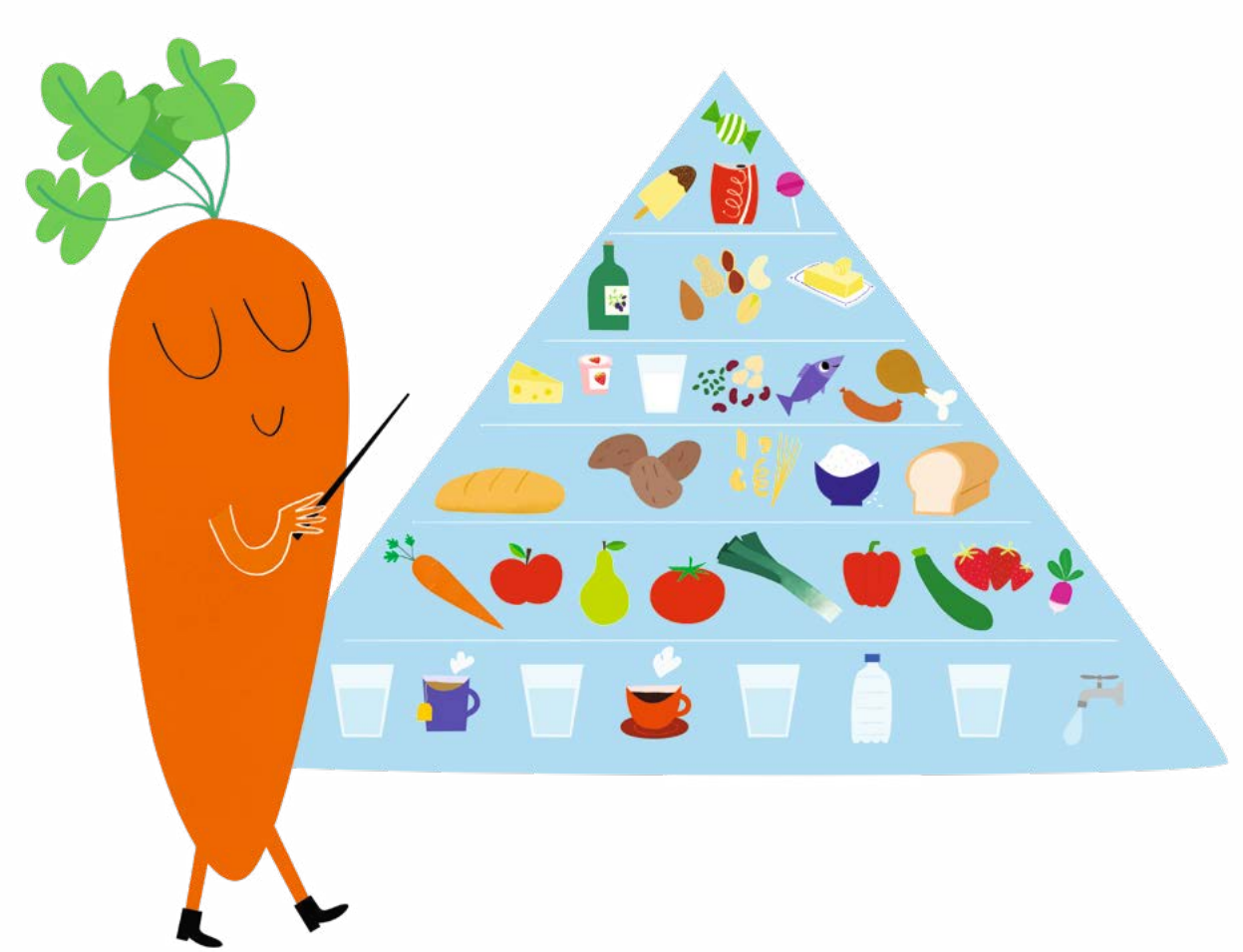
La Good Food, une question d'équilibre alimentaire et environnemental

LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

Quelle meilleure illustration de l'équilibre alimentaire que la pyramide ? Visuelle, ludique, elle parle à tous et toutes et surtout aux enfants. Elle est un support idéal pour aborder la Good Food mais aussi pour intensifier des connaissances, développer des compétences. Elle peut être exploitée en début d'année pour planter le décor ou dévoilée en fonction des thématiques abordées. Qu'elle soit vue une fois ou rappelée ponctuellement au cours de l'année, elle est sujette à de nombreuses activités pédagogiques. Pour partir sur les bases les plus actuelles possibles, **Jim Carotte** s'est inspiré de la nouvelle version de la pyramide alimentaire disponible sur le site de Graines d'AGRI. Celle-ci met en évidence les familles alimentaires, les proportions à recommander et la fréquence de consommation. Sa hiérarchisation permet de visualiser, en un clin d'œil, les aliments à favoriser, ceux qui sont tolérés et ceux qui sont à consommer occasionnellement.



