

La nutrition au cœur de l'école : des ateliers pour apprendre en s'amusant

Dans le cadre de sa formation en BTS Diététique et Nutrition, une étudiante est intervenue 6 semaines auprès des élèves de l'école afin de les sensibiliser à l'alimentation et à l'importance d'adopter de bonnes habitudes au quotidien. À travers plusieurs ateliers ludiques et pédagogiques, les enfants ont pu découvrir différentes thématiques, adaptées à leur âge : les fruits et légumes de saison pour les plus petits, ainsi que le petit-déjeuner et l'hydratation pour les élèves de primaire. L'objectif était de leur permettre d'apprendre tout en s'amusant, grâce à des jeux, des échanges et des activités participatives.

“Les saisons dans mon assiette !”

Durant deux semaines, Tanya est intervenue dans la classe de Florence, auprès des élèves de moyenne et grande section. Elle leur a proposé une activité autour des fruits et légumes de saison, afin de leur faire découvrir la saisonnalité et de leur expliquer pourquoi certains fruits et légumes sont davantage disponibles selon les saisons.

L'activité a été adaptée au jeune âge des enfants. Tanya leur a proposé de peindre quatre affiches représentant les saisons, en y associant les fruits et légumes correspondants. Cette approche ludique et créative leur a permis de découvrir la saisonnalité tout en participant activement à l'activité. Pour terminer, les enfants ont réalisé un coloriage sur le thème des fruits et légumes de saison, afin de garder une trace de ce qu'ils avaient appris.



“Le petit déjeuner : mon allié du matin !”

Dans la classe de Sandrine, auprès des élèves de CE1 et CE2, Tanya a choisi de sensibiliser les enfants à l'importance du petit-déjeuner, un repas souvent sauté par certains élèves. Elle leur a proposé deux activités ludiques et pédagogiques afin de leur faire comprendre son rôle dans la journée et de découvrir les bienfaits des différents aliments qui peuvent le composer.

Lors de la première activité, les élèves ont utilisé un jeu de cartes créé par Tanya pour associer les aliments pouvant composer un petit-déjeuner, sucré ou salé, à leurs rôles dans l'organisme. Cette activité leur a permis de comprendre que les aliments apportent différents nutriments à notre corps et contribuent à couvrir nos besoins en énergie. Lors de la deuxième activité, les élèves ont été invités à composer leur propre petit-déjeuner équilibré. La correction collective leur a ensuite permis de découvrir les différents aliments pouvant composer un petit-déjeuner varié.

Tout au long de ces activités, la notion de plaisir alimentaire a également été mise en avant. L'objectif était de rappeler qu'aucun aliment n'est interdit et que l'équilibre alimentaire repose notamment sur la variété, la fréquence de consommation et les quantités adaptées. Pour terminer, les élèves ont dessiné leur petit-déjeuner équilibré idéal afin de garder une trace des connaissances acquises.

“Mission boisson”



Enfin, Tanya est intervenue auprès des élèves de CM1-CM2 de la classe de Jean-Noël autour du thème de l'eau et de l'hydratation.

La première activité consistait à classer différentes boissons selon leur pouvoir hydratant, tandis que la seconde invitait les élèves à estimer la quantité de morceaux de sucre présents dans chacune d'elles.

Grâce à la mise en commun et aux explications de Tanya, les élèves ont pu comprendre l'importance de l'eau et ses rôles dans le fonctionnement du corps. Ils ont également pris conscience de la teneur en sucre parfois élevée de certaines boissons, des risques liés à leur consommation excessive et de l'importance de privilégier l'eau au quotidien.

