

Comment généraliser l'éducation à l'alimentation?

36^{ème} forum
De la restauration publique territoriale
AGORES – ARLES 2023

Marie-Noëlle HAYE

Directrice de la Restauration Collective

Société d'Economie Mixte de Gestion – SEMGEST – Villejuif (94)



Animations d'éducation à l'alimentation



Un catalogue – 16 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

- **Intervenante** : 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.



LES GROUPES D'ALIMENTS

PLACER LES ALIMENTS CITES CI-DESSOUS DANS LES FAMILLES CORRESPONDANTES

PETIT SUISSE BANANE BLE POULET POMME DE TERRE HUILE
 EAU LAIT POIREAU MIEL CREME FRAICHE COMPOTE
 SEMNON CAMEMBERT HARICOTS ROUGES THON CAFE CONFITURE

LES BOISSONS (gris)	LES PRODUITS SUCRES (rose)	LES MATIERES GRASSES (jaune)

LES PRODUITS LAITIERS (bleu)	LES FRUITS ET LEGUMES (vert)	LES FÉCULENTS (marron)	LES VIANDES, POISSONS, ŒUFS (rouge)

Exercice - CM

LES GROUPES D'ALIMENTS

PLACER LES ALIMENTS CITES CI-DESSOUS DANS LES FAMILLES CORRESPONDANTES

PETIT SUISSE BANANE PATES POULET POMME DE TERSE THON CAMEMBERT
 EAU LAIT POIREAU CONFITURE BEURRE ANANAS RIZ

LES BOISSONS (gris)	LES PRODUITS SUCRES (rose)	LES MATIERES GRASSES (jaune)

LES PRODUITS LAITIERS (bleu)	LES FRUITS ET LEGUMES (vert)	LES FÉCULENTS (marron)	LES VIANDES, POISSONS, ŒUFS (rouge)

Exercice - CP / CE



6- Les emballages alimentaires

- **Intervenante** : 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.





Informations obligatoires	Informations non obligatoires
<ul style="list-style-type: none"> - Nom du produit - Dénomination de vente (ex : confiture extra de framboise) - Marque du produit - Liste des ingrédients - Conditions de conservation ou Mode d'emploi - Poids net du produit - Valeur nutritionnelle - Dates limites de consommation - Numéro de lot (à des fins de traçabilité) 	<ul style="list-style-type: none"> - Code emballer - Origine du produit - OGM - Symboles et signes de qualités - Code barre - Marque de salubrité



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.*



LES LEGUMES

FAMILLE	CARACTERISTIQUES	EXEMPLES
Les légumes bulbes	Ils ont une partie en souterrain que l'on appelle "oignon". Ils ont une forte odeur.	oignon, échalote, ail, poireau, 
Les légumes racines	Ils ont une partie souterraine qui peut être plus ou moins allongée ou large. La racine peut avoir des poils absorbants qui servent à apporter l'eau à la plante.	navet, carotte, panais, radis, salsifis, betterave, céleri rave,  
Les légumes graines	Certains se consomment avec leurs gousses, d'autres s'écoscent, on ne mange ainsi que leurs graines. Ils peuvent être consommés secs (ils sont alors riches en "sucres lents") ou frais.	 tous les haricots, pois, fève, lentille,...
Les légumes tubercules (faux légumes)	Une bosse se forme sur une partie de la plante ou sur ses racines. Elle est riche en "sucres lents".	toutes les pommes de terre,...
Les légumes tiges	Ce sont des plantes où seules les tiges ou côtes sont consommables.	blette, céleri branche, rhubarbe, asperge, 
Les légumes feuilles	C'est la plus grande famille. Les légumes feuilles se consomment crus ou cuits. Ils sont presque tous verts mais leurs feuilles ont différents aspects : ondulées, plissées, fripées, froissées.	toutes les salades (laitue, batavia, endive, feuille de chêne, ...), certains choux (chou de bruxelles, chou rouge, chou pomme, ...), les épinards, l'oseille, la mâche, le cresson, fenouil, 
Les légumes fleurs	Leur nom est dû à la forme de la plante avec ses "bouquets" plus ou moins gros.	chou fleur, brocoli, artichaut, 
Les légumes fruits	Ils ont des formes imprévues et des couleurs plus éclatantes. Nous avons pris l'habitude de consommer ces fruits comme des légumes.	tomate, poivron, piment, aubergine, courgette, potiron, concombre, ... 
Les légumes exotiques	Ce sont des légumes peu connus qui ont besoin d'un autre climat que celui de nos régions (plus de soleil, air différent).	Potatoe douce, manioc, 



