



## CONNAÎTRE CE QUE L'ON MANGE

### ■ ENJEUX

Afin de pouvoir comprendre, dans le futur, les grands enjeux liés à l'alimentation, il est nécessaire que l'enfant de cycle 1 apprenne à **nommer les aliments**, à les **catégoriser** mais aussi à savoir **d'où ils viennent** et **comment ils sont produits**.

### ■ MOTS CLEFS

Alimentation ; aliments.

### ■ PORTEURS DU PROJET, NIVEAUX ET DISCIPLINES CONCERNÉS

Les activités proposées peuvent être adaptées de la petite section à la grande section, préalablement ou à la suite de la visite d'une ferme, d'un jardin pédagogique ou dans la perspective de l'organisation d'un projet sur l'éducation à l'alimentation et au goût.

### ■ NOTIONS EN RÉFÉRENCE AUX PROGRAMMES ET AU SOCLE

#### Cycle 1

#### Mobiliser le langage dans toutes ses dimensions

#### L'oral – Échanger et réfléchir avec les autres

Connaissances et compétences

- S'exprimer dans un langage syntaxiquement correct et précis. Reformuler pour se faire mieux comprendre.
- Pratiquer divers usages du langage oral : raconter, décrire, évoquer, expliquer, questionner, proposer des solutions, discuter un point de vue.

## Explorer le monde

### Questionner le monde du vivant, des objets et de la matière – Découvrir le monde vivant

Connaissances et compétences

- Acquérir les premiers savoirs et savoir-faire relatifs à une hygiène de vie saine dont les questions nutritionnelles qui peuvent être traitées à travers une éducation au goût.

## ■ DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Conformément [au guide pour enseigner le vocabulaire à l'école maternelle](#), l'apprentissage de mots nouveaux par les plus jeunes élèves se fait grâce à la définition d'un corpus construit de manière réfléchie, planifiée et progressive. Le **corpus** devra donc être **adapté à l'âge des enfants** et **au contexte géographique et social** dans lequel ils évoluent. Il sera également progressif de la petite section à la grande section.

Le professeur contextualise les apprentissages dans des situations motivantes : autour d'un album, d'une sortie pédagogique à la ferme, etc.

## Choix du corpus

Définir le corpus en fonction du niveau des élèves. Il convient de privilégier pour les plus petits un **lexique d'aliments** qu'ils fréquentent dans leur **quotidien**. En grande section, la **découverte d'aliments** plus **exotiques** peut être envisagée, à condition que la situation d'observation le justifie et en prenant soin de proposer une découverte sensorielle de ces aliments.

Le corpus peut aussi être défini par l'intérêt à savoir d'où viennent les aliments (lait, œuf, steak, frites, etc.), ou comment ils poussent (dans un arbre, sous la terre), ou encore de quelle partie de la plante il s'agit (mange-t-on la racine, la feuille, la graine, le fruit?). Ces premières investigations serviront de base pour mettre en valeur la nécessité de varier les apports alimentaires.

## Des exemples de situations d'observation, de découverte (pour repérer les mots à travailler)

- Le vécu à la cantine. Qu'avez-vous mangé ?
- Une activité de lecture d'un album (voir la liste dans ressources).
- La mise en place d'un espace marchand et marchande dans la classe.
- La visite d'un marché.
- Une activité de dégustation.

## Des exemples d'activités pour concevoir une phase de structuration, mobilisation en contexte, mémorisation

- Jeu de loto (avec cartes représentant les aliments travaillés).
- L'œil du lynx (retrouver l'image de l'aliment et le nommer sur un plateau de jeu rassemblant une grande quantité d'iconographies).



- Jeu du marchand et de la marchande.
- Activité de tri en proposant deux critères j'aime/je n'aime pas; j'ai déjà goûté/je n'ai jamais goûté.
- Jeu de kim (une image cachée parmi un corpus de dix images).
- Jeu de mémoire.
- Confection d'un abécédaire thématique, au format papier ou numérique, à partir de photos, dessins d'élèves, images découpées dans des catalogues...

### Des exemples de situations propices à la consolidation, au transfert dans un contexte inconnu

- Réalisation d'une soupe, d'une salade de fruit.
- Dictée à l'adulte, réalisation d'un compte rendu de visite d'une ferme, d'un potager, d'un marché.
- Mise en place d'un « espace restaurant » dans la classe.

### ■ ÉVALUATION

Il est nécessaire de suivre les progrès des élèves en évaluant finement le capital lexical de chacun en amont du module et en les observant tout au long des phases décrites ci-dessus. La grille d'observation des productions langagières doit inclure le lexique et la syntaxe en émission et en réception.

