



## PROMOUVOIR DE BONNES HABITUDES ALIMENTAIRES POUR TOUTE LA VIE

CLASSES		A
GROUPE D'ÂGE		
	<b>SUJETS PRINCIPAUX</b>  <b>et</b>  <b>SECONDAIRES</b>	<b>ALIMENTATION ET DÉVELOPPEMENT ÉMOTIONNEL</b> <b>1. Perception sensorielle des aliments</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>développement de la sensibilité sensorielle</li> <li>les sentiments des enfants en ce qui concerne la nourriture, la boisson et le bien-être</li> </ul> <b>2. Préférences alimentaires</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>essayer de nouveaux aliments</li> </ul> <b>3. Image corporelle, estime de soi</b> <b>4. Responsabilité</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>la propre responsabilité des enfants</li> <li>la responsabilité sociale</li> </ul>

# Tableau du programme

## Objectifs d'apprentissage pour l'éducation nutritionnelle dans

B	C
<p><b>HABITUDES ALIMENTAIRES ET INFLUENCES CULTURELLES ET SOCIALES</b></p> <p><b>1. Habitudes alimentaires et valeurs</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ les aliments, habitudes alimentaires et valeurs propres aux enfants</li> <li>■ ceux d'autres groupes et/ou de groupes dont la culture est différente</li> </ul> <p><b>2. Signification sociale des aliments et de l'alimentation</b></p> <p><b>3. Repas et structures de repas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ différences (régionales, culturelles, religieuses) dans les habitudes alimentaires</li> <li>■ histoire des aliments et de l'alimentation</li> <li>■ aliments traditionnels</li> </ul> <p><b>4. Facteurs (individuels, psychologiques, environnementaux, socioculturels) qui influencent le choix des aliments</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ disponibilité et approvisionnement alimentaire</li> <li>■ normes en matière de comportement alimentaire, convenances</li> </ul> <p><b>5. Contextes de la consommation des aliments</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ heure des repas</li> <li>■ occasions spéciales</li> </ul>	<p><b>ALIMENTS, NUTRITION ET SANTÉ PERSONNELLE</b></p> <p><b>1. Classification des aliments</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ composition des aliments, valeur nutritionnelle</li> <li>■ traitement et préparation</li> <li>■ valeur sociale, valeur culturelle</li> </ul> <p><b>2. Rôles des aliments dans la santé (physique et mentale)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ santé (concepts fondamentaux et caractéristiques)</li> <li>■ nutriments</li> <li>■ digestion</li> </ul> <p><b>3. Besoins alimentaires des différents groupes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ allaitement maternel et sevrage, en particulier</li> <li>■ autres groupes du cycle biologique/niveau d'activité</li> </ul> <p><b>4. Principes d'une alimentation et de régimes alimentaires sains</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ variété, équilibre, satisfaction des besoins nutritionnels</li> <li>■ modèles de sélection des aliments</li> <li>■ aliments « en plus » (collations, friandises)</li> </ul> <p><b>5. Risques pour la santé et maladies liés à l'alimentation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ types (malnutrition; diarrhée; vers; maladies liées au mode de vie, par exemple maladies cardio-vasculaires, cancer, diabète, obésité; caries dentaires); activité physique</li> <li>■ prévention; surveillance de la croissance</li> <li>■ importance de garder un poids satisfaisant</li> </ul> <p><b>6. Directives alimentaires et guides de l'alimentation</b></p>

# Plan de classe

## les écoles primaires des pays en développement

D	E	F
<p><b>DISPONIBILITÉ, PRODUCTION, TRAITEMENT ET DISTRIBUTION DES ALIMENTS</b></p> <p><b>1. Disponibilité des aliments</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ sources alimentaires (plantes, animaux)</li> <li>■ production alimentaire; techniques (agriculture, pêche, chasse, usine); facteurs influençant la production alimentaire; importance de la terre (accès, qualité)</li> <li>■ chaîne/circuit alimentaire</li> <li>■ prix et coût</li> </ul> <p><b>2. Jardins potagers</b></p> <p><b>3. Transformation et traitement des aliments</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ techniques principales et leurs avantages/inconvénients</li> <li>■ nouveaux aliments et nouvelle présentation des produits</li> <li>■ effets de la transformation et du traitement sur la qualité nutritionnelle</li> </ul> <p><b>4. Sécurité alimentaire (au niveau mondial, national, régional et familial)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ facteurs déterminants et situation de la sécurité alimentaire (à tous les niveaux)</li> <li>■ modification de l'approvisionnement alimentaire au cours du temps/de l'histoire</li> <li>■ stratégies alimentaires; politiques alimentaires</li> </ul> <p><b>5. Aspects environnementaux</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ incidence de la production et de la commercialisation des aliments sur l'environnement physique et vice-versa</li> </ul>	<p><b>ASPECTS DES ALIMENTS POUR LE CONSOMMATEUR</b></p> <p><b>1. Qualité des aliments</b></p> <p><b>2. Achat des aliments</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ lieux d'acquisition des aliments (magasin, marché, supermarché, etc.)</li> <li>■ capacité de s'occuper du budget et de choisir les aliments</li> <li>■ intérêt de l'acheteur et du vendeur</li> <li>■ achat planifié ou achat impulsif</li> </ul> <p><b>3. Publicité et commercialisation</b></p> <p><b>4. Fonctions de l'emballage</b></p> <p><b>5. Etiquetage des aliments</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ lire les étiquettes</li> <li>■ règlements</li> </ul> <p><b>6. Structures de la consommation et environnement</b></p> <p><b>7. Droits des consommateurs</b></p>	<p><b>CONSERVATION ET STOCKAGE DES ALIMENTS</b></p> <p><b>1. Détérioration des aliments</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ cycle biologique des aliments</li> <li>■ signes de détérioration des aliments</li> </ul> <p><b>2. Conservation des aliments</b></p> <p><b>3. Entreposage des aliments à la maison</b></p>



