



« 1.2.3 Manger, Bouger, Grandir »

Prévention de l'obésité en milieu scolaire

N°3 – Février 2021

Historique

Cette action a pour objectifs de :

- favoriser l'appropriation des principes d'une **alimentation équilibrée**
- amener les enfants à adopter des **habitudes alimentaires** favorables à la santé

Actualités

Les malles de cycle 1, 2 et 3 sont disponibles auprès des conseillers pédagogiques de circonscription.

Rappel : la Mutualité Française Hauts-de-France peut intervenir de plusieurs manières :

- Mise à disposition des malles de cycle 1, 2 et 3
- Formation des conseillers pédagogiques, des enseignants et des animateurs des temps d'activités périscolaires à l'utilisation des malles et à la prévention nutritionnelle
- Intervention en classe d'une diététicienne.
- Temps d'accompagnement à l'écriture d'un projet et à la prise en main des outils des malles

Pour plus de renseignements, contacter :

Caroline Bataille-Delcroix
Chargée de prévention santé
Caroline.bataille-delcroix@mutualite-hdf.fr
Tel : 03.23.66.85.76 / 06.48.95.83.73

L'action 1.2.3 Manger, Bouger, Grandir est mis en œuvre depuis 2006.

Les malles pédagogiques de **cycle 3 et cycle 2** ont été respectivement introduites dans le programme en **2010 et 2012**.

Les malles de **cycle 1**, quant à elles, sont distribuées depuis février **2016**.

Le programme de prévention de l'obésité et promotion de l'activité physique touche désormais tous les élèves de la maternelle au CM2.

Calendrier prévisionnel

Janvier—avril 2021 :

- 21 interventions prévues auprès des enfants
- 3 rencontres en ligne à destination des parents
- 3 temps d'accompagnement à l'écriture de projet

Février—juin 2021 :

- 2 groupes de travail
- 1 Comité de pilotage

Actions de septembre à décembre 2020

Depuis septembre, 196 enfants ont pu bénéficier des 6 **interventions** d'une **diététicienne** sur différentes thématiques telles que :

- Le petit-déjeuner équilibré
- Le goûter équilibré
- Les familles d'aliments

7 temps d'accompagnement à l'écriture de projet en lien avec les malles ont été réalisés. **33 professionnels** ont emprunté ou souhaitent emprunter les malles, ce qui représente une sensibilisation globale de 630 enfants sur la thématique **de la nutrition**.



« 1.2.3 Manger, Bouger, Grandir »

Prévention de l'obésité en milieu scolaire

N°3 – Février 2021



Projet mené à l'école d'Epagny—cycle 2—Circonscription de Soissons

« Mieux manger, bouger et bonne santé ! »

Objectifs du projet

- Connaître les catégories d'aliments, leurs apports et leurs origines
- Mise en œuvre d'une variété alimentaire au niveau des repas de la journée
- Apprécier les effets positifs d'une pratique d'activité physique régulière

Descriptif et utilisation des outils

Séance 1 : L'origine des aliments

Visionnage du film « Quelles sont les origines de nos aliments ? » du site les fondamentaux du Canopé

Jeu de Mémoire avec des images d'aliments et les origines : animale, végétale et minérale

Lecture de « Le déjeuner des loups », « D'où ça vient ? », « Miam, des épinards ! » et « Ah! Les bonnes soupes »

Séance 2 : La pyramide des aliments

Visionnage du film « Bien manger oui mais comment ? » du site les fondamentaux de Canopé

Jeu des 7 familles d'aliments et jeu de l'intrus

Séance 3 : Les grands groupes d'aliments et leurs rôles

Visionnage du film « A quoi servent les aliments ? » du site les fondamentaux de Canopé

Regrouper les 7 groupes d'aliments selon leur utilité : Bâtisseurs, énergétiques et protecteurs

Séance 4 : Les différents repas de la journée

Visionnage du film « Les rôles des différents repas de la journée » du site les fondamentaux de Canopé

Activités sur la composition du petit-déjeuner

Séance 5 : Un menu équilibré

Où sont cachées les graisses ? : Guide « Manger, Bouger pour ma santé »

Lecture de « Lili n'aime pas les frites » et « Sais-tu vraiment ce que tu manges ? »

Séance 6 : Boire mais pas n'importe quoi

Les apports et les dépenses en eau de notre corps

Lecture d'étiquettes pour différencier les boissons non sucrées des boissons sucrées

Séance 7 : Les besoins

Visionnage du film « Avons-nous les mêmes besoins ? » du site les fondamentaux de Canopé

Différences selon le sexe, l'âge et l'activité physique ou sportive

Séance 8 : L'activité physique

Bouger, à quoi ça sert ? : Guide « Manger, Bouger pour ma santé »

Lecture de « Une soupe au caillou »