

Se nourrir est une nécessité au quotidien. Au cœur de la vie de chaque individu, l'alimentation est un sujet universel et capital de notre société. Au-delà de l'acte de manger, l'alimentation fait partie intégrante de nos pratiques culturelles : les manières dont on s'approvisionne, dont on cuisine, dont on partage les repas contribuent à façonner notre société.

Les pages ci-après vous permettront de concevoir votre parcours thématique. L'objectif de ce document est qu'il vous accompagne dans l'élaboration de votre projet, qu'il vous inspire et vous donne les clés pour concevoir un projet complet, ambitieux et de qualité.

Pour élaborer ce parcours, nous vous invitons à vous munir :

- du  **dossier de candidature vierge**,
- du  **digipad** comprenant des ressources pédagogiques pour chaque module,
- du **présent document**.

Ce document reprend l'ensemble des étapes du dossier de candidature et vous apporte, pour chaque rubrique, des propositions que vous pouvez reprendre tel quel dans votre dossier de candidature ou modifier à votre gré.

La partie « Construction du projet » vous permet d'avoir un aperçu des modules qui seront développés dans la suite du document par étape et par ordre d'apparition. Cette partie vous permet de réfléchir au fil conducteur de votre projet et d'aller directement aux modules qui vous intéressent pour saisir les informations dont vous avez besoin.

## DÉMARCHE EN EDD\*

PASSER PAR LE PRISME D'UN PROJET INTERDISCIPLINAIRE



UTILISER LA DÉMARCHE D'INVESTIGATION

Situation déclenchante  
Hypothèses  
Problématiques  
Investigation  
Résultats  
Conclusion



DÉVELOPPER DES PARTENARIATS



METTRE EN PLACE UNE ACTION CONCRÈTE EN FAVEUR DU DÉVELOPPEMENT DURABLE

\*L'ÉDUCATION AU DÉVELOPPEMENT DURABLE (EDD) est une éducation transversale qui intègre les enjeux du développement durable dans les programmes scolaires. Il s'agit d'une éducation au choix, d'une éducation interdisciplinaire qui permet de développer l'esprit critique. Elle requiert une démarche spécifique.

Dans chaque module, vous trouverez :

- des **séances à mener en autonomie** de deux types : les notions à travailler et les actions à mettre en place ;
- des **séances à mettre en place avec un intervenant** ;
- des **ressources pédagogiques** associées via le digipad.

### Budget alloué à chaque projet :

les associations et structures intervenantes sont rémunérées à hauteur de 250 € la demi-journée d'intervention. Le dispositif des Juniors du Développement Durable finance les projets à hauteur de 30 € par élève en moyenne.

*Exemple : Pour un projet regroupant deux classes de 25 élèves, les JDD financeront le projet à hauteur de  $[(25 \times 2) \times 30 =]$  1500 € (en moyenne), c'est-à-dire de 3 interventions par classe.*

# 1 CONSTAT / ÉTAT DES LIEUX

Ce qui vous a amené à vous lancer dans le projet

**Baser son projet sur un constat initial permet de travailler sur l'analyse d'une situation concrète, d'en tirer une problématique. Le projet mis en place en suivant va tenter de répondre à la problématique et ainsi modifier le constat initial en développant ses connaissances sur le sujet et en mettant en place des actions pour améliorer la situation initiale.**

Un constat peut être lié à la situation géographique de l'école, une réflexion des élèves, un élément déclencheur externe, une situation vécue au sein de la classe, de l'école, de la commune, etc.

Nous vous proposons ci-dessous des idées de constats. Ceux-ci peuvent être inscrits tels quels dans le dossier de candidature, ou servir d'inspiration pour un constat observé au sein de votre établissement ou auprès de vos élèves.



NOUS OBSERVONS BEAUCOUP DE GASPILLAGE ALIMENTAIRE À LA CANTINE.



NOS ÉLÈVES NE FONT PAS LE LIEN ENTRE CE QU'ILS MANGENT ET L'ORIGINE DES ALIMENTS DANS LEUR ASSIETTE.



NOUS CONSTATONS QUE NOS ÉLÈVES APPORTENT DES GOÛTERS INDUSTRIELS ET TRÈS SUCRÉS.



NOUS OBSERVONS QUE NOS ÉLÈVES N'ONT PAS UNE ALIMENTATION VARIÉE. ILS ONT UNE PALETTE GUSTATIVE RÉDUITE ET N'APPRÉCIE PAS LA NOUVEAUTÉ.



LORS D'UNE SORTIE AU MARCHÉ OU À LA FERME, LES ÉLÈVES NE RECONNAISSENT PAS LES ALIMENTS QU'ILS RETROUVENT TRANSFORMÉS DANS LEUR ASSIETTE.



LES ÉLÈVES NE RECONNAISSENT PAS LES FRUITS ET LÉGUMES DANS LEUR ASSIETTE.



LES ÉLÈVES NE FONT PAS LE LIEN ENTRE LEUR ALIMENTATION ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE.



## 2 PROBLÉMATIQUE

À résoudre pour vos élèves : la question à laquelle ce projet doit apporter une réponse

**Problématiser permet de souligner le problème lié au constat initial, de le mettre en mots. La problématique synthétise en une phrase le sujet à explorer durant le projet pour améliorer le constat initial. La problématique doit être compréhensible de tous. Elle est la base du projet.**

Nous vous proposons ci-dessous des idées de problématique. Elles peuvent être inscrites telles quelles dans le dossier de candidature, ou servir d'inspiration pour une problématique plus personnalisée.