Une évaluation des compétences liées aux questions de nutrition pourra être réalisée, par un tri d'images par exemple, en demandant aux élèves de distinguer les aliments en fonction de leur origine.

### ■ POUR ALLER PLUS LOIN

Module complet pour travailler le lexique de l'alimentation en grande section : [MEN/DGESCO, Ressources pour l'école maternelle, Vocabulaire Grande Section, Thème Alimentation, février 2011](#)

Pascale Hédelin, *L'alimentation*, collection mes p'tites questions, Milan.

Nathalie Seroux, *Fruits et légumes, mon premier imagier photo*, Éditions de la Martinière jeunesse.

Françoise de Guibert, Clémence Pollet, *Dis, comment ça pousse*, Éditions de la Martinière jeunesse.

Chantal de Rosamel, Godeleine de Rosamel, *Nous on n'aime pas les légumes*, Albin Michel jeunesse.



## ■ POINTS DE VIGILANCE

**Avant toute activité de manipulation et de dégustation de denrées alimentaires, le professeur se procure les projets d'accueil individualisé (PAI) afin de connaître les éventuelles pathologies d'intolérances alimentaires ou d'allergies des élèves.**

Toute activité de manipulation de denrées alimentaires implique pour le professeur d'adopter les pratiques d'hygiène nécessaires.

La [circulaire n°2002-004](#) du 3 janvier 2002 intitulée « La sécurité des aliments : les bons gestes » est en ligne sur le site du ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports.

Voici en complément des recommandations officielles, quelques conseils inspirés par le guide pédagogique [« Atelier cuisine et alimentation durable »](#) :

### Choisir des matières premières de bonne qualité sanitaire

- Choisir les fruits et légumes exempts de pourriture.
- Décontaminer les aliments.
- Vérifier la date limite de consommation pour les produits frais (lait, yaourt...).
- Assurer de bonnes conditions de stockage après l'achat (froid si besoin, propreté).
- Mettre en œuvre de bonnes conditions de transport jusqu'à l'école (sac isotherme).
- Assurer le maintien de la chaîne du froid.

Dans le cadre de cueillette en milieu sauvage ou dans un jardin non professionnel, le risque d'[échinococcose](#) (parasites du foie amenés par des excréments de renards, chiens ou chats) est présent. On s'abstiendra de consommer les fruits ou légumes crus et on optera pour des préparations cuisinées, la cuisson détruisant les parasites.

### Nettoyage des surfaces de travail

Avant de commencer à travailler et entre chaque type d'opération, bien nettoyer les surfaces (tables, planches) :

- avec un produit détergent (qui enlève les graisses) puis avec un produit désinfectant (qui élimine les germes) ou avec un seul produit qui a les deux fonctions ;
- en choisissant des produits qui possèdent un agrément pour l'usage en collectivité et à contact alimentaire ;
- en respectant la notice d'utilisation (temps de mise en contact avec la surface et le dosage en particulier) ;
- les lingettes très fines remplacent les éponges considérées comme des nids à microbe du fait de leur épaisseur et du taux d'humidité.



## Pratiques des participants

Les personnes sont aussi porteuses de germes, en particulier sur les mains.

- Se laver les mains avec du savon avant de commencer l'atelier : mouiller et faire mousser, frotter entre les doigts, sous les ongles et jusqu'aux poignets avant de rincer sous un filet d'eau.
- Se laver les mains après le passage aux toilettes ou s'être mouché (ou mis les doigts dans le nez).
- Ne pas éternuer au-dessus des préparations.
- Se laver les mains entre la préparation de différentes familles de produits, pour éviter les contaminations croisées.

L'utilisation de tabliers propres permettra de protéger les vêtements et de contrôler le niveau de propreté; celle des charlottes ou calottes limitera l'arrivée des cheveux dans les préparations.

## Dégustation en cours de préparation

Quand on propose de goûter en cours de préparation, on ne retrempera pas la cuillère utilisée dans la préparation (ni les doigts). Pour régulièrement goûter, on peut utiliser une cuillère « mère » qui servira pour le prélèvement et reverser dans les cuillères utilisées pour goûter (chacun gardera sa cuillère de dégustation).

## Consommer les plats et spécialités préparés au plus près de leur élaboration

Dans un plat qui vient d'être préparé, même s'il y a quelques bactéries pathogènes, elles n'auront pas le temps de se développer si la consommation se fait peu après l'élaboration. En revanche, un plat chaud qui refroidit lentement pourra être sujet au redéveloppement de microorganismes. On veillera à le laisser refroidir dans une ambiance propre et à le consommer rapidement (peu après la préparation).

**Conserver les étiquettes** ou emballages des ingrédients utilisés quelques jours (pour faciliter les recherches en cas d'intoxication alimentaire).