## G

### PRÉPARATION DES ALIMENTS

1. Techniques et compétence en matière de préparation
2. Techniques et compétence en matière de cuisine
3. Planification
4. Servir les aliments
5. Sécurité

## H

### HYGIÈNE ET ASSAINISSEMENT

#### 1. L'eau

- les points d'eau
- propriétés de l'eau
- rendre salubre l'eau
- utiliser l'eau
- emmagasiner l'eau

#### 2. Hygiène personnelle

#### 3. Innocuité des aliments et hygiène

- principes; aptitude à agir
- intoxication alimentaire: causes, symptômes, traitement et prévention

#### 4. Diarrhée

- prévention et traitement

#### 5. Evacuation des déchets

		QUESTIONS CLÉS	OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE
	(6-7) ans	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Qu'est-ce que je mange et bois?</li> <li>2. Comment et quand est-ce que je mange?</li> <li>3. Qu'est-ce que les autres mangent et boivent?</li> <li>4. Qu'est-ce que je ressens vis-à-vis de la nourriture et de la boisson?</li> <li>5. Est-ce que je suis capable de me nourrir?</li> <li>6. Pourquoi ai-je besoin de nourriture?</li> <li>7. D'où viennent les aliments et l'eau?</li> <li>8. Comment cultivons-nous les plantes pour nous nourrir? Puis-je le faire?</li> <li>9. Comment puis-je garder propres et fraîches la nourriture et l'eau?</li> <li>10. Est-ce que je peux aider à faire les achats et à préparer les aliments?</li> <li>11. Est-ce que je peux moi-même rester propre?</li> <li>12. Quand dois-je me laver les mains?</li> </ol>	<p><b>1. Perception sensorielle des aliments</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ identifier et reconnaître différents aliments grâce aux cinq sens (goût, vue, toucher, ouïe et odorat)</li> </ul> <p><b>2. Préférences alimentaires</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ connaître ses propres préférences alimentaires et être sensible à celles des autres</li> <li>■ être conscient du plaisir que donne la nourriture</li> <li>■ être préparé à essayer de manger différents aliments</li> </ul> <p><b>3. Image corporelle, estime de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ savoir qu'on est unique et particulier</li> <li>■ réaliser qu'il y a des différences dans le corps et la taille des personnes</li> </ul> <p><b>4. Responsabilité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ être capable de prendre des décisions pour des choix simples</li> <li>■ être capable de se nourrir</li> <li>■ prendre soin de son corps</li> </ul>
	Classes de 10 <sup>e</sup> et 9 <sup>e</sup>		

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE	OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE
<p><b>1. Habitudes alimentaires et valeurs</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ connaître ses habitudes alimentaires et prendre conscience de celles des autres</li> <li>■ décrire les aliments et boissons qu'on consomme</li> <li>■ expliquer l'importance des aliments traditionnels</li> <li>■ déterminer ce que les autres membres de la famille ou les amis mangent et boivent</li> </ul> <p><b>2. Signification sociale des aliments et de l'alimentation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ reconnaître comment les aliments sont liés à notre culture et à nos habitudes sociales</li> <li>■ apprécier un repas pris avec d'autres</li> <li>■ participer au travail de préparation des aliments</li> </ul> <p><b>3. Repas et structures de repas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ connaître la différence entre repas et collations</li> <li>■ comparer et connaître la différence entre des aliments quotidiens et des aliments spéciaux (pour les fêtes, célébrations, cérémonies)</li> </ul> <p><b>5. Contextes de la consommation des aliments</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ repérer quand on consomme des aliments pendant la journée</li> </ul>	<p><b>1. Classification des aliments</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ reconnaître les différents types d'aliments et de boissons disponibles dans la communauté</li> <li>■ identifier les aliments importants pour la croissance et la santé (aliments de base)</li> </ul> <p><b>2. Rôles des aliments dans la santé</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ décrire (en dessinant) ce que les aliments et la santé signifient pour soi</li> <li>■ être conscient du besoin d'aliments pour la croissance, la santé et l'activité</li> <li>■ comprendre le concept de croissance et son lien avec les aliments</li> </ul> <p><b>3. Besoins alimentaires des différents groupes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ reconnaître (rudiments) que des groupes d'âge et de mode de vie différents ont besoin d'aliments différents, en quantité différente</li> </ul> <p><b>4. Principes d'une alimentation et de régimes alimentaires sains</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ reconnaître que les aliments ont besoin d'être bien mâchés</li> <li>■ boire tous les jours suffisamment d'eau</li> <li>■ savoir que le petit déjeuner permet de bien démarrer la journée, et qu'il est donc important</li> <li>■ connaître l'importance d'avoir des repas réguliers</li> </ul> <p><b>5. Risques pour la santé et maladies liés à l'alimentation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ faire le lien entre une consommation fréquente d'aliments pendant la journée et les caries dentaires</li> <li>■ prendre conscience de l'importance de l'hygiène dentaire pour la santé</li> </ul>