COMMENT RÉDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE À LA CANTINE ?



D'OÙ VIENNENT LES ALIMENTS QUE JE MANGE / QUI SONT DANS MON ASSIETTE ?



POURQUOI MANGEONS-NOUS ?



POURQUOI EST-IL IMPORTANT DE RÉFLÉCHIR À LA COMPOSITION DE NOS REPAS ?



COMMENT BIEN MANGER POUR MA SANTÉ / ÊTRE EN FORME ?



POURQUOI NE MANGEONS-NOUS PAS TOUS LA MÊME CHOSE ?



POURQUOI MES GOÛTS SONT DIFFÉRENTS DE CEUX DES AUTRES ?



QUELS SONT LES IMPACTS DE MON ALIMENTATION SUR L'ENVIRONNEMENT / MA SANTÉ ?



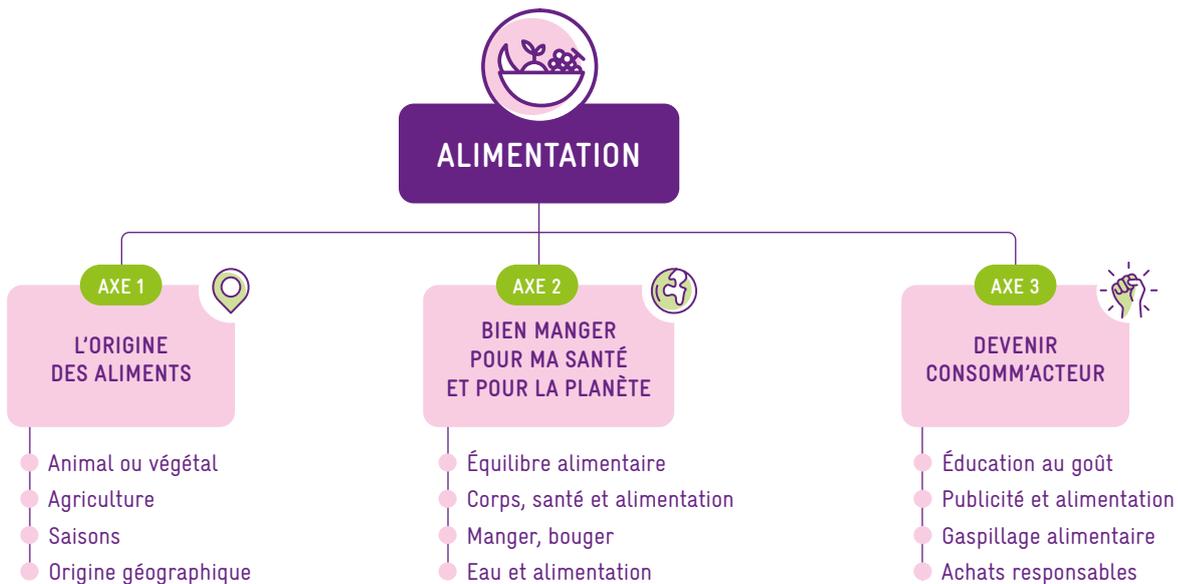
# 3 CONSTRUCTION DU PROJET

Au sein du parcours alimentation, nous proposons trois grandes thématiques, chacune divisée en modules. Au sein de chaque module, vous retrouverez des idées d'activités à mettre en place en autonomie ou à l'aide d'un intervenant extérieur.

En fonction du constat et de la problématique choisis, nous vous invitons à construire le squelette de votre projet en ciblant un ou plusieurs modules qui permettraient de répondre à la problématique.

Les modules ont été pensés de façon graduelle à l'intérieur des grandes thématiques. Nous vous invitons à aborder les thématiques les unes après les autres, à moins que vos élèves aient déjà travaillé sur ces notions les années précédentes. Retrouvez les contenus des modules aux pages mentionnées dans les cases de chaque module.

Pour tout projet, nous vous invitons à traiter, dans la dernière partie de votre projet, un des modules de la thématique (*Devenir consomm'acteur*), qui permet de travailler sur des solutions concrètes aux problématiques traitées et d'agir en faveur du développement durable de façon locale ou globale.



⚠ Pour compléter votre calendrier, nous vous demandons de bien penser à **intercaler des séances à réaliser en autonomie et des séances avec intervenant**. Les interventions d'associations viennent ponctuer le projet mené par vos soins.

⚠ Dans le but d'aller au bout de la démarche en EDD, pensez à **la mise en place d'une ou plusieurs actions en faveur du développement durable**.



## 4 AUTRES PARTENAIRES

Vous trouverez ci-dessous des idées de partenaires à solliciter pour enrichir et compléter votre projet.

- **EHPAD** : conception de projet intergénérationnel sur l'alimentation, l'agriculture, la création de projets potagers.  
Exemple : mise en place d'ateliers cuisine.
- **Collège** : projet en lien avec les écodélégués du collège du secteur, projet de tutorat CM2/6<sup>e</sup>.
- **Rencontre avec des professionnels des métiers de l'alimentation** :
  - Commerçants locaux (primeurs, boulangers, bouchers, fromagers...) / visite de marchés
  - Producteurs (agriculteurs, maraîchers, éleveurs...) / cuisiniers (restaurant, cuisine centrale...)Faire le lien entre les producteurs et les circuits de distribution.
  - Médecins / nutritionnistes / diététiciens / infirmiers scolaires pour des échanges sur l'équilibre alimentaire.
- **La mairie de votre commune** : se renseigner si des actions spécifiques sont mises en place en lien avec l'alimentation, l'agriculture, la cantine.
- **Bordeaux Métropole** : demande de composteurs.
- **Bibliothèque, médiathèque, ludothèque** : découvrir des ressources sur votre sujet.
- **Des artistes locaux** qui interviennent sur le sujet.
- **Archives de Bordeaux Métropole.**
- **Un jardin partagé ou un jardin « remarquable »** à proximité de l'école.
- **Une association de quartier**, pour organiser un évènement.

