Guide du parcours-découverte du disque alimentaire suisse

Pour les enfants jusqu'à 6 ans

1. Introduction

Les enfants acquièrent leur comportement alimentaire en prenant modèle sur leurs parents ou sur les personnes qui les gardent. Ils se fient principalement à leur perception: il faut avant tout que les repas soient appétissants, que l'odeur soit alléchante et que le goût soit agréable. A ces âges, le choix des aliments ne relève pas d'une décision rationnelle. Transmettre aux enfants des connaissances théoriques sur une alimentation saine n'a donc pas d'intérêt quand il s'agit de les amener à avoir une alimentation variée et équilibrée. Le plus important est qu'ils entrent en contact avec une grande variété d'aliments et qu'ils les appréhendent de façon ludique.

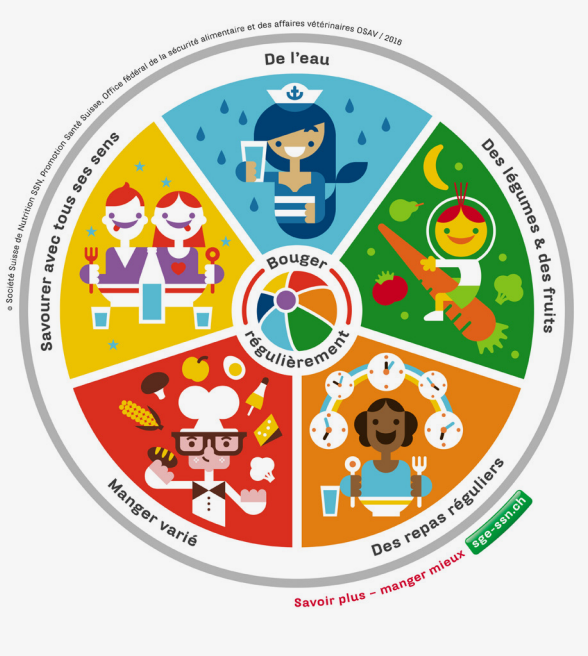
D'après l'Office fédéral de la statistique, en 2018, dans les foyers avec enfants de moins de 13 ans, les deux tiers des enfants étaient gardés en dehors de la famille. La moitié d'entre eux (soit 31,6% des enfants de moins de 13 ans) fréquentaient la crèche ou la garderie après l'école. Cette situation exige d'associer les structures d'accueil extrafamilial à la promotion d'un comportement alimentaire sain.

Le présent guide vise à mettre à la disposition des structures d'accueil collectif de jour un instrument à utiliser sur place pour familiariser les enfants de façon ludique et adaptée à leur âge avec la thématique de l'alimentation équilibrée. Il s'appuie sur le disque alimentaire suisse.

2. Le disque alimentaire suisse

Le disque alimentaire suisse illustre les principaux messages en faveur d'une alimentation et d'une activité physique promotrices de santé, à l'intention des enfants de 4 à 12 ans.

Il comprend des recommandations pour une alimentation équilibrée ainsi que pour un comportement alimentaire favorable à la santé. L'attitude des parents et des référents joue un rôle important. Une atmosphère détendue à table favorise le bien-être et le plaisir de manger. Calme, humour et patience contribuent à une ambiance agréable pendant le repas, alors que la critique ou la pression perturbent l'appétit. Inviter les enfants à goûter les aliments et leur montrer l'exemple, c'est leur offrir une multitude d'expériences gustatives et favoriser un choix alimentaire varié.



Les enfants sont actifs par nature et aiment bouger, que ce soit dans les activités quotidiennes ou en faisant du sport. Laisser bouger les enfants, si possible en plein air, est favorable à leur développement. Des temps de repos suffisants permettent aux enfants de refaire le plein d'énergie
www.sge-ssn.ch/disque-alimentaire

De l’eau

- L’eau est la boisson idéale. Il est recommandé d’en boire 4 à 5 verres par jour.
- L’eau ne contient ni calorie, ni sucre, ni acide nocif pour les dents.
- En Suisse, l’eau du robinet est de bonne qualité, bon marché et partout à disposition.

