

# Bon appétit!



## L'alimentation dans les programmes scolaires

Les programmes de cycle 2 prévoient une première approche de « nutrition et régime alimentaire » ainsi que de « l'hygiène et la sécurité », cependant cet ouvrage semble moins adapté à une exploitation en classe à ce niveau. Par contre, s'il est remis aux élèves, certaines familles y trouveront intérêt et pourront s'impliquer dans une explication individuelle.

Le cycle 3 prévoit dans le domaine « Sciences expérimentales et technologiques » un chapitre intitulé : le fonctionnement du corps humain et la santé, avec notamment :

- Première approche des fonctions de nutrition : digestion...
- Hygiène et santé : action bénéfique ou nocive de nos comportements, notamment dans le domaine du sport, de l'alimentation...

L'ouvrage ne peut évidemment répondre à lui seul à tous ces points des programmes, mais il peut soit illustrer et conforter des notions enseignées en classe, soit être un point de départ pour des activités plus approfondies.

Cet important ouvrage accompagne l'exposition éponyme qui se tient à la Cité des sciences et de l'industrie du 2 février 2010 au 2 janvier 2011.

### Pourquoi un tel ouvrage ?

Son objectif est de participer à l'éducation alimentaire des enfants et des adolescents dans un esprit de citoyenneté et d'ouverture culturelle. Présenté sous une forme plaisante, voire humoristique, il aborde cependant avec exactitude tous les aspects de la nutrition.

**L'appétit :** même si nous ne sommes pas « des ventres à deux pattes », l'alimentation tient une part importante dans notre vie. Pourquoi mangeons-nous ? C'est la question à laquelle tentent de répondre de sympathiques petits personnages qui n'oublient pas de faire place au « temps » du repas.

**La digestion :** une drôle de machine ou d'usine symbolise cette fonction, le rôle de chaque organe y est expliqué de manière simple et complète.

**Le goût :** quelles sont les saveurs de base ? D'où vient le goût ? Pourquoi tout le monde aime-t-il le sucré ?

**« Vivre, grandir, se régaler » :** voilà les raisons qui nous poussent à nous nourrir. L'ouvrage aborde avec sérieux les notions d'énergie, de croissance, et n'oublie pas les « bobos » liés à une mauvaise alimentation : les régimes, pour qui ? pourquoi ? L'ouvrage donne quelques arguments, invitant ainsi les jeunes tentés par l'expérience à s'interroger sur leurs motivations. La rubrique « Attention danger ! » y ajoute de judicieux conseils sur l'équilibre et la modération, n'éluant pas les questions de l'anorexie, de la boulimie, de l'obésité ni même de comportements à risque comme l'alcoolisme.

Un grand chapitre est consacré aux différentes familles d'aliments et au rôle de chacun des nutriments dans le fonctionnement de notre corps. C'est une question souvent étudiée dans les classes, mais il est bon de la rappeler.

Très complet, l'ouvrage aborde ensuite des aspects moins connus : l'alimentation industrielle et la publicité, le « bio », les interdits religieux, l'hygiène, des points d'histoire et même une page sur les expressions françaises évoquant la nourriture.

L'eau est aussi présente dans les dernières pages, autant pour exposer son rôle que pour mettre en lumière les problèmes liés au manque ou au gaspillage.

Un quiz permet aux élèves les plus âgés de vérifier leurs connaissances.

Des illustrations très variées entre dessins, photos, clin d'œil aux gravures anciennes et couleurs vives ajoutent à l'attrait de cet ensemble qui peut être un excellent point de départ, notamment pour des activités au cycle 3.

## QUELQUES PISTES D'ACTIVITÉS

### L'appareil digestif :

*Les explications données sont de grande qualité (notamment en ce qui concerne l'absorption des aliments et leur transformation en nutriments) mais la lecture peut être plus difficile pour des élèves avant le CMI/CM2.*

- Recueillir les représentations des élèves sur l'appareil digestif et le rôle des différents organes, par exemple sous forme de schéma.
- Vérifier à l'aide des pages 16-17 la présence et le bon ordre des différentes parties de l'appareil digestif.
- Comparer le schéma de l'ouvrage à un schéma scientifique pris dans un manuel scolaire.
- Retrouver les différents organes : l'enseignant expliquera leur rôle.
- Une autre démarche consiste à expliquer aux élèves à l'aide d'un manuel le fonctionnement de l'appareil digestif, puis à décoder le schéma de l'ouvrage en retrouvant les organes et leur fonction. Les manuels font souvent l'impasse sur le rôle du cerveau qui est très bien présenté ici.

### Les groupes d'aliments :

- Donner ou faire retrouver la liste des groupes d'aliments, demander de lister des produits appartenant à chacun d'eux. Vérifier à l'aide de l'ouvrage.
- Travailler quotidiennement sur l'équilibre alimentaire à partir des menus de la cantine. S'interroger sur ce qu'il faudrait manger le soir si le menu du midi n'est pas équilibré.
- Faire le rapprochement entre la liste des fruits et légumes de saison présentée dans l'ouvrage et ce qui est consommé à l'école ou à la maison.
- Travailler sur l'eau : le cycle de l'eau, pourquoi il faut la respecter. Vérifier les données étudiées en classe à l'aide de l'ouvrage.

### Français :

- Lire avec attention les bulles des pages 13 et 97. Inventer d'autres bulles portant d'autres arguments sur les thèmes « Pourquoi je mange ? » « Pourquoi j'achète ? ».
- Inventer des BD sur d'autres thèmes : « Pourquoi je mange des fruits et des légumes ? » « Pourquoi je bois de l'eau ? » etc.
- Lire et expliquer les expressions relatives à l'alimentation, en donner d'autres (issues d'autres cultures).

### Instruction civique et morale :

- Lire, commenter, organiser un débat autour de la page 84 : « Croire et manger ».