## 5 SITES ET EXPOSITIONS À VISITER

Vous trouverez ci-dessous des idées de sites et expositions à découvrir pour enrichir et compléter votre projet.

- **Lieux de productions et de distributions** : marché, épicerie, supermarché, ferme, etc.
- **Jardins partagés.**

### Expositions en prêt gratuit avec la Maison écocitoyenne de Bordeaux Métropole :

- **Exposition MIAM ! (Mangeons grâce aux initiatives d'alimentation en mouvement)**

*13 bâches souples plastifiées à suspendre*

De la graine à l'assiette, le chemin de notre alimentation moderne nous fait souvent perdre le sens de l'orientation. Il est loin le temps où les producteurs locaux suffisaient à satisfaire les besoins du voisinage. Aujourd'hui, nous nous interrogeons de plus en plus sur la nature des produits que nous consommons, leur origine, leur qualité et leurs effets sur la santé.

- **Les yeux plus gros que le ventre – Le gaspi ça suffit !**

*13 bâches souples plastifiées à suspendre*

Un tiers de la nourriture produite dans le monde est jeté à la poubelle chaque année.

Cela représente 41 tonnes d'aliments par seconde ! Ce constat est d'autant plus alarmant qu'une personne sur six souffre de malnutrition. Nous pouvons tous être acteurs de la lutte contre ce gaspillage.

Formulez une demande par mail à [maisonecocitoyenne@bordeaux-metropole.fr](mailto:maisonecocitoyenne@bordeaux-metropole.fr) ou par téléphone au 05 24 57 65 20 en indiquant la période d'emprunt souhaitée (2 mois maximum).

Toutes les informations sur [le site de la maison écocitoyenne](#).

Tenez-vous au courant des expositions présentes dans les lieux culturels autour de votre école !



# 6 VALORISER VOTRE PROJET

La valorisation est un moment clé du projet. Cette étape permet de faire le bilan des savoirs et compétences acquis tout au long du projet. La valorisation permet : de partager les savoirs acquis, de se rendre compte du chemin parcouru, de susciter l'intérêt de personnes extérieures au projet.

Il est intéressant de valoriser tant le projet que la démarche engagée. La valorisation permet de se tourner vers l'extérieur en communiquant et donnant à voir.

Ce travail permet également de valoriser l'élève. Il n'est ainsi plus seulement l'enfant qui apprend, mais devient porteur de savoirs, auteur/acteur d'un projet collectif. Le projet permet de le responsabiliser : c'est lui qui transmet envers ses pairs et envers sa famille en tenant la position de l'expert. Cela permet de mettre l'élève en posture de réussite, de le rendre fier. Il est ainsi possible de mesurer ses projets, de l'encourager où il en est.

**Auprès de qui ?** les autres élèves de l'école, les autres enseignants de l'école, les parents, les élus, les associations de quartier, les intervenants des associations choisies pour développer le projet JDD, les correspondants/éco-correspondants.

**Quand ?** Il est possible -et souhaitable- de communiquer sur son projet, et de le valoriser à différents moments :

- Dans la classe : par des exposés, des débats plus ou moins guidés. . .
- Dans l'école tout entière : par la réalisation d'affiches, de présentations collectives, en rédigeant dans le blog de l'école. . .
- À la maison : en écrivant un guide pour les familles, en organisant des portes ouvertes. . .
- À l'extérieur de l'école : via le blog, un web journal ou un journal, en organisant des ateliers à partager avec le public, au travers du CME (Conseil Municipal des Enfants), lors des Journées de Valorisation. . .

⚠ Il ne faut pas attendre la fin du projet pour collecter des traces.

**Comment ?** Tout est possible : production d'objets matériels (affiche, maquette, jeu de plateau. . .), on peut également utiliser la photographie, la vidéo, la captation sonore, pour garder mémoire et présenter une trace de moments de vie du projet.

### Quelques exemples :

- *Pérenniser les jeux construits pour les journées de valorisation en se les appropriant comme jeux d'école.*
- *Inviter les élus aux temps formels de valorisation pour permettre au projet d'essaimer au-delà de l'école.*
- *Initier des jardins partagés qui puissent être utilisés par d'autres personnes du quartier.*



# 7 ÉVALUER L'IMPACT DU PROJET

Nous vous proposons ci-dessous des idées pour évaluer votre projet. Elles peuvent être inscrites telles quelles dans le dossier de candidature, ou servir d'inspiration pour d'autres idées d'évaluation de votre projet.

## Pour évaluer son projet, il peut être intéressant :

- De comparer le constat en début de projet et en fin de projet en analysant la situation, des indicateurs définis au départ du projet.
- D'émettre des hypothèses quant à l'évolution de la situation initiale. Puis, en fin de projet, comparer la situation finale avec les hypothèses émises.
- D'avoir plusieurs indicateurs à suivre, tant qualitatifs que quantitatifs.
- De s'appuyer tant que possible sur des données concrètes qui permettront d'objectiver les résultats, et de faciliter l'analyse de l'évolution.
- D'évaluer la démarche de projet.