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE	OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE	OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE
<p><b>1. Disponibilité des aliments</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ connaître les principales plantes alimentaires et non alimentaires</li> <li>■ comprendre que tous les aliments proviennent des végétaux, des animaux et de l'eau</li> <li>■ identifier les aliments disponibles localement</li> <li>■ réaliser que les aliments sont produits et transportés dans des endroits où ils sont vendus (principales étapes du circuit alimentaire)</li> <li>■ savoir que certains aliments sont produits à partir de matière brute, le pain de froment par exemple</li> </ul> <p><b>2. Jardins potagers</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ pratiquer des méthodes simples de culture des plantes alimentaires</li> </ul> <p><b>3. Transformation et traitement des aliments</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ comprendre qu'on doit préparer certains aliments pour pouvoir les manger</li> <li>■ comprendre que certains aliments sont fabriqués ou transformés en usine</li> </ul>	<p><b>2. Achat des aliments</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ identifier les endroits où les aliments sont vendus dans la communauté</li> <li>■ être capable d'aider dans des tâches simples d'achat d'aliments</li> <li>■ toucher, sentir et tâter des légumes et fruits frais</li> </ul> <p><b>3. Publicité et commercialisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ identifier différents spots publicitaires pour des aliments</li> </ul>	<p><b>1. Détérioration des aliments</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ réaliser que les aliments ont un cycle biologique naturel qui se termine par la détérioration, sauf s'ils sont conservés ou stockés de façon correcte</li> <li>■ comprendre que la consommation d'aliments détériorés entraîne des maladies</li> </ul>

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE	OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE
<p><b>1. Techniques et compétence en matière de préparation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ être capable de citer le combustible et les ustensiles nécessaires pour préparer les aliments</li> <li>■ faire avec plaisir des tâches simples de préparation des aliments</li> </ul> <p><b>4. Servir les aliments</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ être capable d'aider à servir les aliments</li> </ul> <p><b>5. Sécurité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ comprendre qu'il faut faire attention dans la cuisine (instruments coupants, surfaces brûlantes, eau bouillante, feu, etc.)</li> </ul>	<p><b>1. L'eau</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ comprendre que l'eau est essentielle pour tout ce qui est vivant</li> <li>■ identifier les ressources en eau dans la communauté et les façons d'utiliser l'eau</li> <li>■ reconnaître l'importance d'une eau propre et sans danger pour la boisson et la préparation des aliments</li> <li>■ avoir des rudiments sur un stockage sans risque de l'eau pour la cuisine et la boisson</li> <li>■ savoir qu'il faut couvrir les aliments et l'eau quand on les stocke</li> <li>■ savoir qu'il est dangereux de jouer dans de l'eau contaminée</li> </ul> <p><b>2. Hygiène personnelle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ comprendre qu'il faut se laver les mains avant de manger ou de toucher les aliments</li> </ul> <p><b>3. Innocuité des aliments et hygiène</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ comprendre qu'il faut laver les fruits et les légumes frais avant de les consommer</li> </ul> <p><b>5. Evacuation des déchets</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ jeter les déchets organiques et les emballages d'aliments dans les endroits qui conviennent</li> </ul>



## (8-10) ans Classes de 8<sup>e</sup> et 7<sup>e</sup>

1. Quel goût ont les aliments?
2. Qu'est-ce que je choisis de manger et pourquoi? Qu'est-ce que les autres choisissent?
3. Que signifie être en bonne santé?
4. Qu'est-ce qu'un mode de vie sain? Est-ce que le mien est sain?
5. Qu'est-ce que les gens de notre communauté mangent habituellement? Quand et comment?
6. Qu'est-ce que les différents aliments nous apportent?
7. Qu'est-ce qu'un bon régime alimentaire? Est-ce que le mien est bon?
8. Comment pouvons-nous avoir un bon régime alimentaire toute l'année?
9. D'où viennent nos aliments? Comment sont-ils cultivés/ramassés/capturés/transformés?
10. Pourquoi les aliments sont-ils étiquetés et emballés? Pourquoi leur fait-on de la publicité?
11. Comment est-ce que j'aide à acheter, produire et préparer les aliments à la maison?
12. Comment conservons-nous les aliments et les gardons-nous frais?
13. Comment et pourquoi doit-on recueillir l'eau, la stocker, la purifier? Comment puis-je aider?
14. Quand et pourquoi faut-il se laver les mains?

### 1. Perception sensorielle des aliments

- identifier correctement les quatre principaux goûts (salé, sucré, acide, amer)
- savoir parler de ce qu'on ressent quand on mange ou boit

### 2. Préférences alimentaires

- être préparé à élargir l'éventail des aliments acceptables

### 3. Image corporelle, estime de soi

- connaître les différents rythmes du développement physique
- respecter les différences dans le corps et la taille des personnes
- savoir reconnaître les signes de bonne ou de mauvaise santé

### 4. Responsabilité

- être conscient de la façon dont on dépense, soi-même et les autres enfants, de l'argent pour les aliments
- reconnaître son rôle dans le processus alimentaire et l'eau, et dans la famille (production et préparation des aliments, corvée de l'eau, aide pour nourrir les plus jeunes enfants, etc.)

