-il acquérir? Qu'est-ce qui pourrait vous convaincre de modifier votre vie?
4. Réfléchissez à votre entretien et discussion. Etes-vous d'accord sur les points suivants?
 - Il y a beaucoup à apprendre sur l'aliment que vous avez choisi.
 - Votre apprentissage sur cet aliment dépasse largement la simple connaissance des faits.
 - Il est parfois difficile de modifier les idées et les habitudes des gens en ce qui concerne les aliments et l'alimentation.
5. A votre avis, parmi ces types d'apprentissage – connaissances, attitudes, comportement, compétences pratiques, capacités vitales – quels sont les plus importants dans l'éducation nutritionnelle?

Discutez brièvement cette question et prenez une décision provisoire.

ACTIVITÉ 2

LES CINQ TYPES D'APPRENTISSAGE



20 minutes

« Apprendre la nutrition » signifie s'instruire dans plusieurs domaines assez différents:

- connaissances ou compréhension (CC);
- attitudes et sentiments (AS);
- habitudes et routines (HR)
- compétences pratiques (CP);
- capacités vitales (CV).

Le tableau ci-dessous énumère de façon non exhaustive ce que les enfants apprennent sur les aliments et l'alimentation. De quel type d'apprentissage s'agit-il dans chaque cas?

1. Répartissez entre vous les rubriques du tableau.
2. Discutez quels sont les types d'apprentissage mis en jeu, puis écrivez CC, AS, etc. dans la colonne « Type d'apprentissage ». Vous pourrez parfois en écrire plusieurs, car la plupart des objectifs sont associés.
3. Faites part de vos résultats au groupe. Vérifiez, si besoin, sur les réponses aux activités.

Ce que les enfants apprennent	Type d'apprentissage
1. Connaître le nom des aliments, les catégories d'aliments, les qualités nutritionnelles.	
2. Manger à certains moments de la journée, boire de l'eau bouillie, faire une liste d'achats, couvrir les aliments, garder les restes de nourriture dans un endroit frais.	
3. Apprécier les aliments réservés aux fêtes.	
4. Savoir où acheter localement des aliments frais, et quels sont les aliments de saison.	
5. Prendre des décisions sur son propre comportement alimentaire, par exemple décider de manger un fruit aux collations au lieu de biscuits.	
6. Reconnaître des aliments abîmés ou pas encore mûrs.	
7. Prendre plaisir à cuisiner et à servir.	
8. Savoir ce qu'est un repas équilibré et une croissance satisfaisante.	
9. Préparer un repas qui a l'air appétissant.	
10. Réaliser que pas tout le monde aime les mêmes aliments.	
11. Persuader ses petits frères et soeurs de finir de manger leur ration de légumes.	
12. Eviter les mauvaises habitudes, par exemple boire trop d'alcool ou faire trop de collations.	
13. Savoir comment cultiver les plantes alimentaires et conserver la récolte.	
14. Avoir quelques connaissances sur le système digestif.	
15. Avoir une attitude critique vis-à-vis de la publicité convaincante et des idées sur le prestige des aliments.	

ACTIVITÉ 3

LE RÔLE DES CONNAISSANCES



20 minutes

« Apprendre un mode de vie », c'est mettre en jeu les connaissances, le comportement, les attitudes, les compétences pratiques et les capacités vitales.

Parmi tous ces aspects, quelle est l'importance des *connaissances* dans l'éducation nutritionnelle?

En général, on estime qu'elles sont nécessaires, mais pas suffisantes.

1. Examinez les idées ci-après. Qu'est-ce qui, pour les enfants, est le plus important dans chaque cas? Discutez et décidez.

Ils se lavent les dents de façon régulière.

ou (pratique routinière)

Ils savent qu'ils doivent se laver les dents de façon régulière

(connaissances)

Ils savent pourquoi les aliments se détériorent.

ou (connaissances)

Ils savent reconnaître certains types de détérioration des aliments.

(compétence pratique)

Ils choisissent des collations bonnes pour la santé.

ou (capacité vitale)

Ils savent quelles sont les collations bonnes pour la santé.

(connaissances)

Ils aiment les fruits.

ou (attitude)

Ils savent que les fruits sont bons pour eux.

(connaissances)

Ils savent que l'eau est nécessaire à la croissance des plantes.

ou (connaissances)

Ils se souviennent d'arroser les plantes.

(pratique routinière)

Nos observations se trouvent dans les réponses aux activités.

2. Une conseillère en économie familiale a déclaré:

« Vous ne pouvez pas avoir une alimentation saine si vous n'avez pas de connaissances. »

A-t-elle raison?

Quel est exactement le rôle des connaissances dans « l'apprentissage d'un mode de vie »?

Discutez.

ACTIVITÉ 4

LE RÔLE DE L'ATTITUDE



20-30 minutes

Le comportement alimentaire est souvent très irrationnel, et pour apprendre un mode de vie il faut tenir compte de cela.