**Les compétences à évaluer :** elles peuvent être tant du savoir, que du savoir-être ou du savoir-faire.

## Comment je les évalue...

Idées d'indicateurs à évaluer avec les élèves avant et après le projet (constat initial VS constat en fin de projet) :

- Suivre l'évolution du gaspillage alimentaire à la cantine avec les élèves (pesée des biodéchets collectés, installation et suivi du gâchimètre à pain). Fixer des challenges.
- Installer une poubelle connectée permettant de mesurer et d'indiquer la quantité de pain gaspillée au fur et à mesure du service de restauration.
- Suivre l'évolution de la valorisation des déchets alimentaires : refaire du pain et des cookies à partir du vieux pain, donner le pain non consommé aux sans-abri, installer un poulailler pédagogique à l'école et nourrir les poules, produire du compost et fertiliser un potager pédagogique, confier le pain non consommé et autres biodéchets à des partenaires extérieurs qui peuvent les réutiliser (éleveur pour l'alimentation des animaux, agriculteur ou collectivité qui dispose d'une installation de méthanisation pour faire du biogaz, association, etc.).
- Peser les déchets d'emballages à l'issue des goûters et des pique-niques lors de sorties scolaires. Observer l'évolution tout au long de l'année scolaire.
- Organiser un pique-nique 0 déchets ou un pique-nique « Santé » (évaluer l'impact du projet sur les élèves et à la maison).
- Évaluer les connaissances des élèves en matière d'alimentation (légumes, fruits, origine des aliments, ...) en lien avec le projet (questionnaires, photolangages, etc.).
- Faire une visite au marché et évaluer la (re)connaissance des élèves concernant les fruits et légumes.
- Mettre les élèves en posture de médiateur de leur projet, pour évaluer leur capacité à s'exprimer sur le sujet (présentation aux autres classes ou lors des Journées de Valorisation, exposés...).
- Réinvestir les connaissances acquises pendant l'année à travers la création de supports de médiation réalisés par les élèves. [Créer, avec les enfants, un jeu en lien avec votre sujet, pour évaluer leurs apprentissages de manière ludique (jeu de l'oie, quizz, etc., soyez créatifs)].
- Évaluer le rapport des élèves à l'alimentation :
  - > évolution du goût / appréhension des élèves vis-à-vis des aliments ou des nouveautés,
  - > Interroger les élèves sur leur ressenti, leurs envies, leur faim, en lien avec le sujet de votre projet (permet d'évaluer leur rapport à l'alimentation).



# MODULE 1

## ANIMAL OU VÉGÉTAL ?

D'où viennent les carottes, les tomates, les pâtes, ou encore les nuggets ? Apprenons dans ce module à différencier les aliments d'origine animale, végétale ou minérale.

Séances à réaliser en autonomie

**Je travaille sur...**

- Apprendre à différencier les aliments d'origine animale, végétale ou minérale.
- Retrouver les aliments bruts dans les produits transformés.
- Retracer le chemin de la graine au légume.

**Je mets en place...**

- La visite d'un ou plusieurs lieux de productions alimentaires.
- Des semis en classe.
- Un potager/un poulailler à l'école.

Séances avec intervenants

Avec mes élèves, je découvre...	Avec mes élèves, je réalise...
<b>Le monde des abeilles et de l'apiculture</b> en vivant une expérience d'apiculture (visite de rucher) avec <i>Bizbiz &amp; Co Apidagogie</i>	<b>Un élevage de poules landaises</b> au sein de ma classe avec le <i>Conservatoire des races d'Aquitaine</i>
<b>La biodiversité domestique locale :</b> les animaux de la ferme en Aquitaine avec le <i>Conservatoire des races d'Aquitaine</i>	<b>Un jardin potager</b> avec <i>Place aux jardins</i> ou l' <i>Ecosite du Bourgaillh</i>
<b>La poule Landaise</b> (de l'œuf au poussin) avec le <i>Conservatoire des races d'Aquitaine</i>	
<b>Le mouton landais et un ancien courtiou</b> (bergerie traditionnelle) au sein de Bordeaux Métropole avec le <i>Conservatoire des races d'Aquitaine</i>	
<b>La vache bordelaise</b> avec le <i>Conservatoire des races d'Aquitaine</i>	
<b>Une production d'endives et de champignons en agriculture urbaine</b> à la cité-jardin de Claveau avec <i>Place aux jardins</i>	
<b>Les semis d'espèces anciennes et locales</b> avec l' <i>Ecosite du Bourgaillh</i>	



## MODULE 2

# AGRICULTURES

L'agriculture est apparue au moment où les êtres humains ont commencé à se sédentariser, 9 000 ans avant J.-C (début du néolithique). L'agriculture évolue mais c'est à partir du milieu du 18<sup>e</sup> siècle que ce secteur vit un tournant majeur : les cultures s'intensifient pour alimenter une population en croissance, ainsi que le bétail permettant de la nourrir. Les produits chimiques et les machines facilitant les travaux agricoles font massivement leur apparition transformant largement l'agriculture, impactant également l'environnement et la santé des consommateurs. D'autres types d'agricultures plus respectueuses de l'environnement existent toutefois : agriculture biologique, raisonnée... Découvrons-les dans ce module.

Séances  
à réaliser  
en autonomie

### Je travaille sur...

- Les différents systèmes agricoles.
- Observer et décrire des paysages agricoles.
- Les impacts des différents types d'agricultures sur l'environnement et la santé.
- Les productions présentes sur le territoire local.
- Les différences entre agriculture conventionnelle et agriculture biologique.