### 1. Habitudes alimentaires et valeurs

- être conscient des différences dans les habitudes alimentaires des autres, comparé à ses propres habitudes
- identifier les aliments consommés par les différents membres de la famille

### 3. Repas et structures de repas

- savoir que des régions différentes ont des habitudes alimentaires différentes
- prendre conscience des différents aliments traditionnels et des valeurs qui leur sont associées
- pouvoir décrire le régime alimentaire local (aliment de base, autres aliments, variations)
- être conscient des habitudes alimentaires des grands-parents, comparé avec ses propres habitudes

### 4. Facteurs qui influencent le choix des aliments

- prendre conscience de certains facteurs personnels dans ses choix alimentaires

### 5. Contextes de la consommation des aliments

- repérer les différents cadres sociaux pour la consommation des aliments dans son propre entourage
- reconnaître combien de fois par jour on mange, et s'il s'agit de repas ou de collations

### 1. Classification des aliments

- identifier les aliments locaux qui donnent de l'énergie
- identifier les aliments locaux bons pour la vitalité (en particulier, légumes, feuilles vertes, fruits)
- identifier des aliments supplémentaires (collations, friandises), leur rôle nutritionnel et social
- identifier différents types de boisson
- classer les aliments locaux selon leur origine (plante, animal), ou leur état (cuit, cru, traité)

### 2. Rôles des aliments dans la santé

- comprendre pourquoi certains aliments sont importants pour la santé
- pouvoir décrire la relation entre la santé et une consommation suffisante d'aliments appropriés
- savoir que les aliments contiennent des nutriments et fournissent de l'énergie, nécessaire pour la croissance et l'activité

### 3. Besoins alimentaires des différents groupes

- réaliser que des personnes d'âge différent (nouveau-nés, jeunes enfants, enfants d'âge scolaire, adultes, etc.) ont des besoins alimentaires différents
- savoir par expérience que l'activité physique nécessite un apport d'énergie
- savoir par expérience qu'il faut boire davantage quand il fait chaud
- lier l'alimentation et la boisson aux besoins individuels (taille, poids, âge et activité)
- reconnaître que le lait maternel est le meilleur aliment pour les bébés

### 4. Principes d'une alimentation et de régimes alimentaires sains

- reconnaître qu'il est important de manger de façon régulière
- reconnaître qu'il faut boire suffisamment d'eau/de liquides tous les jours
- reconnaître que des aliments variés sont nécessaires à la santé

### 5. Risques pour la santé et maladies liés à l'alimentation

- expliquer les conséquences sur la santé d'une alimentation insuffisante ou trop abondante
- reconnaître qu'il est important de surveiller la croissance
- reconnaître l'importance de l'activité physique pour la santé

**1. Disponibilité des aliments**

- savoir d'où viennent les aliments (rudiments sur la chaîne/le circuit alimentaire)
- 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
- connaître les outils/équipements utilisés pour cultiver, chasser et pêcher
- comprendre l'importance du sol
- décrire comment les aliments étaient produits autrefois

**2. Jardins potagers**

- commencer un jardin potager si cela est possible (avec l'aide d'un parent ou d'un professeur)

**3. Transformation et traitement des aliments**

- expliquer les étapes du traitement (exemple: céréales-farine-produits à base de farine)
- réaliser qu'il n'est pas facile de faire le lien entre certains produits et les matières brutes dont ils sont issus

**4. Sécurité alimentaire**

- connaître les principaux facteurs qui influencent l'approvisionnement alimentaire familial
- comprendre que chacun de nous a besoin d'assez de nourriture tout au long de l'année pour être en bonne santé
- reconnaître que dans des régions différentes il existe des différences dans la disponibilité des aliments

**5. Aspects environnementaux**

- être capable d'identifier les effets essentiels de la production alimentaire sur l'environnement

**1. Qualité des aliments**

- reconnaître des légumes, fruits et autres aliments pourris ou gâtés

**2. Achat des aliments**

- identifier les différents aliments vendus dans différents endroits (rue, marché, magasin)
- être capable de faire des tâches simples pour l'achat d'aliments

**3. Publicité et commercialisation**

- être capable de reconnaître un spot publicitaire comme méthode de vente

**4. Fonctions de l'emballage**

- connaître certaines incidences de l'emballage sur l'environnement

**5. Etiquetage des aliments**

- reconnaître les informations essentielles sur les étiquettes des aliments, par exemple « A consommer de préférence avant... » (date)

**6. Structures de la consommation et environnement**

- déterminer le coût des aliments produits sur place et le coût des aliments qu'il faut transporter aux magasins

**1. Détérioration des aliments**

- comprendre comment les aliments peuvent se détériorer
- décrire ce qu'il faut faire avec les restes de repas

**2. Conservation des aliments**

- savoir comment conserver différents types d'aliments (mise en paquets, par exemple)
- connaître les principales méthodes de conservation des aliments utilisées localement
- savoir pourquoi ces méthodes sont utilisées

**3. Entreposage des aliments à la maison**

- décrire les méthodes inadéquates d'entreposage domestique, qui causent la détérioration des aliments
- comprendre les règles fondamentales d'hygiène pour l'entreposage des aliments (par exemple, des conteneurs propres)
- savoir comment stocker différents types d'aliments

### 1. Techniques et compétence en matière de préparation

- savoir préparer des aliments simples
- savoir suivre des recettes simples
- connaître les principales méthodes de préparation et de cuisson de différents aliments de base et autres groupes d'aliments importants sur le plan local
- connaître les raisons de ces pratiques

### 2. Techniques et compétence en matière de cuisine

- savoir pourquoi on fait cuire les aliments
- connaître les techniques simples de préparation des aliments: couper, peler, laver

### 5. Sécurité

- savoir comment être vigilant quand on prépare les aliments (avec le feu, l'eau bouillante, les couteaux, etc.)

