



Catalogue des animations d'éducation nutritionnelle

Année scolaire 2018 -2019

Bonjour,

Tout d'abord, une très bonne rentrée scolaire à toutes et à tous.

Ce catalogue vous permettra de découvrir le contenu résumé des seize animations que nous vous proposons pour cette année scolaire 2018-2019.

En fin de catalogue, vous trouverez une feuille d'inscription vous permettant d'exprimer vos souhaits d'animations.

Attention, vos demandes doivent me parvenir **avant le vendredi 21 septembre 2018.**

J'espère que ce catalogue correspondra à vos attentes et je reste à votre disposition si vous souhaitez de plus amples informations.

Marie-Noëlle HAYE
Diététicienne
Responsable de la Restauration Collective
marie-noelle.haye@semgest.fr
01 49 58 30 60

Liste des animations

- 1- Les groupes d'aliments
- 2- L'équilibre alimentaire
- 3- Les macronutriments
- 4- Les micronutriments
- 5- La digestion
- 6- Les emballages alimentaires
- 7- Les 5 sens
- 8- Les légumes
- 9- Les fruits
- 10- Les produits laitiers
- 11- Les épices et herbes aromatiques
- 12- Où poussent les légumes et les fruits ?
- 13- Atelier pâtisserie
- 14- Les aliments « BIO »
- 15- Le petit déjeuner
- 16- Les 4 saisons

1 – Les groupes d'aliments

Intervenant : Diététicienne de la Semgest

Public : CE1-CE2-CM1-CM2

Possibilité de l'adapter pour les enfants de CP si un travail sur les aliments est effectué préalablement avec l'enseignant.

Durée : entre 45 et 60 minutes, peut varier en fonction des questions des élèves.

Matériel nécessaire : tableau, aimants

Résumé de la séance : présentation des différents groupes d'aliments (produits laitiers, féculents, etc...), discussion autour de leurs intérêts nutritionnels, exemples d'aliments, etc...

Exercice d'application si le temps le permet.

Documents distribués : résumé des groupes d'aliments.

2 – L'équilibre alimentaire

Cette animation est réalisée après l'animation sur les groupes d'aliments.

Intervenant : diététicienne de la Semgest

Public : CE2-CM1-CM2

Durée : entre 45 et 60 minutes, peut varier en fonction des questions des élèves.

Matériel nécessaire : tableau, aimants

Résumé de la séance : rappel sur les groupes d'aliments, présentation des fréquences de consommation (combien de produits laitiers dois-je manger par jour ? etc...), exemples de menus sur une journée.

Exercice d'application si le temps le permet.

Documents distribués : résumé des fréquences de consommation.

3 – Les macronutriments

Cette animation est réalisée après l'animation sur les groupes d'aliments.

Intervenant : diététicienne de la Semgest

Public : CM1-CM2

Durée : entre 45 et 60 minutes, peut varier en fonction des questions des élèves.

Matériel nécessaire : vidéo projecteur fourni par nos soins.

Résumé de la séance : rappel sur les groupes d'aliments, explication du terme « nutriments », présentation des protéines, lipides, glucides. A quoi servent-ils ? Où les trouve-t-on ?

Exercice d'application si le temps le permet.

Documents distribués : résumé des différents nutriments et de leurs rôles pour l'organisme.

4 – Les micronutriments

Cette animation se fait après l'animation sur les groupes d'aliments.

Intervenant : diététicienne de la Semgest

Public : CM1-CM2

Durée : entre 45 et 60 minutes, peut varier en fonction des questions des élèves.

Matériel nécessaire : tableau, aimants

Résumé de la séance : rappel sur les groupes d'aliments, explication du terme « nutriments », présentation du calcium, fer, vitamines, minéraux. A quoi servent-ils ? Où les trouve-t-on ?

Exercice d'application si le temps le permet.

Documents distribués : résumé des principaux nutriments et de leurs rôles pour l'organisme.

5 - La digestion

Intervenant : diététicienne de la Semgest

Public : CE2, CM1-CM2

Durée : entre 45 et 60 minutes, peut varier en fonction des questions des élèves.

Matériel nécessaire : vidéo projecteur fourni par nos soins

Résumé de la séance : définition de la digestion, présentation des différentes étapes de la digestion (la mastication, la déglutition...)