### Je mets en place...

- **Une visite** d'un lieu de production agricole : exploitation agricole, ferme, jardin partagé.
- **La rencontre** avec un éleveur, un agriculteur.
- **Des semis en classe.**
- **Un troc** de graines / une grainothèque.
- **Un potager** à l'école.

Séances  
avec  
intervenants

Avec mes élèves, je découvre...	Avec mes élèves, je réalise...
<b>Les métiers de l'alimentation</b> avec <i>e-graine</i>	<b>Un jardin potager</b> avec <i>Place aux jardins</i> ou l' <i>Ecosite du bourgailh</i>
<b>Le système alimentaire</b> , ses impacts sur l'environnement et la santé avec <i>e-graine</i>	
<b>Une production d'endives et de champignons en agriculture urbaine</b> à la cité-jardin de Claveau avec <i>Place aux jardins</i>	
<b>Un espace de cultures maraîchères</b> sous forme de jardin partagé, et découverte des étapes de la production alimentaire en permaculture (préparation de la terre, semis, rempotages, mise en place, récolte et dégustation) au fil des saisons avec les <i>Jardins de fourchebêche</i>	
<b>Transition des paysages</b> : d'un territoire agricole à un territoire urbain : travail de cartographie (cycle 2-3) avec <i>Terre &amp; Océan</i>	
<b>Impact de l'agriculture sur l'eau et la biodiversité</b> : comment lutter sans chimie contre les insectes ravageurs ? Quels sont les effets des phytosanitaires et des engrais sur le vivant ? avec <i>Terre &amp; Océan</i>	



## MODULE 3

# SAISONS

En France, nous vivons au rythme de quatre saisons dans l'année : l'hiver, le printemps, l'été et l'automne. Chacune comporte des caractéristiques différentes. La nature évolue en fonction de ces quatre saisons.

Les fruits et légumes n'ont pas tous les mêmes besoins, ils ne poussent donc pas tous au même moment. Aujourd'hui, les consommateurs trouvent de tout sur les étals, et en toute saison, comme l'illustre la tomate disponible toute l'année, dans les rayons des supermarchés comme dans les sandwiches. Pourtant, manger hors saison a un impact environnemental non négligeable, par le biais du transport lorsque l'on importe des produits qui viennent de loin, ou par celui de la production lorsqu'on les cultive sous serres chauffées.

Veiller à la saisonnalité des produits permet de limiter l'impact de notre alimentation sur notre planète mais aussi de consommer des fruits et légumes de meilleure qualité, savoureux et enrichis en vitamines.

Séances  
à réaliser  
en autonomie

### Je travaille sur...

- **Les quatre saisons** et leurs caractéristiques.
- **La notion de produits de saisons** - classer les fruits et légumes en fonction de la saison à laquelle ils poussent.
- **Pourquoi manger des fruits et légumes de saisons ?** Causes et conséquences de manger hors-saison.

### Je mets en place...

- **Un calendrier** des fruits et légumes de saisons dans la classe ou à la cantine.
- **Des ateliers cuisines** avec des fruits et légumes de saisons.
- **Un carnet de recettes** de saison.
- **La visite d'une AMAP** (Association au Maintien de l'Agriculture Paysanne) à un ou plusieurs moments de l'année.
- **L'observation des fruits et légumes de saison**, dans le menu de la semaine à la cantine, dans le potager de l'école.

Séances  
avec  
intervenants

Avec mes élèves, je découvre...	Avec mes élèves, je réalise...
<p><b>Un espace de cultures maraîchères</b> sous forme de grand jardin partagé, et découverte des étapes de la production alimentaire en permaculture (préparation de la terre, semis, repotages, mise en place, récolte et dégustation) au fil des saisons avec les <b>Jardins de Fourchebêche</b></p>	<p><b>Un jardin potager</b> avec <b>Place aux jardins</b> ou <b>l'Ecosite du Bourgailh</b></p>
<p><b>Manger à en perdre la saison</b> : comprendre la saisonnalité avec <b>e-graine</b></p>	<p><b>Un atelier cuisine</b> avec des produits 100% de saison avec la <b>Maison de la nutrition</b></p>
<p><b>Une production d'endives et de champignons en agriculture urbaine</b> à la cité-jardin de Claveau avec <b>Place aux jardins</b></p>	
<p><b>Les quatre saisons au jardin</b> : observation de la faune et de la flore dans le jardin de l'école, identification des espèces avec <b>Terre &amp; Océan</b></p>	



## MODULE 4

# ORIGINE GÉOGRAPHIQUE

Les Français ont intégré dans leurs habitudes alimentaires de nombreux produits importés : banane, chocolat, avocat, etc. Toutefois, lorsque les aliments sont produits dans un pays puis importés en France, leur impact écologique peut être catastrophique : déforestation, transport par avion, mauvaises conditions de travail pour les agriculteurs des pays exportateurs, etc.. Ainsi, se questionner sur l'origine géographique de nos aliments et privilégier des achats locaux sont indispensables pour diminuer notre empreinte carbone.

Séances  
à réaliser  
en autonomie

### Je travaille sur...

- **La provenance des fruits et légumes** dans un marché et/ou un supermarché.
- **Les aliments produits** sur notre territoire, dans notre région.
- **Les spécialités culinaires** des régions de France et dans le monde.
- **L'importation de denrées alimentaires**, causes et conséquences.
- **Les habitudes alimentaires** dans le monde.