1. Plusieurs cas tirés de la vie réelle, qui illustrent des attitudes irrationnelles, sont présentés ci-dessous. Discutez et répondez aux questions suivantes:
 - a) Quelles sont les attitudes en jeu dans chaque cas?
 - b) Que pensez-vous des solutions dans chaque cas?
 - c) Quelqu'un a-t-il appris quelque chose? Quoi?
 - d) Est-ce qu'une éducation classique aiderait ou aurait aidé?

« Oh, je sais parfaitement ce qui est bon pour moi, et je sais aussi que je suis trop gros. Mais si vous me donnez un paquet de mes biscuits préférés, je ne pourrai pas résister à l'envie de les manger. En une demi-heure les voilà terminés! Ma seule solution: ne jamais aller faire les courses moi-même. »

Un consultant principal en éducation sanitaire de l'OMS

« Assez tôt dans leur vie, les gens sacrifient leur santé pour obtenir des richesses. Plus tard, ils abandonnent une partie de leurs richesses pour avoir de nouveau la santé. Si j'avais su cela, j'aurais maintenant 30 kg de moins et je serais en même temps bien plus riche! »

Une administratrice du domaine scolaire

« Nos adolescents sont tiraillés entre deux tendances: ils veulent être en forme mais en même temps boire de la bière et fumer « pour montrer que ce sont des hommes ». Le journal a publié récemment une bonne série d'articles sur nos héros sportifs et leur alimentation. Je les ai découpés et mis sur le panneau d'affichage. Je ne sais pas si cela a servi à quelque chose. »

Un professeur de sport

« Tout autour de notre île, il y a de magnifiques poissons – thon, marlin, lune de mer, saumon –, mais les enfants ne veulent pas en manger parce qu'ils n'ont pas la même forme que les poissons qu'ils ont chez eux. Ils ne mangent que le poisson frit accompagné de pain, et il y a maintenant cinq ans que nous leur en donnons. L'année prochaine, nous essaierons de remplacer le pain par des nouilles. Nous pensons qu'ils sont peut-être prêts à accepter. »

Un responsable du programme d'alimentation scolaire

« Je ne donne à ma fille que des aliments très nutritifs à emporter à l'école. Elle les ramène intacts à la maison, déclarant que les autres enfants disent qu'elle doit être pauvre. Elle ne veut plus emporter ces aliments à l'école. Aussi, je lui donne maintenant beaucoup d'aliments « pauvres » à la maison et d'aliments « riches » pour emporter à l'école. »

Un professeur d'économie familiale

Nos observations se trouvent dans les réponses aux activités.

ACTIVITÉ 4 (*fin*)

2. Des dents vertes (facultatif) – Qu'est-ce qui pourrait vous faire changer de comportement?

Imaginez que vous avez entendu parler d'un nouveau procédé pour les soins dentaires. Il vous faut chaque mois acheter une brosse à dents spéciale qui coûte cher, et vous laver les dents six fois par jour avec un nouveau dentifrice qui rend vos dents vertes. Bref, cela vous coûte cher, vous dérange, vous oblige à changer votre façon de faire, et en plus vous avez l'air affreux!

Cependant, ce procédé empêche vraiment les caries. Les chercheurs promettent que vous n'aurez plus jamais de problèmes de dents.

Qu'est-ce qui pourrait vous convaincre d'adopter ce nouveau procédé de soins dentaires?

Votre dentiste vous conseille de changer. – *Changerez-vous?*

Vous lisez un article dans une revue consacrée à la santé. – *Changerez-vous?*

Il y a une campagne sanitaire nationale dans tous les médias. – *Changerez-vous?*

Des mannequins adoptent cette méthode. – *Changerez-vous?*

Tous vos amis commencent à le faire, et vous êtes le seul ou la seule à ne pas avoir les dents vertes. – *Changerez-vous maintenant?*

A quel moment changerez-vous? Ou ne changerez-vous jamais?

Qu'est-ce qui peut convaincre de changer de comportement?