### 1. L'eau

- être au courant des maladies transmises par l'eau
- savoir distinguer l'eau propre de l'eau sale
- être conscient qu'il existe des points d'eau qui ne présentent pas de risques
- savoir rendre saine l'eau en la purifiant (chloration), ou en la faisant bouillir
- comprendre le rôle de l'eau dans l'organisme

### 2. Hygiène personnelle

- savoir que les parasites, bactéries et virus courants peuvent être transmis par des mains sales
- comprendre le lien entre le fait de ne pas se laver les mains après être allé aux toilettes et la contamination des aliments
- comprendre les causes de la diarrhée et ses conséquences

### 3. Innocuité des aliments et hygiène

- comprendre qu'avant de commencer la préparation des aliments, il faut que les mains, les ustensiles et le lieu de travail soient propres
- comprendre que les microbes peuvent causer des maladies
- savoir que les microbes se trouvent dans de nombreux endroits et qu'on peut les empêcher de proliférer

### 4. Diarrhée

- savoir comment préparer et utiliser des solutions de réhydratation orale

### 5. Evacuation des déchets

- connaître les utilisations des déchets organiques (alimentation animale, compost, etc.)
- connaître les moyens sûrs pour évacuer les eaux usées

## (11-13) ans Classes de 6<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup>

1. Qu'est ce qui influence mes habitudes alimentaires? (facteurs émotifs, sociaux, culturels, économiques, mentaux et physiques)
2. Comment et pourquoi les structures de consommation se modifient-elles avec le temps, et selon le lieu et la culture?
3. Quels sont les nutriments contenus dans les aliments?
4. Que deviennent les aliments dans l'organisme?
5. Comment l'alimentation a-t-elle des effets sur la santé?
6. Pourquoi des personnes différentes ont-elles besoin d'une alimentation différente?
7. Puis-je préparer des repas équilibrés pour la famille?
8. Comment nos aliments sont-ils produits et transformés, et pourquoi?
9. Comment pouvons-nous avoir une bonne alimentation toute l'année?
10. Suis-je capable de bien faire les achats (choisir, lire les étiquettes et les publicités, faire une réclamation, etc.)
11. Pourquoi les aliments se détériorent-ils? Comment peut-on les garder frais et propres?
12. Comment pouvons-nous conserver les aliments et leurs nutriments?
13. Comment l'eau est-elle contaminée? Comment pouvons-nous avoir de l'eau propre et salubre?
14. Comment pouvons-nous prévenir la diarrhée?

### 1. Perception sensorielle des aliments

- réaliser que les perceptions de la saveur diffèrent et influencent le choix des aliments
- être sensible à la manière dont les aliments sont consommés et au plaisir qu'ils procurent

### 2. Préférences alimentaires

- comprendre qu'il est possible de modifier ou d'adapter son propre sens du goût, et donc ses préférences

### 3. Image corporelle, estime de soi

- identifier consciemment les liens entre image corporelle, confiance en soi, estime de soi, bien-être et structures de la consommation

### 4. Responsabilité

- être conscient de sa responsabilité lors du choix des aliments, et de ses limites personnelles
- déterminer l'action de la communauté en faveur de la santé
- prendre des responsabilités à la maison dans les tâches concernant les aliments
- expliquer aux autres l'importance de l'allaitement au sein
- être en mesure d'aider à nourrir des enfants plus jeunes et de leur enseigner des tâches simples concernant les aliments, l'eau et l'hygiène

### 1. Habitudes alimentaires et valeurs

- comparer ses propres choix à ceux des autres dans le groupe

### 2. Signification sociale des aliments et de l'alimentation

- apprécier et respecter les choix et habitudes alimentaires des autres

### 3. Repas et structures de repas

- être conscient de la modification des choix alimentaires et méthodes de préparation, comparé aux générations précédentes
- repérer ce qui est correct sur le plan nutritionnel et ce qui ne l'est pas
- connaître la signification des aliments réservés aux célébrations
- identifier les habitudes alimentaires des différents groupes culturels, religieux, ethniques et régionaux
- être conscient des habitudes alimentaires et des modes de consommation dans d'autres régions du pays et dans le monde

### 4. Facteurs qui influencent le choix des aliments

- identifier ce qui influence son choix personnel d'aliments
- reconnaître l'influence de la pression des pairs sur ses habitudes alimentaires
- reconnaître l'influence de la publicité sur ses choix alimentaires
- être conscient de l'influence de la disponibilité des produits
- être conscient des considérations économiques dans les choix d'aliments

### 1. Classification des aliments

- pouvoir classer les aliments dans des groupes, selon leur source et leur contenu nutritionnel

### 2. Rôles des aliments dans la santé

- prendre conscience de l'importance de la nutrition pour une bonne santé
- reconnaître que la nutrition n'est qu'un des facteurs qui influe sur la santé
- savoir décrire la relation entre une consommation suffisante d'aliments appropriés et la santé (physique, mentale)
- nommer les nutriments et les lier, ainsi que l'eau et les fibres, à leurs fonctions dans l'organisme
- comprendre que les protéines, lipides et glucides fournissent l'énergie nécessaire au développement de l'organisme
- décrire les fonctions des différentes parties du système digestif

### 3. Besoins alimentaires des différents groupes

- identifier les besoins personnels d'aliments, en fonction des besoins nutritionnels selon l'âge, le poids et l'activité
- adapter l'apport quotidien d'aliments aux besoins de l'organisme, qui varient au cours des différents stades du développement
- connaître les besoins nutritionnels des femmes enceintes et des mères qui allaitent

### 4. Principes d'une alimentation et de régimes alimentaires sains

- comprendre la relation entre apport énergétique (aliments consommés) et dépense d'énergie (activités entreprises)
- prendre conscience de l'importance des légumes et des fruits comme sources de vitamines et de micronutriments
- être capable de composer des repas variés et équilibrés