Des légumes & des fruits

- Manger des légumes et des fruits de couleurs variées, car chacun d’eux fournit une palette spécifique de substances précieuses.
- Les légumes et les fruits ont leur place à chaque repas et collation.
- Privilégier les légumes et les fruits régionaux et de saison.

Des repas réguliers

- Des repas répartis régulièrement dans la journée favorisent la performance et la concentration.
- Un petit-déjeuner équilibré permet de démarrer au mieux la journée.
- Dix-heures et goûters complètent les repas principaux et peuvent éviter les grignotages continus.

Manger varié

- Varier les aliments et les modes de préparation contribue à un bon apport de nutriments.
- Les adultes sont responsables du choix et de la préparation des aliments. Les enfants décident de la quantité qu’ils mangent. Les adultes peuvent avoir confiance en la capacité des enfants à reconnaître la faim et le rassasiement.
- Aucun aliment n’est tout à fait sain ou malsain, tout est question de quantité et de fréquence de consommation.

Savourer avec tous ses sens

- Prendre le temps de savourer et manger ensemble aussi souvent que possible rend les repas encore meilleurs.
- Discuter pendant les repas, sans être distraits par les smartphones, tablettes, télévision ou journaux, favorise le plaisir à table.
- Manger est une expérience sensorielle: ce que nous voyons, sentons, goûtons, touchons et entendons peut nous faire envie comme nous dégoûter. Les enfants ne sont pas toujours bien disposés envers les nouveaux aliments. Patience et confiance sont payantes.

3. Concept

Le présent guide explique la préparation et l'organisation du parcours-découverte qui permettra aux enfants des accueils collectifs de jour de comprendre les messages du disque alimentaire suisse, par le biais du jeu.

3.1. Objectifs

Le suivi de ce parcours-découverte – en totalité ou en partie – vise les objectifs suivants:

- Les messages du disque alimentaire suisse sont présentés au groupe cible au travers de situations du quotidien.
- La curiosité des enfants envers une alimentation variée et équilibrée est stimulée de façon ludique et adaptée à leur âge.
- Les enfants sont mis en contact avec des aliments et des boissons (si possible nouveaux pour eux) et peuvent les goûter et les découvrir par le biais du jeu.
- Les enfants associent des émotions positives à des aliments et des boissons (si possible nouveaux pour eux).

L'objectif n'est pas de transmettre un savoir particulier, ni de classer les aliments et boissons en tant que sain ou malsain.

3.2. Groupe cible

Le premier groupe cible de ce parcours-découverte est composé des enfants de 4 à 6 ans, gardés en accueil collectif de jour, ainsi que du personnel d'encadrement de ces structures.
Le deuxième est composé d'enfants de 1 à 3 ans, gardés en accueil collectif de jour. Ils ont cependant besoin du soutien du personnel d'encadrement pour pouvoir suivre le parcours. Les parents des enfants gardés en accueil collectif de jour font aussi partie du second groupe cible.