Equipe des salades
et l'équipe des
pommes



Ateliers pâtisserie



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



Gâteau façon scones



Ingrédients :

- 350g de farine T45
- 80g de cassonade
- 3 œufs
- 150g de crème fraîche
- 80g de pépites de chocolat au lait
- 1 sachet de levure
- 60g d'huile de tournesol
- 50g de cacao en poudre

Recette :

- ➔ Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre, la levure, le cacao en poudre et les pépites.
- ➔ Dans un deuxième saladier, mélanger la crème fraîche, les œufs et l'huile.
- ➔ Assembler les éléments liquides et solides ensemble.
- ➔ Verser de la pâte dans chaque moule et les remplir au ¾.
- ➔ Les faire cuire à 180 °C pendant 25 min.

GATEAU MOELLEUX POMMES NOISETTES



INGRÉDIENTS

200 g DE COMPOTE DE POMMES
200 g DE FARINE
50 g DE SUCRE
1 ŒUF
1 CUPULE DE CHOCOLAT AU LAIT
1 CUPULE DE CACAO EN POUSSIERE
1 CUPULE DE LÉVURE

- MELANGER TOUS LES INGREDIENTS ENSEMBLE LA PÂTE DOIT ÊTRE LIÉGÉE ET SOUPLE LA CÂSSONADE
- LA PÂTE DOIT ÊTRE MÉLANGÉE EN COMPTE, EN NE LA FAISANT PAS MONTÉRE EN HAUTEUR DES BOMBIERS
- REMPLIR LES MOULES A GATEAU A L'AIDE D'UNE CUVETTE A SERRE
- LAISSER LA CUVETTE ENFERME UNE CUVETTE A CÔTÉ DE FAIRE SUR LE GATEAU
- LAISSER 20 MIN A 180°C

Madeline au cœur chocolat



Les ingrédients :

100g de farine
100g de sucre
1 œuf
100g de beurre
100g de cacao en poudre
100g de pépites de chocolat

- Préchauffer le four à 180°C.
- Mélanger la farine, le sucre, le cacao en poudre et les pépites de chocolat.
- Y ajouter l'œuf et le beurre fondu.
- Remplir le moule à madeleine avec la pâte.
- Enfourner pendant 10 minutes à 180°C.