### 5. Risques pour la santé et maladies liés à l'alimentation

- connaître les principales causes de carences nutritionnelles et savoir comment les prévenir
- être au courant du lien entre malnutrition et maladies
- savoir reconnaître les symptômes importants des maladies liées à la nutrition
- savoir qu'un déséquilibre entre apport énergétique et dépense d'énergie influe sur le poids
- comprendre les dangers de la consommation d'alcool
- savoir pourquoi il faut surveiller la croissance, et être capable de le faire (rudiments)

### 6. Directives alimentaires et guides de l'alimentation

- connaître les directives (nationales) visant à une consommation saine d'aliments et de boissons

<p><b>1. Disponibilité des aliments</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ comprendre que les végétaux constituent le fondement de la chaîne alimentaire</li> <li>■ identifier les systèmes et techniques de production alimentaire dans son pays (production de lait, viande, céréales; cultures maraîchères; agriculture de subsistance)</li> <li>■ comprendre l'influence du climat sur la production alimentaire dans son pays</li> <li>■ comprendre les principes écologiques de la production alimentaire (y compris l'assolement)</li> <li>■ savoir quelles cultures conviennent dans sa région</li> <li>■ avoir des connaissances de base sur la prévention et l'élimination des ennemis des cultures courants</li> </ul> <p><b>3. Transformation et traitement des aliments</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ faire le lien entre le traitement de certains aliments dans son pays et les produits des magasins: lait, fromage, viande, pain, etc.</li> <li>■ connaître quelques-unes des étapes que les matières brutes ou les produits subissent dans les usines, et la différence entre ingrédients et produit final</li> <li>■ comprendre qu'on traite les aliments pour pouvoir les consommer ou leur donner meilleur goût, améliorer leurs qualités de conservation, réaliser des bénéfices, ou par commodité</li> </ul> <p><b>4. Sécurité alimentaire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ être au courant de l'inégalité des disponibilités alimentaires mondiales</li> <li>■ connaître les avantages et les inconvénients de l'agriculture commerciale et de l'agriculture de subsistance</li> <li>■ savoir comment compenser les variations saisonnières de l'approvisionnement alimentaire</li> <li>■ connaître les inconvénients d'avoir une grande ou une petite famille</li> <li>■ savoir comment réduire au minimum les pertes après récolte</li> </ul> <p><b>5. Aspects environnementaux</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ pouvoir reconnaître les effets importants de la production alimentaire sur l'environnement: culture itinérante; utilisation de pesticides ou de moyens naturels; transport; climat</li> </ul>	<p><b>1. Qualité des aliments</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ connaître certains critères de qualité des aliments: goût, odeur, fraîcheur, etc.</li> </ul> <p><b>2. Achat des aliments</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ savoir effectuer un achat qui nous a été confié (argent, choix des bons produits)</li> <li>■ identifier les différents emballages et présentations d'un même article alimentaire</li> </ul> <p><b>3. Publicité et commercialisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ comprendre pourquoi et comment les publicistes influencent les choix alimentaires des personnes</li> </ul> <p><b>5. Etiquetage des aliments</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ comprendre l'information sur la façon de conserver un aliment, indiquée sur l'étiquette</li> <li>■ comprendre le concept de durée de conservation d'un produit</li> <li>■ savoir lire la liste des ingrédients sur les étiquettes</li> </ul> <p><b>7. Droits des consommateurs</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ améliorer sa capacité de faire une réclamation auprès des marchands d'aliments en cas de mauvaise qualité</li> </ul>	<p><b>1. Détérioration des aliments</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ savoir reconnaître quand des aliments sont détériorés</li> <li>■ comprendre le rôle des bactéries dans l'intoxication alimentaire</li> </ul> <p><b>2. Conservation des aliments</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ reconnaître les différentes méthodes visant à préserver la valeur nutritionnelle et à réduire la détérioration</li> <li>■ décrire les méthodes traditionnelles de traitement et de conservation des aliments</li> </ul> <p><b>3. Entreposage des aliments à la maison</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ comprendre les principes de l'entreposage des aliments à la maison (température, protection contre les insectes/animaux, etc.)</li> <li>■ comprendre en particulier l'utilisation du froid (endroit frais, frigidaire, congélateur, etc.)</li> <li>■ comprendre que les aliments cuits ont besoin d'un entreposage particulier</li> </ul>
---	---	--

**1. Techniques et compétence en matière de préparation**

- expérimenter différentes techniques de préparation des aliments: couper, peler, cuire, frire, remuer, etc.
- préparer un repas familial simple, en tenant compte des souhaits des autres

**2. Techniques et compétence en matière de cuisine**

- savoir préparer des repas ou des plats (simples) pour soi-même
- savoir mesurer les ingrédients pour les cuisiner

**3. Planification**

- savoir planifier la préparation et la cuisson des aliments

**4. Servir les aliments**

- décrire les différentes façons de servir les aliments

**5. Sécurité**

- apprendre à utiliser sans danger des instruments tranchants pour préparer les aliments

**1. L'eau**

- identifier les façons dont l'eau peut être contaminée
- identifier les façons de protéger l'eau et les points d'eau
- identifier les problèmes locaux concernant l'eau salubre, l'hygiène et l'assainissement
- savoir comment l'eau de pluie peut être conservée

**3. Innocuité des aliments et hygiène**

- appliquer les directives (de l'OMS) sur l'hygiène alimentaire
- comprendre qu'on peut contaminer les aliments en ayant des pratiques qui ne respectent pas l'hygiène
- être sensibilisé aux problèmes d'hygiène liés aux aliments vendus dans la rue par des marchands ambulants