Documents distribués : exercice d'application résumant les différentes étapes de la digestion.

6- Les emballages alimentaires

Intervenant : diététicienne de la Semgest

Public : CM1-CM2

Durée : entre 45 et 60 minutes, peut varier en fonction des questions des élèves.

Matériel nécessaire : emballages alimentaires vides, tableau, aimants.

Résumé de la séance : discussion sur les emballages alimentaires : rôles, matériaux utilisés, informations données par les emballages...

Travail sur un emballage pour rechercher les informations importantes.

Documents distribués : exercice d'application sur les différentes informations que l'on retrouve sur les emballages.

7- Les 5 sens

Intervenant : diététicienne de la Semgest

Public : CP-CE1-CE2

Durée : entre 45 et 60 minutes, peut varier en fonction des questions des élèves.

Matériel nécessaire : tableau, aimants, lecteur de CD

Résumé de la séance : Utilisation et connaissance de l'odorat, du toucher, de la vue, de l'ouïe, du goût par l'intermédiaire des aliments au travers de plusieurs jeux.

Documents distribués : exercice sur les 5 sens.

8- Les légumes

Intervenant : diététicienne de la Semgest

Public : CP, CE1, CE2, CM1

Durée : entre 45 et 60 minutes, peut varier en fonction des questions des élèves.

Matériel nécessaire : tableau, aimants

Résumé de la séance : Classement des légumes par famille. Puis présentation aux enfants des légumes frais qu'ils connaissent peu ou pas (artichaut, choux de Bruxelles, céleri, etc...).

Documents distribués : résumé des familles de légumes.

Cette animation est généralement programmée en fin d'année scolaire afin d'avoir un plus grand choix de légumes de saison.

9- Les fruits

Le principe de l'animation est le même que pour les légumes, la dégustation en plus.

Intervenant : diététicienne de la Semgest

Public : CP, CE1, CE2, CM1

Durée : entre 45 et 60 minutes, peut varier en fonction des questions des élèves.

Matériel nécessaire : tableau, aimants

Résumé de la séance : Classement des fruits par famille. Puis présentation aux enfants de différents fruits qu'ils dégustent ensuite.

Documents distribués : résumé des familles de fruits.

Cette animation est généralement programmée en fin d'année scolaire afin d'avoir un plus grand choix de fruits de saison.

10- Les produits laitiers

Intervenant : diététicienne de la Semgest

Public : MS, GS, CP

Durée : entre 45 et 60 minutes, peut varier en fonction des questions des élèves.

Matériel nécessaire : tableau, aimants

Résumé de la séance : La diététicienne fait découvrir le chemin du lait depuis la vache et jusqu'à la consommation. (D'où vient le lait ? Que fabrique-t-on avec du lait ? A quoi sert le lait dans le corps ?)

Les enfants dégustent ensuite différentes sortes de produits laitiers.

Documents distribués : exercice : « coloriage »

11- Les épices et herbes aromatiques

Intervenant : diététicienne de la Semgest

Public : CE1, CE2, CM1, CM2

Durée : 60 minutes, peut varier en fonction des questions des élèves.

Matériel nécessaire : tableau

Résumé de la séance : Présentation des différentes épices et herbes aromatiques (odeur, couleur, aspect, utilisation culinaire...) par la vue et l'odorat et leur origine.

Documents distribués : Résumé des différents épices et herbes aromatiques.

12- Où poussent les légumes et les fruits

Intervenant : diététicienne de la Semgest

Public : MS (fin d'année), GS

Durée : 30 à 40 min maximum.

Matériel nécessaire : tableau, aimants, table (pour la disposition des différents fruits et légumes)

Nous apportons : quelques fruits et légumes, un jeu en format A3 représentant les différents lieux de pousse possible, des cartes représentant des fruits et de légumes en culture

Objectif : Faire découvrir aux enfants les lieux de cultures de certains fruits et légumes - identification des fruits et légumes proposés ainsi que les différents lieux de pousses existant.

Résumé de la séance : Temps d'échange avec les enfants autour des fruits et légumes présentés lors de la séance, identification des différents fruits et légumes, des 4 lieux de pousses existant. Associations de ces lieux avec les fruits et légumes présentés précédemment. Récapitulatif réalisé à l'aide d'un jeu ludique et interactif en format A3. Pour les plus grands, échanges autour des noms des arbres fruitiers et plantes ainsi qu'autour de recettes utilisant ces fruits et légumes.