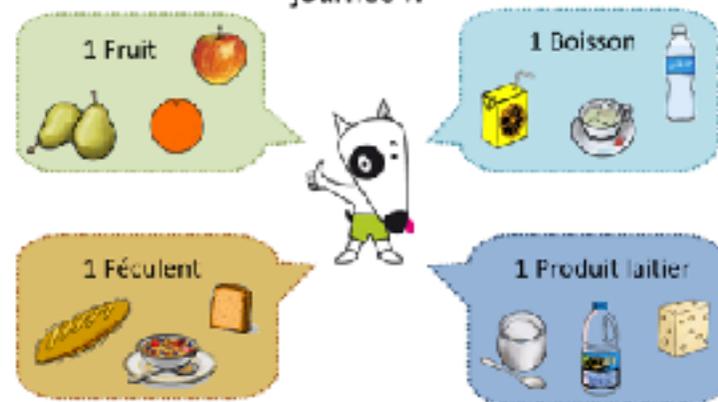




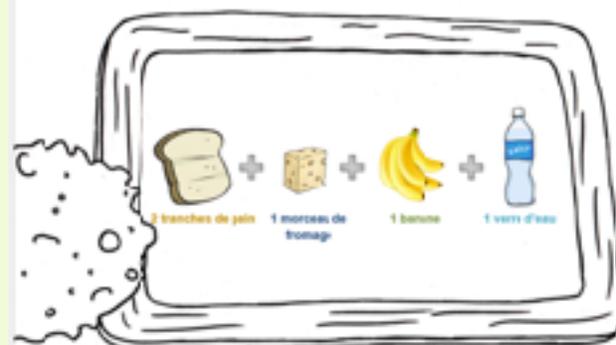
Animations – les bienfaits du petit déjeuner



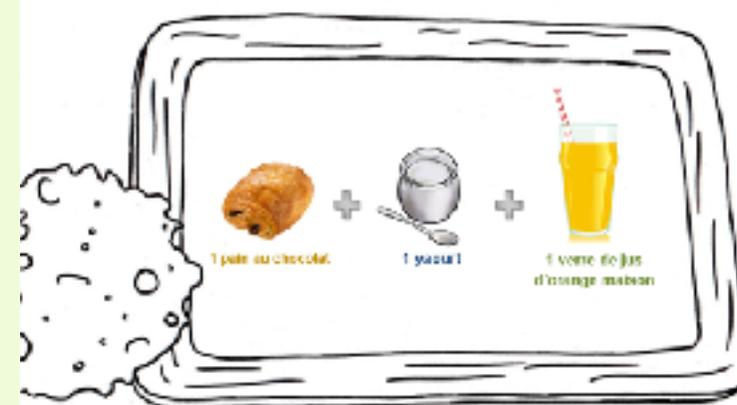
Un petit déjeuner équilibré pour bien commencer la journée !!



Exemple de Petit Déjeuner Salé



Exemple de Petit Déjeuner Gourmand



Le petit déjeuner t'aide à ...

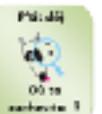
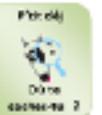


Mmmmm...



- Être en bonne santé
- Lutter contre la fatigue
- Bien grandir
- Éviter le grignotage



<p>MEUC Trouve un aliment qui se cache derrière un petit animal.</p>	<p>Trouve... une pomme.</p> 	<p>Petit animal Où se cache-tu ?</p> 	<p>Petit animal Où se cache-tu ?</p> 	<p>Trouve... du miel.</p> 	<p>Trouve... un croissant.</p> 
<p>MEUC Trouve un aliment qui se cache derrière un petit animal.</p>	<p>Trouve... un verre d'eau.</p> 	<p>Petit animal Où se cache-tu ?</p> 	<p>Petit animal Où se cache-tu ?</p> 	<p>Trouve... une kiwi.</p> 	<p>Trouve... un plat de légumes.</p> 
<p>MEUC Trouve un aliment qui se cache derrière un petit animal.</p>	<p>Trouve... un œuf.</p> 	<p>Petit animal Où se cache-tu ?</p> 	<p>Petit animal Où se cache-tu ?</p> 	<p>Trouve... un pain.</p> 	<p>Trouve... un steak.</p> 
<p>MEUC Trouve un aliment qui se cache derrière un petit animal.</p>	<p>Trouve... un plat de légumes.</p> 	<p>Petit animal Où se cache-tu ?</p> 	<p>Petit animal Où se cache-tu ?</p> 	<p>Trouve... un beurre.</p> 	<p>Trouve... un œuf.</p> 

Cartes du jeu de Lynx revisité



Coloriage



Plateau de Lynx revisité





Ateliers anti-gaspi



Prendre son temps

Déroulement de l'intervention

L'intervention comprend 3 séquences présentées ci-dessous :