**4. Diarrhée**

- connaître les différentes façons de prévenir la diarrhée

**5. Evacuation des déchets**

- savoir comment faire un tas de compost et l'utiliser



## (14 – 16) ans

### Classes de 4<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup> et 2<sup>de</sup>

1. Quelle est la situation alimentaire dans mon pays et dans le monde? Comment les habitudes alimentaires sont-elles en train de se modifier?
2. Quelles sont mes valeurs essentielles ce qui concerne les aliments, la consommation et la santé?
3. Suis-je capable de choisir les aliments qui sont bons pour moi? Puis-je reconnaître et gérer toutes les influences et pressions? Puis-je aider les autres à faire les bons choix?
4. Comment l'organisme utilise-t-il les nutriments des aliments?
5. Qu'est-ce qu'un bon régime alimentaire et pourquoi?
6. Comment pouvons-nous avoir un bon régime alimentaire tout au long de l'année?
7. Quand les gens ont-ils des besoins alimentaires particuliers, et pourquoi?
8. Suis-je capable de m'occuper de mon propre régime alimentaire?
9. Suis-je capable de produire des aliments?
10. Suis-je capable de faire un budget raisonnable pour les aliments de la famille et de bien les acheter?
11. Comment est-ce que je réagis face à la publicité pour les aliments?
12. Est-ce que je sais comment obtenir des renseignements sur les aliments? (réglementations et directives nationales, etc.)
13. Est-ce que je sais comment empêcher le gaspillage des aliments?
14. Est-ce que je sais comment conserver les aliments?
15. Est-ce que je sais prévoir et préparer des repas pour toute la famille?
16. Quels sont nos problèmes locaux en ce qui concerne l'eau? Comment puis-je m'assurer que nous avons de l'eau potable?
17. Quelles sont les principales règles d'hygiène alimentaire? Est-ce que je les applique?
18. Quels sont les symptômes et les causes de la diarrhée? Comment pouvons-nous l'empêcher et devons-nous la soigner?

#### 1. Perception sensorielle des aliments

- être sensibilisé à la modification de ses perceptions de la saveur

#### 3. Image corporelle, estime de soi

- se sentir à l'aise avec son image corporelle et respecter celle des autres
- être conscient des processus de changement physique, émotionnel et social
- repérer les signaux émotionnels qui incitent à manger
- identifier le besoin de changement (évaluation personnelle de la structure de consommation)
- avoir confiance dans la gestion du changement (quoi, pourquoi, comment, quand)
- identifier les incitations et encouragements en ce qui concerne son comportement alimentaire actuel

#### 4. Responsabilité

- développer la capacité de s'autogérer (prise de décisions, refus de la pression sociale)
- être responsable de ses choix alimentaires
- tenir compte des autres
- partager avec d'autres ses connaissances en matière d'aliments
- prendre la responsabilité d'expliquer aux autres les avantages de l'allaitement au sein, et de corriger les pratiques de sevrage
- participer aux tâches familiales et communautaires concernant la provision et la préparation des aliments, et l'hygiène
- montrer aux autres l'exemple de meilleures pratiques d'hygiène et d'alimentation

## 2. Signification sociale des aliments et de l'alimentation

- reconnaître que la préparation et la consommation des aliments constituent un événement social

## 3. Repas et structures de repas

- lier ses habitudes alimentaires aux aliments au cours de l'histoire
- reconnaître les tendances alimentaires
- identifier le lien entre les habitudes alimentaires et le système alimentaire mondial

## 4. Facteurs qui influencent le choix des aliments

- renforcer sa capacité de choisir ses aliments
- identifier la relation entre les habitudes alimentaires et les rôles
- comprendre et savoir bien gérer la pression des pairs
- développer la capacité de surmonter les obstacles dans l'environnement
- être conscient de la pression des médias et de la société

## 2. Rôles des aliments dans la santé

- établir le lien entre aliments et santé actuelle et future
- comprendre comment l'organisme transforme les aliments, en procurant des nutriments et de l'énergie

## 3. Besoins alimentaires des différents groupes

- connaître et comprendre les besoins nutritionnels des membres de la famille dans différentes situations (santé; maladie; femmes enceintes et mères allaitantes; nouveau-nés; jeunes enfants; écoliers du primaire ou plus âgés; adolescents; hommes et femmes; personnes âgées)

## 4. Principes d'une alimentation et de régimes alimentaires sains

- identifier les composantes d'un régime alimentaire varié: glucides, protéines, lipides, fibres, vitamines, minéraux et eau
- comprendre le besoin d'une alimentation variée (aucun aliment ne contient à lui seul tous les nutriments essentiels)
- appliquer les principes de la variété dans le régime alimentaire
- reconnaître l'importance d'une alimentation équilibrée
- évaluer les régimes du point de vue alimentaire et nutritionnel
- être capable de s'occuper de ses repas et collations
- faire des choix judicieux en ce qui concerne sa propre nutrition
- être en mesure d'appliquer les principes d'équilibre et de modération à son apport alimentaire quotidien
- être capable de choisir des aliments et des repas équilibrés pour une famille, en tenant compte de la qualité, du coût et de la nutrition
- identifier ce qui est nutritionnellement correct dans les croyances concernant l'alimentation

## 5. Risques pour la santé et maladies liés à l'alimentation

- examiner de façon critique ses habitudes de consommation d'alcool, et les conséquences
- être capable d'aider à surveiller la croissance des enfants
- attirer l'attention sur la relation entre habitudes alimentaires, maladies liées à l'alimentation et prévention des maladies (notamment graisses, sucres, fibres et énergie)