ACTIVITÉ 5

APPRENDRE UN MODE DE VIE

⌚
30 minutes

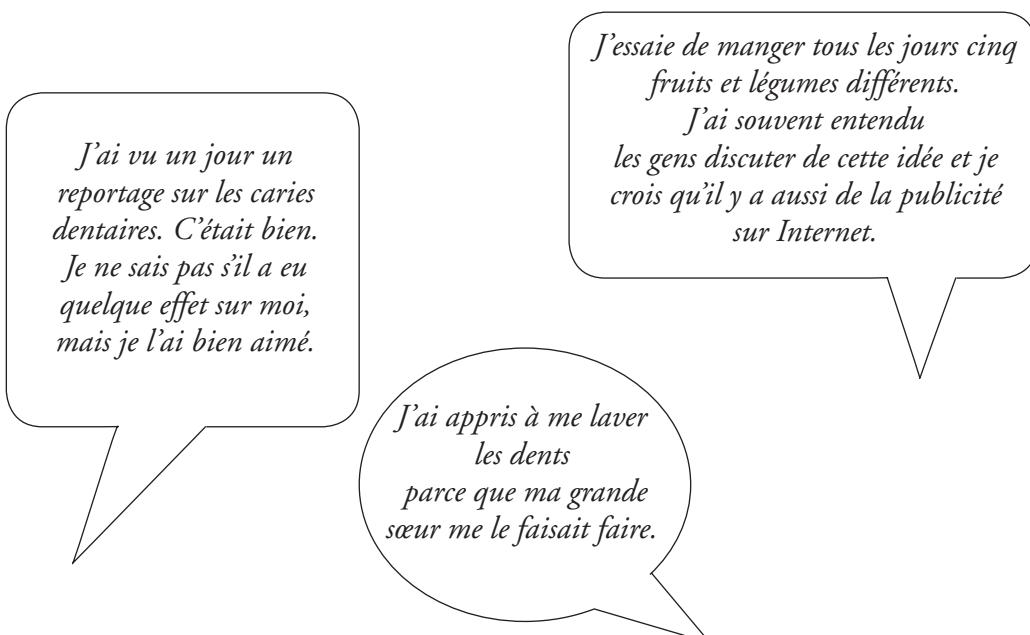
Comment apprend-on à avoir une alimentation saine?

Le tableau de la page suivante indique quelques façons d'apprendre, en classe et à l'extérieur.

Cinq objectifs d'apprentissage, qui représentent différentes façons d'apprendre la nutrition, sont donnés ci-après:

- respecter les habitudes alimentaires des autres;
- reconnaître l'influence de la publicité;
- préparer des repas simples;
- laver les fruits et les légumes avant de les manger;
- comprendre pourquoi il faut couvrir/envelopper les aliments.

1. Répartissez ces objectifs entre vous, en attribuant un objectif à chaque groupe.
2. Reportez-vous au tableau « Les façons d'apprendre » à la page suivante et cochez les façons qui, selon vous, sont les plus efficaces pour atteindre l'objectif d'apprentissage que vous avez choisi.
3. Discutez vos conclusions tous ensemble. La plupart des rubriques cochées se trouvent-elles dans la partie supérieure du tableau ou dans la partie inférieure?
4. Reportez-vous aux observations données dans les réponses aux activités.



ACTIVITÉ 5 (*fin*)

Les façons d'apprendre

Le tableau ci-après indique quelques-unes des façons d'apprendre; elles ne s'excluent pas mutuellement, mais se chevauchent souvent. Les trois colonnes représentent l'apprentissage par le biais de l'action, de l'expérience, de la participation et de l'interaction. En haut de chaque colonne, l'apprentissage est plutôt passif; en bas, il est très actif et participatif.

ACTION	EXPÉRIENCE	PARTICIPATION
<i>Enregistrer et reproduire</i> , par exemple copier, prendre des notes, dire aux autres, reformuler	<i>Etre informé</i> par ses parents, ses professeurs ou ses pairs, par des livres, des études formelles, les médias, etc.	<i>Mémoriser</i> , par exemple répéter, chanter, répéter la question et la réponse.
<i>Réfléchir</i> , par exemple voir les liens, comparer, résoudre des problèmes, mettre ses connaissances en application, classifier les informations, prendre des décisions, analyser des cas/spots publicitaires, réfléchir sur l'expérience.	<i>Voir les choses</i> , par le biais de démonstrations, films, jeux, modèles, diagrammes, images.	<i>Voir des exemples</i> , y compris des images, histoires, exemples personnels.
<i>Faire les choses</i> , y compris des actions simples, agir, imaginer un comportement, essayer, imiter, suivre des instructions.	<i>Etre stimulé sur le plan esthétique, émotionnel, sensoriel et imaginatif</i> , y compris par l'art, l'expression théâtrale, la poésie, la musique, l'humour.	<i>Ecouter et voir les attitudes des autres</i> , par exemple dans la discussion, la narration, le dialogue, les jeux de rôle, l'expression théâtrale, les entretiens, les sentiments imaginés, la comparaison avec soi-même.
<i>Pratiquer</i> , y compris des jeux ou des compétitions, et répéter des actions en évaluant les résultats.	<i>S'exprimer</i> , par exemple parler, agir, expliquer, chanter, discuter, faire des jeux de rôle, danser, dessiner, peindre, écrire des récits/son journal intime, décrire une expérience.	<i>Dire les choses et « jouer au professeur »</i> , par exemple en transmettant ses connaissances dans des exposés, lettres, messages, démonstrations, images.
<i>Découvrir soi-même</i> – demander, discuter, lire et écouter, expérimenter, observer, réfléchir, et tout simplement « découvrir la voie difficile ».	<i>Expérimenter directement</i> , grâce aux voyages et visites, à l'observation et à l'expérience, en accomplissant des tâches, et en ayant recours au goût, au toucher, à l'odorat.	<i>Dialoguer et collaborer</i> , par exemple échanger des points de vue, sentiments, perceptions, expériences – grâce à la discussion, la conversation, les jeux de rôle, les entretiens –, lire, réagir, participer.