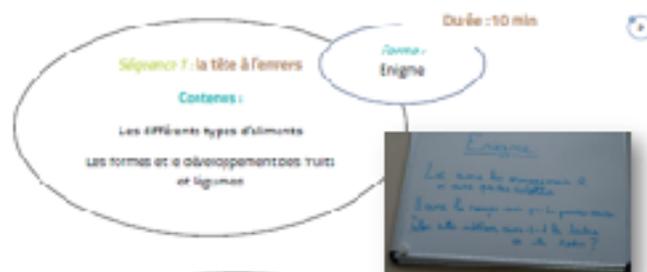
Pour le contenu équilibre alimentaire qui sera visible aux enfants, il conviendrait de se fixer avec eux transmettre les déchets de la SENGESTION d'une réunion.

SCORVILLE, Association loi 1901, inscrite au 19 avenue P. de MONTMAYEL
Numéro SIRET : 480114 241 00033 - Code APE : 9499C
www.scorville.org

Règles à aliments

Déroulement de l'intervention

L'intervention comprend 3 séquences présentées ci-dessous :



SCORVILLE, Association loi 1901, inscrite au 19 avenue P. de MONTMAYEL
Numéro SIRET : 480114 241 00033 - Code APE : 9499C
www.scorville.org

C'est limité pour apubelo

Déroulement de l'intervention

L'intervention comprend 2 séquences présentées ci-dessous :



Le jeu de rôle pour les personnes sourdes ou malentendantes : les enseignants sourds et malentendants peuvent adapter le jeu.

SCORVILLE, Association loi 1901, inscrite au 19 avenue P. de MONTMAYEL
Numéro SIRET : 480114 241 00033 - Code APE : 9499C
www.scorville.org



Désertation de la discussion

Déroulement de l'intervention

L'intervention comprend 1 seule séquence, présentée ici ci-dessous :

Durée : 1h

Intervention : présentation de la discussion

Contenu

Organisation, principes et déroulement d'une discussion

Forme :
Présentation
Échange



BOFIMUL, association SEMULG, membre du F3 pour la France
Rue de RENET - 80014 LA NEUVILLE - Côte d'Azur - FRANCE
www.semgest.com

SEM : _____ PRINCE : _____ L'AZUR : _____

Quir - Le gaspillage alimentaire

* DURÉE: 10 MINUTES (CIRQUE)

Objectifs :

* Faire un lien entre les produits du gaspillage alimentaire

- La responsabilité
- L'écologie
- Le tri sélectif
- Le recyclage
- Le compost



Questions :

* Comment valoriser les déchets alimentaires ?



Objectifs :

* Faire un lien entre les produits du gaspillage alimentaire

Quir - Gaspillage Alimentaire 2020

Question 1/4

Quelle est la durée de conservation des légumes à frigo ?



Question 2/4

Pourquoi est-il important de trier les déchets alimentaires ?

Question 3/4

Si la date indiquée sur l'emballage d'un produit est dépassée, pouvez-vous le consommer malgré tout ?

- Oui
- Non

Question 4/4

Que pouvez-vous faire pour éviter le gaspillage alimentaire ?

- Réajuster les portions
- Ne pas gaspiller les aliments
- Faire un bon usage des restes

Merci d'avoir participé au quiz !

Quir - Gaspillage Alimentaire 2020





But de l'action

L'objectif de cette action est d'offrir des ateliers de sensibilisation au gaspillage alimentaire, via le VéloMixeur Biocycle, aux enfants des écoles de Villejuif:

- Sensibilisation des enfants au gaspillage alimentaire et à l'économie circulaire via un discours adapté
- Implication des enfants dans une démarche écologique et vertueuse, avec les petits gestes du quotidien
- Valorisation de la santé et de l'écologie par l'alimentation et le sport
- Promotion des valeurs de SEMGEST, retranscrites à travers une action concrète

Elle consistera à animer de manière ludique un atelier de VéloMixage de fruits mûres inventés, permettant la dégustation de délicieux smoothies frais et la sensibilisation à l'AntiGaspi alimentaire local