### Je mets en place...

- **Se rendre à un marché** ou organiser une visite chez un maraîcher pour savoir quels fruits et légumes sont produits près de chez nous.
- **Réaliser une carte** des spécialités de chaque région de France ou des aliments consommés dans le monde.
- **Une recette** avec des aliments produits localement. Se renseigner sur la provenance de chaque produit utilisé.

Séances  
avec  
intervenants

Avec mes élèves, je découvre...	Avec mes élèves, je réalise...
<p><b>Le cacaoyer et des étapes de fabrication du chocolat</b> avec <i>Cap Sciences</i></p>	<p><b>Un jardin potager</b> avec <i>Place aux jardins</i> ou <i>l'Ecosite du Bourgailh</i></p>
<p><b>Une production d'endives et de champignons en agriculture urbaine</b> à la cité-jardin de Claveau avec <i>Place aux jardins</i></p>	<p><b>Jeu d'images et étiquettes</b>, analyse sensorielle de 3 chocolats avec <i>Cap Sciences</i></p>
<p><b>L'origine des végétaux dans nos assiettes et leurs cousins dans la nature</b> : apprendre à les reconnaître, pays d'origine et observation de leur anatomie à la loupe avec <i>Terre &amp; Océan</i></p>	



## MODULE 1

# ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Énergie vitale de chaque jour, l'alimentation doit permettre de couvrir les besoins nutritionnels de notre organisme proportionné à notre dépense d'énergie. Bien se nourrir, c'est privilégier une alimentation diversifiée et équilibrée. Cela permet le bon fonctionnement de notre organisme, la réduction des troubles fonctionnels et assure le bien-être au quotidien. Il n'y a pas d'aliments interdits : on peut consommer de tout, mais en quantités adaptées à son âge, à son état de santé et à son activité physique. Afin de prendre des habitudes alimentaires permettant d'avoir une alimentation variée, il est important de connaître les différents groupes d'aliments. Les aliments sont généralement classés en 7 groupes : les fruits et légumes, les féculents, les viandes / poissons / fruits de mer / œufs, les produits laitiers, les matières grasses, les produits sucrés et les boissons.

Séances  
à réaliser  
en autonomie

### Je travaille sur...

- L'identification des différents groupes d'aliments.
- L'identification des principaux apports nutritionnels de chaque famille d'aliments.
- La pyramide alimentaire.
- La classification des ingrédients d'un repas/ d'une recette selon leurs groupes alimentaires.

### Je mets en place...

- Un menu de la semaine en respectant les principes de l'équilibre alimentaire.

Séances  
avec  
intervenants

Avec mes élèves, je découvre...	Avec mes élèves, je réalise...
<p><b>Les grands principes de la digestion,</b> comprendre l'intérêt d'une prise repas au calme, explorer la nourriture avec les 5 sens, favoriser la digestion par les postures et respirations du yoga avec <i>Santé &amp; Sérénité</i></p>	<p><b>Un atelier hors les murs</b> autour de l'équilibre alimentaire : "Self Info Repas" avec <i>Cap Sciences</i></p>
<p><b>Quoi mettre dans mon assiette ?</b> Le rôle des aliments pour notre corps et les quantités nécessaires dans une journée avec la <i>Maison de la nutrition</i></p>	<p><b>Un jardin potager</b> avec <i>Place aux jardins</i> ou l'<i>Ecosite du Bourgailh</i></p>



## MODULE 2

# CORPS, SANTÉ ET ALIMENTATION

Des milliers d'études prouvent que la probabilité d'avoir un problème de santé sérieux est augmentée par une alimentation excessive et déséquilibrée de façon régulière. Ces problèmes peuvent conduire à réduire la durée de vie et notamment la durée de vie en bonne santé. Obésité, cholestérol, diabète, maladies cardiovasculaires, DMLA, cataracte, ostéoporose, cancer... Inculquer aux enfants, dès le plus jeune âge, l'importance de manger sainement leur permet d'avoir un rapport positif avec la nourriture à l'âge adulte.

Séances  
à réaliser  
en autonomie

### Je travaille sur...

- **Pourquoi devons-nous faire attention à ce que l'on mange ?**
- **Le processus de transformation des aliments** que nous mangeons.

### Je mets en place...

- **Un menu de la semaine** en respectant les principes de l'équilibre alimentaire.

Séances  
avec  
intervenants

Avec mes élèves, je découvre...	Avec mes élèves, je réalise...
<p><b>Les sucres et la santé</b> : connaître les différents sucres et leurs effets sur la santé (classer les bons et mauvais sucres – explications sur la santé) avec la <i>Maison de la nutrition</i></p>	<p><b>Un atelier cuisine</b> pour préparer un dessert ou un goûter sans sucre industriel avec la <i>Maison de la nutrition</i></p>
<p><b>Les aliments industriels</b> : décrypter les étiquettes pour bien les choisir (sucre, gras, sel, additifs chimiques, etc.) avec la <i>Maison de la nutrition</i></p>	
<p>« <b>Mon délicieux poison sucré</b> » invitant à mesurer la quantité de sucre consommée au cours d'une journée. Apprendre à mesurer sa consommation de sucre en adéquation avec son mode de vie, lire une étiquette alimentaire, adopter les bons gestes de l'alimentation avec <i>Cap Sciences</i></p>	



## MODULE 3

# MANGER ET BOUGER

L'alimentation est étroitement liée à la pratique d'une activité physique régulière. En effet, il est aujourd'hui établi qu'une alimentation équilibrée et l'activité physique contribuent à prévenir la survenue de l'obésité et de certaines maladies (comme le cancer, le diabète ou les risques cardiovasculaires), mais également à améliorer le bien-être et la qualité de vie.