ACTIVITÉ 6

ACTION, EXPÉRIENCE, PARTICIPATION

 30 minutes

Pour que l'éducation nutritionnelle soit réussie, il convient d'adopter une approche *active, fondée sur l'expérience, participative*.

Un apprentissage actif signifie:

- une action directe chaque fois que possible;
- beaucoup d'action physique;
- autant de pratique qu'il en faut pour apprendre;
- des occasions de livrer ses connaissances, attitudes et idées personnelles;
- le plus de choix et d'initiatives possible;
- des élèves qui, en plus d'être apprenants, servent aussi d'informateurs.

Un apprentissage fondé sur l'expérience signifie:

- une expérience directe chaque fois que possible;
- une expérience personnelle exposée et interprétée en classe;
- une expérience individuelle traitée avec respect;
- la propre expérience des professeurs partagée avec les apprenants;
- du temps accordé pour réfléchir et évaluer l'expérience, l'action et l'interaction.

Un apprentissage interactif/participatif signifie:

- échanger des informations et des idées en classe, deux par deux ou en petits groupes;
- exploiter les informations et les idées de la famille et de la communauté;
- découvrir, de la part des professeurs, ce que les enfants pensent, font, ressentent et savent;
- avoir des échanges interactifs, réels ou simulés, avec ses pairs et la communauté;
- collaborer au travail et aux projets de la classe.

1. Cocher (x) les rubriques qui, selon vous, sont particulièrement importantes pour l'éducation nutritionnelle et donnez si possible un exemple. Cochez deux fois (xx) celles que vous approuvez tout particulièrement.
2. Mettez en commun vos conclusions.
3. La leçon ci-dessous est un exemple d'approche qui *n'est pas* active, fondée sur l'expérience, interactive et participative. Comment pourrait-elle l'être davantage?

Se laver les mains: une leçon!

- Le professeur dit aux enfants qu'ils doivent se laver les mains avant de manger.
- Le professeur décrit comment ils doivent se laver les mains.
- Le professeur explique pourquoi ils doivent se laver les mains.
- Le professeur « contrôle l'apprentissage » en demandant aux enfants d'expliquer comment et pourquoi ils doivent se laver les mains. (Les enfants répondent de façon correcte.)

ACTIVITÉ 6 (*fin*)

Cherchez des idées sur la façon d'améliorer cette leçon et mettez-les en commun. Vous souhaiterez peut-être mettre en application les observations faites ci-dessous dans « *Ce que nous retenons* ».

Nous retenons:

- 10 pour cent de ce que nous lisons;
- 20 pour cent de ce que nous entendons;
- 30 pour cent de ce que nous voyons;
- 50 pour cent de ce que nous voyons et entendons;
- 80 pour cent de ce que nous disons;
- 90 pour cent de ce que nous disons et faisons.

Source: Unicef. 1993. *Visualisation in participatory programmes*. Dhaka. Bangladesh.

Idées pour améliorer cette leçon:

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

ACTIVITÉ 7

ACTIVITÉS APPROPRIÉES

 20 minutes

(facultatif)

Il est évident que chaque type d'apprentissage – connaissances, attitude, comportement, compétences pratiques, capacités vitales – exige une approche différente. La plupart des objectifs font appel à plusieurs types d'apprentissage, comme nous pouvons le constater dans le tableau ci-dessous, mais en général un de ces types prédomine.

Voici les cinq objectifs de l'activité 5.

Répartissez-les entre vous. Reportez-vous à la section « Les façons d'apprendre » à l'activité 5. Quelles sont pour chacun des objectifs les façons d'apprendre *appropriées* fondées sur l'action, l'expérience, la participation?

Objectif	Type d'apprentissage	Façons d'apprendre appropriées
Comprendre pourquoi il faut couvrir/envelopper les aliments.	Surtout <i>les connaissances</i> (un peu le comportement).	
Respecter les habitudes alimentaires des autres.	Surtout <i>l'attitude</i> (un peu les connaissances et les capacités vitales).	
Laver les fruits et les légumes avant de les manger.	Surtout <i>le comportement routinier/les habitudes</i> (un peu les connaissances).	
Préparer des repas simples.	Surtout <i>les compétences pratiques</i> (un peu les connaissances).	
Reconnaitre l'influence de la publicité.	Surtout <i>les capacités vitales</i> (un peu les connaissances et l'attitude).	