3.3. Cadre

- Le parcours-découverte est conçu pour être suivi une seule fois. Il est composé de six postes différents, axés sur la thématique d'une alimentation équilibrée pour les enfants. Chaque poste correspond à un message du disque alimentaire suisse, véhiculé à travers les aventures du cuisinier Cookie. La durée totale du parcours est d'environ 85 minutes (sans compter les temps de pause et de changement de poste), la plus longue activité durant environ 20 minutes.
- Le parcours-découverte commence par le poste «Manger varié». Ensuite, les postes sont indépendants les uns des autres et aucun ordre précis n'est fixé, ce qui permet de suivre le parcours sur plusieurs jours. Il revient au personnel qui garde les enfants d'évaluer si le parcours doit être réalisé en plusieurs fois. Les ateliers «Boire de l'eau» et «Manger des légumes et des fruits» sont parfaits avant de faire une pause.
- Le temps de préparation de chaque poste est variable (de quelques minutes à plusieurs heures). Pour que le parcours-découverte soit réussi, le personnel d'encadrement doit le préparer assez tôt. Pendant la réalisation du parcours, ces personnes guident les enfants et participent aussi aux activités, pour servir d'exemple.
- Le parcours-découverte n'est associé à aucune saison en particulier. Il est cependant recommandé de le réaliser en été et en plein air (p. ex. dans le jardin de l'accueil collectif de jour). Les enfants ont plus d'espace pour bouger et c'est moins grave s'ils renversent quelque chose ou se mouillent. Certains postes doivent, dans la mesure du possible, être réalisés à proximité de la cuisine, pour éviter les transports sur une trop longue distance.
- Pour la réalisation du parcours-découverte, il est recommandé de répartir les enfants en petits groupes de 3 à 5, en tenant compte du développement cognitif, de l'âge et de la capacité de concentration de chacun.

- Le personnel d'encadrement est libres d'exprimer une grande créativité dans la réalisation des activités. En effet, beaucoup d'éléments dépendent du site de l'accueil collectif de jour, des enfants présents et de l'équipement du lieu. La sélection des aliments à proposer à chaque poste n'est pas exhaustive et peut être complétée (en respectant les indications du point 4).
- L'organisation du parcours-découverte doit être discutée au préalable au sein de l'équipe, et les questionnements doivent être résolus.
- On peut prévenir les parents des enfants de l'organisation du parcours d'alimentation (exemple de courrier d'information en annexe).

4. Précisions

Pour la préparation et l'organisation du parcours-découverte, les mesures d'hygiène touchant à la gestion des aliments et les éventuelles intolérances et allergies alimentaires des enfants doivent absolument être prises en compte, de même que les appartenances religieuses et les risques de fausses routes. Le présent guide ne tient pas compte des régimes alimentaires spécifiques (p. ex. végétalien) et il faudra procéder à certaines adaptations en fonction du concept d'alimentation de l'accueil collectif de jour. Mais cela n'a aucune incidence sur l'organisation du parcours.

Plus d'informations:

- Office fédérale de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV): https://bonappetitlespetits.ch/ (alimentation des nourrissons et des enfants en bas âge, y compris les aliments à éviter)
- Centre d'allergie Suisse: www.aha.ch
- Promotion Santé Suisse: www.promotionsante.ch

5. Déroulement

Nous expliquons ci-après les différents postes. La durée et le matériel décrits concernent la mise en œuvre de l'activité pour un groupe. Le temps de planification et de préparation des activités par le personnel d'encadrement n'est pas intégré au temps annoncé.

Le parcours-découverte commence par une histoire, partie intégrante du premier poste «Manger varié». C'est l'occasion de distribuer à chaque enfant un tablier et/ou une toque. Cela donne un cadre au parcours et plonge les enfants dans les aventures du cuisinier Cookie. Si le parcours est réparti sur plusieurs jours, il est recommandé, suivant les capacités, de remettre les enfants à chaque fois dans le rôle du cuisinier, par exemple en leur faisant enfiler le tablier, et de rappeler systématiquement l'histoire de Cookie. Cela facilitera la mise en lien avec les postes déjà réalisés et bouclera le cycle du parcours-découverte. Les explications sur les mises en lien dépendent fortement de l'organisation, c'est pourquoi elles doivent être élaborées individuellement et ne sont pas fournies dans ce guide.

Impressum

© Société Suisse de Nutrition SSN

Société Suisse de Nutrition SSN
Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne
T +41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

tabula | Revue de l'alimentation
Rédaction T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

Test nutritionnel
www.sge-ssn.ch/test

shop ssn | Le shop en ligne de la SSN
T +41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop

Retrouvez-nous sur

Avec le soutien financier de:

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV

LOTERIE ROMANDE

SWISSLOS Lotteriefonds Kanton Bern