13- Atelier pâtisserie

*Dédié **uniquement** aux enfants scolarisés en école maternelle*

Intervenant : Cuisinier

Public : PS, MS et GS

Durée : 60 minutes, peut varier en fonction des questions des élèves. L'intervenant se déplace sur la journée pour 4 classes.

Matériel nécessaire : salle de classe ou de centre de loisirs *à proximité d'un point d'eau et pouvant accueillir un four, la même pour toute la journée.*

Résumé de la séance : Confection et dégustation d'une gourmandise sucrée.

Documents distribués : fiche recette de la pâtisserie réalisée.

14 – Les aliments « BIO »

Intervenant : diététicienne de la Semgest

Public : CM1, CM2

Durée : 45 à 60 minutes, peut varier en fonction des questions des élèves.

Matériel nécessaire : tableau, aimants

Résumé de la séance : Autour d'un jeu où toute la classe participe, la diététicienne fait découvrir l'alimentation issue de l'agriculture biologique à travers des questions et des défis.

Documents distribués : dépliant expliquant les notions de l'alimentation biologique.

15 – Le petit déjeuner

Intervenant : diététicienne de la Semgest

Public : CE2, CM1, CM2

Durée : 45 à 60 minutes, peut varier en fonction des questions posées par les élèves

Matériel nécessaire : Tableau, aimants

Résumé de la séance : rappel sur l'importance du petit déjeuner, présentation des groupes d'aliments présents dans le petit déjeuner, jeux d'application avec des aliments factices.

Documents distribués : résumé d'un petit déjeuner équilibré.



Cette animation ne comporte pas de dégustation.

16 – Les quatre saisons

Intervenant : diététicienne de la Semgest

Public : CP, CE1, CE2

Durée : 45 à 60 minutes, peut varier en fonction des questions posées par les élèves.

Matériel nécessaire : vidéo projecteur fourni par nos soins.

Résumé de la saison : Présentation des quatre saisons, découverte des fruits et légumes de saison et de leur intérêt.

Document distribué : Un exercice pour réutiliser ce que nous avons vu pendant la séance, permettant aux enfants de fabriquer leur propre calendrier des saisons.

Vous trouverez ci-joint les grilles d'inscription pour les animations. Il est nécessaire de la renseigner de la manière suivante :

- Le nom de votre école – maternelle ou élémentaire
- Le nom de l'enseignant
- Le nom et le niveau de la classe
- Noter un commentaire si nécessaire sur d'éventuelles indisponibilités durant l'année
Ex : indisponible le lundi matin
- Choisir au maximum 3 animations en corrélation avec le niveau de la classe, en classant ce choix par ordre de préférence (Cf tableau ci-dessous)

Cependant au regard du nombre important de demandes (plus de 550 en 2017, alors que le contrat en prévoit 200/ an), il est fort probable qu'une seule animation vous sera attribuée.

En cas de besoins, vous pouvez me joindre au :

01 49 58 30 60

06 86 56 87 42

marie-noelle.haye@semgest.fr

Légende

PS : Petite Section

MS : Moyenne Section

GS : Grande Section

Accessibilité des animations par niveau de classe

Niveaux	PS	MS	GS	CP	CE1	CE2	CM1	CM2
LES GROUPE D'ALIMENTS					X	X	X	X
L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE						X	X	X
LES MACRONUTRIMENTS							X	X
LES MICRONUTRIMENTS							X	X
LA DIGESTION						X	X	X
LES EMBALLAGES ALIMENTAIRES							X	X
LES 5 SENS				X	X	X		
LES LEGUMES				X	X	X	X	
LES FRUITS				X	X	X	X	
LES PRODUITS LAITIERS		X	X	X				
LES EPICES ET LES HERBES AROMATIQUES					X	X	X	X
OÙ POUSSENT LES FRUITS et LES LEGUMES		X	X					
ATELIER PATISSERIE	X	X	X					
LES ALIMENTS "BIO"							X	X
LE PETIT DEJEUNER						X	X	X
LES 4 SAISONS				X	X	X		

X : animation accessible pour ce niveau