ACTIVITÉ 8

**SEPT INTELLIGENCES
(ET UN PEU D'IMAGINATION)**
(facultatif)



20 minutes

L'apprentissage d'un mode de vie doit atteindre tout le monde, mais chaque individu apprend de manière différente.

Pouvez-vous définir des différences entre les personnes de votre groupe?

1. Parmi toutes les façons d'apprendre indiquées ci-dessous, laquelle vous attire le plus? Déterminez quel est *votre propre style d'apprentissage*.

Lisez les rubriques ci-dessous en vous mettant deux par deux, et voyez s'il y a des différences entre vous. Faites part de vos observations au groupe.

- *Intelligence visuelle/spatiale*. Mémorise les images; reconnaît facilement les formes; a un bon sens de l'orientation; répond à toutes les incitations visuelles esthétiques.
- *Intelligence linguistique*. Se rappelle les mots et a une bonne expression orale; apprécie la littérature et la conversation; aime écrire.
- *Intelligence musicale*. A une bonne mémoire pour la mélodie, l'harmonie et le rythme, et les comprend bien; réagit à toutes les expressions esthétiques de son.
- *Intelligence physique*. Apprend grâce à la sensation physique, l'action, le mouvement et le geste; est bon en sport et pour réparer les choses; comprend les machines et leur fonctionnement; se souvient des choses en les faisant.
- *Intelligence logique/mathématique*. S'intéresse au raisonnement, aux énigmes, à l'analyse et à la classification; recherche les structures et les corrélations; dispose les choses en ordre logique.
- *Intelligence intrapersonnelle*. Comprend le moi et sait gérer les sentiments; peut s'appliquer de nouvelles idées (ou intelligence « émotionnelle »); aime imaginer et agir de façon indépendante.
- *Intelligence interpersonnelle*. Comprend ses propres sentiments et intentions, ainsi que ceux des autres (ou « intelligence sociale ») et y réagit avec sensibilité; apprend facilement par le dialogue; travaille bien en équipe; se souvient des conversations, des réactions, des créations théâtrales.
- *Imagination*. Perçoit les ressemblances entre des choses différentes; transpose facilement à d'autres contextes; aime inventer et créer; prend plaisir aux métaphores et comparaisons; apprécie l'absurde.

2. Etes-vous d'accord que les gens apprennent de façons différentes et ont des points forts et des points faibles différents?

Avez-vous remarqué des différences chez les écoliers?

Pensez-vous que votre groupe est typique d'une majorité de gens?

ACTIVITÉ 9

MOBILISER LES INTELLIGENCES

 20 minutes

(facultatif)

Pour atteindre tous les élèves, il nous faut toutes sortes d'approches.

Supposez que l'objectif d'apprentissage soit de répondre à la question *Qu'est-ce qu'un fruit?* Plus précisément:

- reconnaître et donner le nom des principaux fruits de la région;
- distinguer les fruits des légumes;
- comprendre ce qu'est un fruit;
- reconnaître le rôle des fruits dans la vie des gens.

Un certain nombre d'activités sur ce thème, classées grossièrement en partant des plus simples, sont données ci-dessous.

1. Décidez quelles facultés chaque activité mobilise le plus – visuelle, linguistique, musicale, physique, logique, intrapersonnelle, interpersonnelle – et si cette activité fait appel à l'imagination. Certaines activités font appel à plus d'une faculté.

Activité	Facultés
1. Essayer de se souvenir de tous les fruits et légumes sur un plateau couvert (jeu de mémoire).	
2. Faire le jeu « Je suis allé(e) au marché... » en ne citant que des noms de fruits.	
3. Dire quel est le rôle des fruits dans votre vie.	
4. Apprendre une chanson sur les fruits.	
5. Identifier des fruits en les touchant à travers un sac noir épais.	
6. Décrire ou dessiner son fruit préféré, ou se déguiser en fruit; les camarades doivent deviner de quel fruit il s'agit.	
7. Ecouter, lire ou raconter une histoire de fruit, qui évoque l'idée de jus, peau, graines, goût sucré.	
8. Classer les fruits et les légumes selon l'idée que les gens s'en font; introduire dans les piles des cartes servant de support visuel.	
9. Manger un fruit et décrire son goût.	
10. Visiter une ferme où l'on produit des fruits; observer et décrire un arbre fruitier; tenir un fruit bien développé et un fruit rabougri, et dire ce qu'on remarque.	
11. Produire un fruit à partir d'une graine.	
12. Décrire ce que les personnes de votre famille pensent des fruits et ce qu'elles en font.	
13. Couper un fruit en classe et observer les différentes parties, la couleur, la texture.	
14. Faire une liste de mots pour décrire les fruits (couleur, texture, différentes parties).	
15. Questionner un vulgarisateur agricole sur les meilleurs fruits de la région.	
16. Raconter une histoire de récolte, en donnant la parole à une mouche du vinaigre, un ver ou une graine.	
17. Distinguer les fruits des légumes, après une explication sur les différences.	
18. Apprendre la valeur nutritionnelle de différents fruits.	
19. Reconnaître le rôle des fruits pendant l'existence d'une plante.	
20. Évaluer le rôle des fruits dans l'alimentation humaine.	