## 6. Directives alimentaires et guides de l'alimentation

- comprendre les effets des apports alimentaires quotidiens recommandés
- réfléchir à l'utilisation de ces recommandations pour des besoins personnels

<p><b>1. Disponibilité des aliments</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ comprendre le circuit alimentaire et comment il peut se bloquer</li> <li>■ comprendre que les méthodes de production alimentaire diffèrent souvent selon les pays</li> <li>■ être sensibilisé aux méthodes durables de production alimentaire</li> </ul> <p><b>2. Jardins potagers</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ créer et entretenir son propre jardin potager (avec de l'aide)</li> </ul> <p><b>3. Transformation et traitement des aliments</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ réaliser que le traitement des aliments peut avoir des effets sur leur valeur nutritionnelle</li> </ul> <p><b>4. Sécurité alimentaire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ expliquer comment les familles essaient de garantir assez de nourriture pendant toute l'année</li> <li>■ expliquer comment les gouvernements veillent à ce qu'il y ait assez de nourriture pour tous pendant toute l'année</li> <li>■ être conscient de la distribution inégale des aliments dans le monde</li> <li>■ comprendre comment des choix alimentaires personnels peuvent avoir une incidence sur le système alimentaire mondial</li> </ul> <p><b>5. Aspects environnementaux</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ reconnaître les incidences écologiques des pratiques de production alimentaire (utilisation de pesticides, engrais, biotechnologie)</li> <li>■ reconnaître les aspects environnementaux des pratiques de production alimentaire: climat, transport, emballage et déchets</li> </ul>	<p><b>1. Qualité des aliments</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ comprendre les aspects qualitatifs des aliments (fraîcheur, couleur, odeur, meurtrissures)</li> </ul> <p><b>2. Achat des aliments</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ savoir préparer une liste d'achats</li> <li>■ savoir établir un budget destiné aux aliments pendant une période de temps donnée</li> <li>■ savoir acheter en fonction des besoins réels</li> <li>■ comparer les prix et la qualité</li> </ul> <p><b>3. Publicité et commercialisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ être capable de comprendre les techniques publicitaires utilisées dans les supermarchés, marchés et autres magasins, et par les médias</li> <li>■ être capable d'avoir une opinion critique sur les messages délivrés par la publicité</li> </ul> <p><b>5. Etiquetage des aliments</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ savoir lire les informations sur les étiquettes des aliments (valeur nutritionnelle, utilisation d'additifs, date de péremption, etc.)</li> </ul> <p><b>7. Droits des consommateurs</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ être sensibilisé aux règlements alimentaires dans son pays</li> <li>■ être capable de chercher les règlements et les directives nationales dans les informations sur les aliments (ingrédients, additifs, durée de conservation, etc.)</li> <li>■ connaître les droits des consommateurs et savoir les exercer (bon rapport qualité-prix, réclamations, etc.)</li> </ul>	<p><b>1. Détérioration des aliments</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ expliquer comment la détérioration des aliments peut être ralentie, si on ajoute des substances comme le vinaigre, le sucre, etc.</li> </ul> <p><b>2. Conservation des aliments</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ connaître les différentes méthodes de conservation des aliments (cuisson, stérilisation, congélation, mise en boîtes, séchage, etc.)</li> <li>■ savoir que certaines techniques de conservation influent sur la valeur nutritionnelle</li> <li>■ comprendre pourquoi l'industrie alimentaire utilise des additifs</li> <li>■ être au courant des nouvelles technologies et des méthodes utilisées par la communauté pour conserver les aliments (séchage au soleil, par exemple)</li> </ul> <p><b>3. Entreposage des aliments à la maison</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ savoir comment stocker différents aliments et pendant combien de temps</li> <li>■ être capable de lire les étiquettes pour avoir des informations sur les techniques de production et les additifs utilisés et sur l'entreposage</li> </ul>
---	--	--

**1. Techniques et compétence en matière de préparation**

- préparer un repas pour la famille, en tenant compte des souhaits des autres

**2. Techniques et compétence en matière de cuisine**

- utiliser différentes techniques culinaires et l'équipement qui convient; développer d'autres compétences de préparation des aliments

**3. Planification**

- savoir planifier la préparation et la cuisson des aliments

**4. Servir les aliments**

- présenter la nourriture de façon attrayante

**5. Sécurité**

- savoir se servir en toute sécurité de divers équipements de cuisine, de façon autonome et avec confiance
- savoir réagir comme il convient en cas d'urgence

**1. L'eau**

- identifier les problèmes locaux d'eau salubre, d'hygiène et d'assainissement
- identifier les différentes façons dont l'eau est contaminée
- identifier les façons de protéger l'eau et les points d'eau

**2. Hygiène personnelle**

- comprendre le cycle biologique des vers, leurs effets sur l'organisme et comment les prévenir

**3. Innocuité des aliments et hygiène**

- connaître les principales formes d'intoxication alimentaire, leurs symptômes et le traitement
- appliquer les principes d'hygiène alimentaire à des situations de vie réelle
- être conscient du fait que chaque individu peut faire une différence quant à sa propre survie
- connaître les directives (de l'OMS) en matière d'hygiène alimentaire

**4. Diarrhée**

- connaître les effets de la diarrhée
- savoir comment prévenir la diarrhée
- savoir pourquoi il est important de remplacer les liquides perdus en cas de diarrhée
- être capable de préparer et d'administrer correctement une thérapie de réhydratation orale