Elle favorisera, en pleine cohérence avec les valeurs promues par la SEMGEST, un véritable moment de détente et de prise de conscience, tout en refaisant le plein d'énergie et de vitamines fruitées

Le service Biocycle

- **Public:** une douzaine d'enfants par école
- **Format:** Ateliers en 3 temps
 1. Discours de sensibilisation au gaspillage alimentaire
 2. Atelier de préparation des fruits mûres
 3. Atelier de VéloMixage & dégustation
- **Qui:** L'équipe Biocycle, avec 1 VéloMixeur pour enfant, association d'intérêt général œuvrant pour l'alimentation et la solidarité à l'échelle du quartier
- **Date:** du 4 au 10 novembre 2019
- **Où:** 5 écoles de Villejuif
- **Quelques Ateliers de 1h de 12 à 19h**

Déroulé de l'atelier

- **Discours de sensibilisation au gaspillage alimentaire (Interactif)**
 - Présentation de Biocycle et de son activité
 - Quelques chiffres sur le gaspillage
 - Présentation de quelques initiatives
- **Préparation des fruits (Participatif)**
 - Présentation des caquettes de fruits mûres
 - Démonstration d'un fruits mûres et encore bon!
 - Lavage et découpe des fruits
- **Transformation en smoothies & dégustation (Collaboratif)**
 - VéloMixage (transformation) des enfants de fruits mûres en smoothies frais, avec l'accompagnement de l'équipe Biocycle
 - Dégustation & partage

Matériel et logistique à fournir par SEMGEST le jour J

- Tables (3)
- Accès à un point d'eau
- Déplacement de VéloMixeur et des caquettes d'école en école





Événements



La Disco Soupe



Les droits de l'enfant





Le repas du chef





Le salon # Bon





L'alimentation racontée aux enfants



Inscriptions aux animations

Dimanche 22 octobre 2017

De 11h à 12h - Les bienfaits du petit déjeuner 

Inscrire son prénom et son nom - 1 seul enfant inscrit par case	
1-	6-
2-	7-
3-	8-
4-	9-
5-	10-

De 12h30 à 13h30 - Kim-éponge - Fruits et légumes 

Inscrire son prénom et son nom - 1 seul enfant inscrit par case	
1-	6-
2-	7-
3-	8-
4-	9-
5-	10-



L'alimentation racontée aux enfants



Inscriptions aux animations

Dimanche 22 octobre 2017

De 9h à 15h - Les groupes d'allostés 

Inscrire son prénom et son nom - 1 seul enfant inscrit par case	
1-	6-
2-	7-
3-	8-
4-	9-
5-	10-

De 15h30 à 16h30 - Le parcours d'une fraise bio, du semis à la confiture (jeu de l'oto). 

Inscrire son prénom et son nom - 1 seul enfant inscrit par case	
1-	6-
2-	7-
3-	8-
4-	9-
5-	10-



L'alimentation racontée aux enfants



Inscriptions aux animations

Dimanche 22 octobre 2017

De 17h à 18h - L'équilibre alimentaire 

Inscrire son prénom et son nom - 1 seul enfant inscrit par case	
1-	6-
2-	7-
3-	8-
4-	9-
5-	10-





Comment généraliser l'éducation à l'alimentation?



- Travailler avec des professionnels (les)
 - Diététicien – Diététicienne
 - Chef – Cheffe de cuisine
 - Maître composteur
 - Animateur – Animatrice
- Évaluer les animations en collaboration avec les enseignants
- Adapter les supports
- Renouveler – étoffer les propositions
- Se positionner sur tous types d'événements
- Dégager du budget



Merci pour votre attention

36^{ème} forum De la restauration publique territoriale AGORES – ARLES 2023

Marie-Noëlle HAYE

Directrice de la Restauration Collective

Société d'Economie Mixte de Gestion – SEMGEST – Villejuif (94)