ACTIVITÉ 9 (*fin*)

2. Si vous avez le temps, travaillez sur deux autres objectifs concernant les fruits. Utilisez la liste de contrôle « Sept intelligences et un peu d'imagination » pour penser à toute une gamme d'activités pour chaque objectif. Vous trouverez des idées dans les réponses aux activités.

- *Affirmer que les fruits sont bons pour vous* – Dire pourquoi ils sont bons pour vous et ce que les autres en pensent.
- *Manger davantage de fruits* – Manger trois fruits par jour; encourager les autres à manger des fruits.

ACTIVITÉ 10

UNE APPROCHE ÉLARGIE

 15 minutes

Si on apprend un mode de vie, c'est pour l'appliquer à la vie. Une approche élargie est une des façons qui permet de le faire.

Une approche élargie porte en quelque sorte l'apprentissage en dehors de la salle de classe. Quelques exemples sont donnés ci-dessous.

- Les enfants font appel à leur expérience extérieure quand ils apprennent en classe.
- Les enfants sortent de la salle de classe et vont dans leur foyer, leur environnement, la communauté, auprès des médias pour observer, découvrir, expérimenter, trouver des ressources, parler aux gens.
- Des personnes de l'extérieur viennent à l'école pour faire des exposés et des démonstrations, décrire des expériences, apporter des objets et travailler sur l'environnement scolaire.

Prenez les cinq objectifs d'apprentissage sur lesquels vous avez travaillé auparavant. Quelles activités d'animation seraient utiles pour chacun d'eux? Nos observations sont dans les réponses.

Comprendre pourquoi il faut couvrir/envelopper les aliments.	
Respecter les habitudes alimentaires des autres.	
Laver les fruits et les légumes avant de les manger.	
Préparer des repas simples.	
Reconnaître l'influence de la publicité.	

ACTIVITÉ 11

RÉSUMÉ

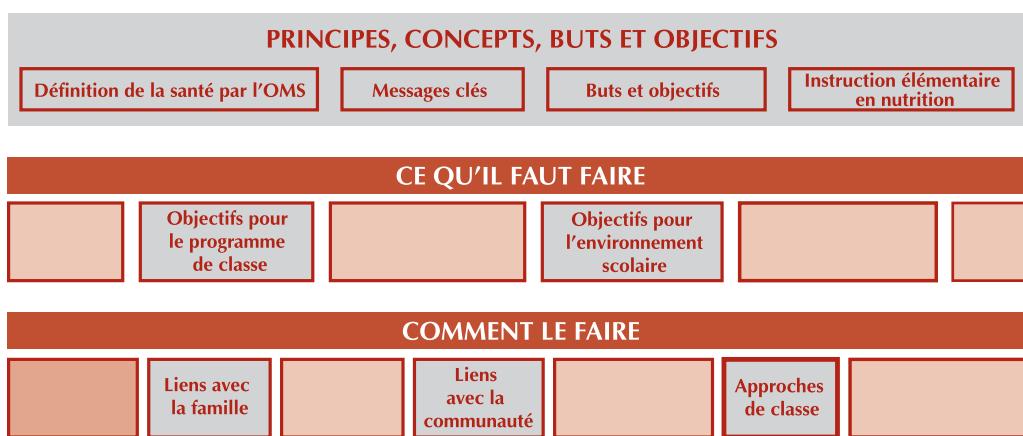


30 minutes

Vous trouverez sur la page suivante le document à afficher « Approches de classe appliquées à l'éducation nutritionnelle ». Ce document sera affiché près de « Liens avec la communauté » dans l'affichage général des documents (voir ci-dessous).

- a) Lisez ensemble les messages clés. Indiquez ceux qui, selon vous, sont les plus importants, et ajoutez les observations faites lors de votre discussion.
- b) Faites une copie du document et affichez-la comme indiqué dans le diagramme de l'affichage ci-dessous.
- c) Répartissez-vous en petits groupes et prenez chacun un message clé.
- d) Préparez-vous à présenter le message clé. Votre présentation devra:
 - expliquer le message;
 - donner des exemples concrets;
 - formuler des observations sur le message, par exemple exprimer des doutes ou un accord.
- e) Présentez votre message. Accordez-vous au maximum cinq minutes chacun. Les personnes qui vous écoutent devront formuler des observations et discuter.