### Séances à réaliser en autonomie

#### Je travaille sur...

- Le lien entre activité physique et alimentation.
- Le rythme des repas et des activités quotidiennes.

#### Je mets en place...

- **L'intégration d'un temps de mouvement dans les journées passées en classe** (p.ex. 15 minutes en musique avant de se mettre au travail).
- **La présentation des activités sportives** pratiquées par les élèves.
- **Intégrer les élèves dans le choix des activités sportives** pratiquées pendant les cours d'EPS.
- **Organiser une sortie** pour découvrir les « lieux de l'alimentation » autour de l'école (commerçants / épicier / magasin / producteurs / éleveur / jardins partagés / etc.) à pied.

### Séances avec intervenants

Avec mes élèves, je découvre...	Avec mes élèves, je réalise...
<p><b>Les grands principes de la digestion</b>, comprendre l'intérêt d'une prise repas au calme, explorer la nourriture avec les 5 sens, favoriser la digestion par les postures et respirations du yoga avec <b>Santé &amp; Sérénité</b></p>	<p><b>Un atelier</b> hors les murs autour de l'équilibre alimentaire : "Self Info Repas" avec <b>Cap Sciences</b></p>
	<p><b>Un jardin potager</b> avec <b>Place aux Jardins</b> ou l'<b>Ecosite du Bourgailh</b></p>



## MODULE 4

# EAU ET ALIMENTATION

Le lien entre l'eau et l'alimentation peut être abordé de deux manières différentes :

- Élément essentiel de l'organisme, l'eau doit être consommée chaque jour à volonté, en l'absence d'une contre-indication médicale.
- En France, les pollutions agricoles (pesticides par exemple) représentent la première cause de contamination de l'eau.

Séances à réaliser en autonomie

### Je travaille sur...

- **La pollution de l'eau** et ses impacts sur l'environnement et la santé.
- **Reconnaître la sensation de soif** et parler des boissons.
- **Le cycle de l'eau.**
- **L'utilisation de l'eau** dans l'agriculture.

### Je mets en place...

- **Gourde/gobelet d'eau** toujours à disposition.
- **Se fixer des objectifs** de consommation d'eau.
- **Récupérer les restes de pots d'eau** à la cantine pour d'autres usages (nettoyage des jouets, arrosage des plantes, etc.).
- **Installer un récupérateur d'eau.**
- **Mettre en place des astuces** pour économiser l'eau dans son potager (création d'oyas).
- **Encouragement à boire de l'eau**, installer des fontaines à eau dans l'établissement pour encourager la consommation d'eau plutôt que de boissons sucrées.

Séances avec intervenants

Avec mes élèves, je découvre...	Avec mes élèves, je réalise...
<p><b>Quels sont mes besoins quotidiens en eau</b> et comment les couvrir ? (par les aliments et les boissons) avec la <b>Maison de la nutrition</b></p>	<p><b>Un atelier de fabrication d'eaux aromatisées</b> avec la <b>Maison de la nutrition</b></p>
<p><b>L'importance de l'eau dans le paysage :</b> différence entre eaux de surfaces et eaux profondes, expériences sur l'eau et sur la potabilité, économies d'eau avec <b>Terre &amp; Océan</b></p>	



## MODULE 1

# ÉDUCATION AU GOÛT

Lié à la culture, à de l'affectif, à notre environnement, la construction du goût est conditionnée par de multiples facteurs. Notre goût n'est pourtant pas figé, il évolue tout au long de la vie. L'éveil sensoriel et le processus de familiarisation des aliments sont des éléments déterminants pour développer la palette gustative des enfants.

### Séances à réaliser en autonomie

#### Je travaille sur...

- **Apprendre à exprimer et reconnaître ses goûts** et ses dégoûts.
- **Apprendre à utiliser ses cinq sens** lors d'une dégustation.
- **Reconnaître les quatre saveurs** fondamentales par le goût.
- **Identifier les différents sens sollicités** lors d'une dégustation.
- **Le rythme des repas et activités quotidiennes.**

#### Je mets en place...

- **Organiser une dégustation** en classe (différentes variétés de pomme par exemple).
- **Organiser un atelier cuisine** en classe.
- **Apporter des préparations** que l'on apprécie de chez soi pour les faire goûter aux autres.
- **Atelier vinaigrette** pour découvrir les aromates et se motiver à goûter les crudités.
- **Implication des parents** : Organiser des ateliers sur la nutrition et la cuisine saine avec les parents.

### Séances avec intervenants

Avec mes élèves, je découvre...	Avec mes élèves, je réalise...
<p><b>Laboratoire d'analyse sensorielle.</b> Déguster des produits et tester son aptitude à reconnaître des goûts grâce aux différents sens. Identifier l'impact du vécu, de la culture, de la mémoire sur nos perceptions avec <i>Cap Sciences</i></p>	<p><b>Un atelier cuisine</b>, riche en épices et herbes aromatiques avec la <i>Maison de la nutrition</i></p>
<p><b>Arômes dans la nature</b> : connaître les arômes, odeurs de nos plantes et animaux sauvages avec <i>Terre &amp; Océan</i></p>	



## MODULE 2

# PUBLICITÉ ET ALIMENTATION

Afin d'accentuer l'attractivité des produits, les marques utilisent de nombreuses techniques de marketing : publicité, organisation particulière des rayons des supermarchés, slogans et couleurs percutants, etc. Les différentes ressources ci-dessous permettent de prendre conscience de manière collective de ces stratégies et de poser un regard critique sur les mécanismes utilisés par les marques pour nous faire consommer toujours davantage.