DIAGRAMME DE L'AFFICHAGE



DOCUMENT À AFFICHER

APPROCHES DE CLASSE APPLIQUÉES À L'ÉDUCATION NUTRITIONNELLE:



MESSAGES CLÉS

- UNE ÉDUCATION NUTRITIONNELLE EFFICACE MET EN JEU DE NOMBREUX TYPES D'APPRENTISSAGE: CONNAISSANCES, ATTITUDES, COMPORTEMENT, COMPÉTENCES PRATIQUES ET CAPACITÉS VITALES.
- LES CONNAISSANCES SONT ESSENTIELLES, MAIS NE SUFFISENT PAS.
- LES ENFANTS APPRENNENT UNE ALIMENTATION SAINE GRÂCE À L'ACTION, L'EXPÉRIENCE ET LA PARTICIPATION.
- AU PLUS ON MULTIPLIE LES FAÇONS D'APPRENDRE CHEZ LES ENFANTS, AU MIEUX C'EST.
- L'ÉDUCATION NUTRITIONNELLE DEVRAIT STIMULER DE NOMBREUSES FACULTÉS, Y COMPRIS L'IMAGINATION.
- L'ÉDUCATION NUTRITIONNELLE DOIT ÊTRE LIÉE À LA VIE EN DEHORS DE LA SALLE DE CLASSE.

RÉPONSES AUX ACTIVITÉS DE L'UNITÉ A4

■ ACTIVITÉ 2 *Cinq types d'apprentissage*

Ce que les enfants apprennent	Type d'apprentissage
1. Connaître le nom des aliments, les catégories d'aliments, les qualités nutritionnelles.	CC
2. Manger à certains moments de la journée, boire de l'eau bouillie, faire une liste d'achats, couvrir les aliments, garder les restes de nourriture dans un endroit frais.	HR
3. Apprécier les aliments réservés aux fêtes.	AS, CC
4. Savoir où acheter localement des aliments frais, et quels sont les aliments de saison.	CC
5. Prendre des décisions sur son propre comportement alimentaire, par exemple décider de manger un fruit aux collations au lieu de biscuits.	CV
6. Reconnaître des aliments abîmés ou pas encore mûrs.	CP
7. Prendre plaisir à cuisiner et à servir.	AS
8. Savoir ce qu'est un repas équilibré et une croissance satisfaisante.	CC
9. Préparer un repas qui a l'air appétissant.	AS, CP
10. Réaliser que pas tout le monde aime les mêmes aliments.	AS, CV
11. Persuader ses petits frères et sœurs de finir de manger leur ration de légumes.	AS, CV
12. Eviter les mauvaises habitudes, par exemple boire trop d'alcool ou faire trop de collations.	CC, CV
13. Savoir comment cultiver les plantes alimentaires et conserver la récolte.	CP, CC
14. Avoir quelques connaissances sur le système digestif.	CC
15. Avoir une attitude critique vis-à-vis de la publicité convaincante et des idées sur le prestige des aliments.	AS, CV

■ ACTIVITÉ 3 *Le rôle des connaissances*

Dans l'ensemble des cas, l'*action*, la *compétence*, le *comportement* ou l'*attitude* aboutiront à la santé et au bien-être nutritionnel de façon plus rapide et convaincante que les *connaissances* et la *compréhension*. Cependant, à long terme, les connaissances et la compréhension sont le seul fondement valable pour choisir de manière souple et intelligente, assurer la santé du foyer et créer une culture sociale d'alimentation saine. Par exemple, choisir des collations saines ne pose aucun problème si le choix est toujours le même, mais si on vous présente de nouvelles collations, il vous faudra beaucoup de connaissances et de compréhension pour bien choisir.

■ ACTIVITÉ 4 *Le rôle de l'attitude*

L'histoire des poissons illustre la force de l'habitude. Ici, le programme d'alimentation scolaire consiste à « éduquer » l'ensemble de la population scolaire à accepter progressivement certains types de poissons – surtout pour des raisons économiques, car ces poissons sont à bon marché et nourrissants. L'éducation pourrait peut-être faire quelque chose en attirant l'attention à la fois des parents et des enfants sur cette question.

Les garçons et la bière montrent l'énorme influence des modèles que représentent les adultes et les groupes de pairs. Le professeur de sport se sert pour ainsi dire d'une série de modèles pour en combattre une autre. Les éducateurs devraient toujours être vigilants à l'égard des gens que les enfants admirent.

RÉPONSES AUX ACTIVITÉS (*suite*)

La pauvre petite fille riche est confrontée à un problème de prestige des aliments, comme c'est souvent le cas chez les enfants. En ce moment, elle ne peut pas résister à la pression de ses pairs, et sa mère non plus. Il se peut que l'éducation n'ait pas un effet immédiat, mais elle doit lui procurer le fondement pour une attitude rationnelle et pour permettre un échange de vues sur le prestige des aliments.