Séances  
à réaliser  
en autonomie

### Je travaille sur...

- **Comprendre et déjouer les mécanismes utilisés dans les supermarchés pour pousser à la consommation.**
- **Apprendre à décrypter l'étiquette** d'un produit, les emballages du goûter.
- **Comprendre ce qui influence nos désirs et choix de consommation.** Repérer et analyser les publicités qui entourent la classe / l'école.
- **Comprendre le monde de la publicité et l'impact des publicités sur nos choix.** Analyser une publicité alimentaire qui nous a marqué (TV, affiches, réseaux sociaux). Discuter des techniques utilisées pour attirer l'attention des consommateurs (couleurs, slogans, célébrités). Analyser les messages subliminaux et les stratégies de persuasion.

### Je mets en place...

- **Une visite de supermarché** pour observer les mécanismes mis en place pour pousser à la consommation.
- **Une séance de comparaison et d'analyse des emballages de produits alimentaires** (goûters par exemple).

Séances  
avec  
intervenants

Avec mes élèves, je découvre...

Avec mes élèves, je réalise...

**En cours de construction avec les associations du dispositif.**

N'hésitez pas à contacter les associations répertoriées dans  **l'annuaire des JDD** pour vous aider à organiser une intervention à ce sujet.



## MODULE 3

# GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Depuis le champ jusqu'à nos assiettes, le gaspillage alimentaire a lieu à tous les stades de la chaîne de production alimentaire. Contrairement à une idée reçue, le gaspillage alimentaire au moment de la consommation est minoritaire : l'essentiel du gaspillage se fait en amont, lors des étapes de production, transformation et distribution. Concernant le gaspillage alimentaire réalisé au moment de la consommation, les « restes » de repas constituent le plus gros poste de gaspillage alimentaire des Français, à domicile ou à l'extérieur (en cantine d'entreprise, au restaurant, etc.). Cela a de nombreux impacts : gaspillage de ressources naturelles, bilan carbone très important, pertes financières pour les ménages, etc.

Séances  
à réaliser  
en autonomie

### Je travaille sur...

- **Notre regard sur nos choix de consommation.**
- **Initier et développer l'éducation aux bonnes pratiques** dans la restauration collective et sensibiliser les convives sur l'impact du gaspillage alimentaire.
- **Les déchets alimentaires.**
- **Le compostage.**
- **Les solutions qui existent pour limiter le gaspillage alimentaire.**

### Je mets en place...

- **Peser les aliments jetés** à la cantine ou au moment du goûter.
- **Se fixer des objectifs de réduction** des déchets alimentaires.
- **Cuisiner une recette zéro déchet** en classe.
- **Réaliser une livre de recettes zéro-déchets.**

Séances  
avec  
intervenants

Avec mes élèves, je découvre...	Avec mes élèves, je réalise...
<p><b>Les grands principes de la digestion,</b> comprendre l'intérêt d'une prise repas au calme, explorer la nourriture avec les 5 sens, favoriser la digestion par les postures et respirations du yoga avec <i>Santé &amp; Sérénité</i></p>	<p><b>Un atelier cuisine</b> avec des épluchures de fruits ou légumes avec la <i>Maison de la nutrition</i></p>
<p><b>La nature, fabuleuse recycleuse :</b> comprendre les mécanismes du compostage avec <i>Terre &amp; Océan</i></p>	<p><b>Un atelier cuisine sans gaspillage alimentaire</b> avec <i>e-graine</i></p>



## MODULE 4

# ACHATS RESPONSABLES

Enfin, quels produits acheter pour avoir une alimentation durable et responsable ? Plusieurs éléments ont été abordés dans les modules précédents : origine géographique, saisonnalité, agricultures raisonnées...

Séances à réaliser en autonomie

### Je travaille sur...

- **Les différences entre les labels alimentaires** reconnus par l'État.
- **Le rythme des repas et des activités quotidiennes.**

### Je mets en place...

- **Visite d'un supermarché**, d'un marché ou d'une AMAP.
- **Organiser un marché fictif** dans la classe ou l'établissement scolaire. Inviter les élèves à gérer un budget tout en composant un menu équilibré.
- **Observation des différents labels alimentaires** présents sur les emballages du goûter s'il y en a, se questionner sur leur utilité.
- **Apprendre à lire et à interpréter les étiquettes nutritionnelles** sur les produits alimentaires. Comprendre les termes comme « sans sucres ajoutés », « riche en fibres », etc.
- **Confection d'un pique-nique** ancré dans une démarche d'alimentation durable (local, bio si possible, zéro déchet, fait maison etc.).

Séances avec intervenants

Avec mes élèves, je découvre...

Avec mes élèves, je réalise...

**En cours de construction avec les associations du dispositif.**

N'hésitez pas à contacter les associations répertoriées dans  **l'annuaire des JDD** pour vous aider à organiser une intervention à ce sujet.





**Les Juniors du Développement Durable**

[juniorsdudd@bordeaux-metropole.fr](mailto:juniorsdudd@bordeaux-metropole.fr)

05 56 99 89 48



Direction des services départementaux  
de l'éducation nationale  
de Gironde