Le consultant de l'OMS reconnaît ses envies irrésistibles et sait ce qu'il doit faire à ce sujet. Il a au moins appris à ne pas aller faire les courses lui-même!

L'administratrice du domaine scolaire met le doigt sur l'énorme différence qui existe entre les âges, et sur le fait que bien souvent les gens ne connaissent le prix de la santé que quand ils l'ont perdue. Elle semble penser qu'une meilleure éducation plus tôt dans la vie aurait aidé à comprendre – mais est-ce que ça l'aurait vraiment fait?

■ ACTIVITÉ 5 *Apprendre un mode de vie*

Toutes les formes d'apprentissage sont valables, et toutes les rubriques du tableau devraient être cochées. Cependant, si vous avez coché plusieurs rubriques dans la partie inférieure du tableau, cela signifie que vous croyez fortement en une approche active, fondée sur l'expérience et participative en matière d'éducation nutritionnelle.

■ ACTIVITÉ 9 *Mobiliser les intelligences*

Quelques idées pour toute une série d'activités:

- Reconnaître que les fruits sont bons pour nous.
- Demander aux parents combien de fruits ils mangent, quelles sortes de fruits ils préfèrent, et pourquoi.
- Décrire vos propres habitudes en ce qui concerne la consommation de fruits, et décider si vous êtes un gros consommateur de fruits ou pas.
- Ecouter et regarder un enregistrement sur des personnes célèbres qui décrivent les fruits qu'elles aiment, et disent combien elles en mangent.
- Discuter et décider combien de fruits on peut et devrait manger dans la journée.
- Demander à des producteurs de fruits ce qu'il y a de bon dans leurs produits.
- Faire le jeu de rôle du terrible destin d'une personne anti-fruits.
- Dessiner une affiche qui incite à consommer des fruits pour avoir une vie saine.
- Inventer un spot publicitaire pour faire la réclame des fruits, avec un refrain facile à retenir.
- Ecouter le récit sur le scorbut, et comment on a réussi à le vaincre grâce aux citrons et aux oranges.
- Apprendre quels sont les meilleurs moments de la journée pour manger des fruits.
- Deviner la valeur nutritionnelle des fruits couramment consommés, puis la vérifier dans un tableau.
- Comparer la valeur nutritionnelle des fruits aux besoins nutritionnels journaliers, et tirer les conclusions.
- Encourager les enfants à manger davantage de fruits.

RÉPONSES AUX ACTIVITÉS (*fin*)

- Parler des différentes formes sous lesquelles se présentent les fruits: jus, fruits crus, cuits, congelés, en conserve, etc.
- Echanger des idées sur les autres aliments qui accompagnent bien les fruits.
- Parler des fruits consommés en dehors de l'école.
- Avoir une séance sur le goût et parler des préférences en matière de fruits, personnelles puis de toute la classe.
- Dire quels fruits vous aimeriez manger trois fois par jour.
- Mimer les scènes suivantes: choisir un fruit, le laver, le peler et le manger, en décrivant son goût et sa texture.
- Trouver dans sa famille une bonne recette avec des fruits, la copier et l'expliquer à la classe.
- Faire un cahier de recettes de la classe, avec des recettes de fruits; choisir une nouvelle recette et l'essayer.
- Fixer une « pause-fruit » pendant la journée – savourer un fruit et le partager.
- Penser aux différentes façons de persuader un(e) ami(e) de manger des fruits.
- Créer un spot publicitaire pour un fruit.
- Discuter de la valeur alimentaire des différentes formes de fruits (cuits, en conserve, crus, etc.), après avoir étudié le traitement des aliments.

■ ACTIVITÉ 10 *Une approche élargie*

Les exemples ci-après montrent comment on peut étendre l'apprentissage au-delà de la classe.

Comprendre pourquoi il faut couvrir ou envelopper les aliments.	Entretiens avec des commerçants et des marchands ambulants; expérience à la maison avec des aliments couverts et des aliments non couverts; énumérer les différents types d'emballage et sa propre expérience; trouver les différentes sortes d'emballages, lire à ce sujet et en parler à la classe.
Respecter les habitudes alimentaires des autres.	Exposés par des personnes dont l'alimentation est différente ou qui ont vécu à l'étranger, et entretiens avec ces personnes; goûter des aliments exotiques et en parler en classe.
Laver les fruits et les légumes avant de les manger.	En discuter et le faire chez soi; observer d'autres familles; apprendre à ses frères et sœurs plus jeunes à le faire.
Préparer des repas simples.	Le faire chez soi; demander conseil aux parents, voisins et amis; observer les cuisiniers dans les restaurants et les snack-bars.
Reconnaître l'influence de la publicité.	Collecter et analyser des publicités; parler avec des commerçants et des peintres d'enseignes; interviewer des consommateurs sur les achats et les annonces publicitaires.