QUELS BESOINS POUR LES 5 À 8 ANS ?

Les apports journaliers en énergie

AGE	5 ANS	6 ANS	7 ANS	8 ANS
Garçon	1 400 kcal	1 700 kcal	1 900 kcal	2 000 kcal
Fille	1 400 kcal	1 600 kcal	1 700 kcal	1 800 kcal

Ces apports sont à distiller au cours des quatre repas indispensables pour chaque enfant : le petit-déjeuner, le déjeuner, le goûter et le dîner.

L'eau

Le corps humain est composé à 80% d'eau. Celle-ci est donc indispensable à son bon fonctionnement. Elle est à boire en petites quantités tout au long de la journée. En fonction de différents paramètres (température ambiante, activité physique, etc.), les besoins d'un·e enfant varient de 400 à 600 ml/jour. Dans une pyramide, l'eau est à représenter préférentiellement s'écoulant du robinet. Pourquoi ? Parce que cela rappelle le caractère sain de l'eau de distribution et ses avantages par rapport à l'eau en bouteille (plus écologique, plus pratique, moins chère).

Les féculents

Sources essentielles de glucides, les féculents (de préférence complets) doivent être présents à chaque repas. La dose journalière recommandée de glucides s'élève de 180 à 250 g, soit 45 à 50% des besoins énergétiques de la journée. Mais les féculents ne sont pas les seuls pourvoyeurs de glucides. On en retrouve aussi dans les fruits secs, les fruits et légumes à fibres, les graines et les noix.

Les fruits et légumes

La consommation journalière conseillée pour un·e enfant s'élève de 300 à 500 g de fruits et légumes, crus et/ou cuits, répartis en minimum trois prises. Ils apportent notamment des vitamines, des minéraux et des fibres. Un concentré de santé ! Saviez-vous qu'il est bon de commencer un repas par les légumes afin de rassasier l'estomac ?

Les protéines : viandes, poissons, œufs, légumineuses, amandes, pain complet, champignons, etc.

50 à 60 g de protéines prises en une seule fois, soit 15 % de l'apport journalier en énergie, sont suffisants. C'est-à-dire ? Un demi steak haché par exemple ou encore un œuf. En surplus, les protéines fatiguent les reins encore immatures des enfants. Les protéines peuvent aussi être issues de produits végétaux comme le tofu, les légumineuses.

Comment varier mes sources de protéines ?

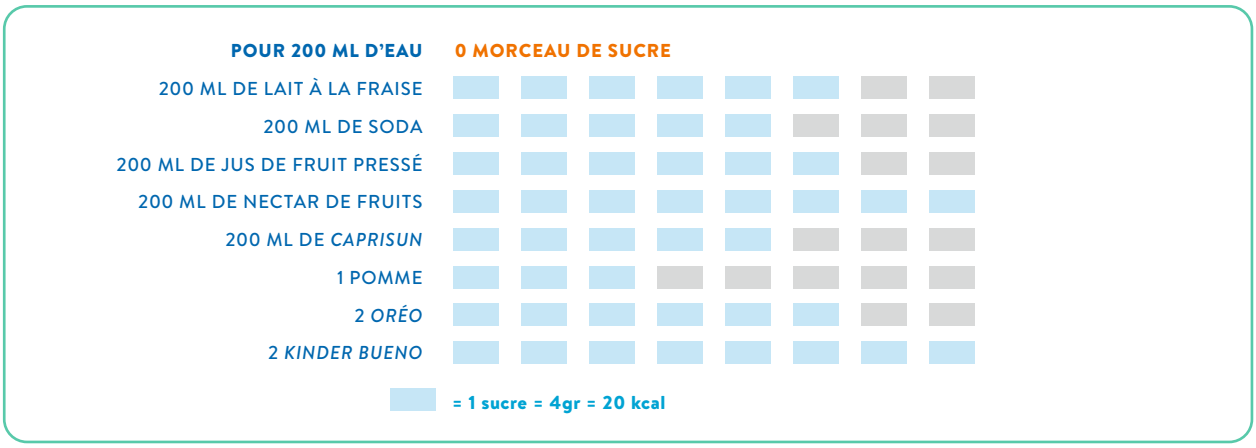
Elles sont essentielles pour manger équilibré et il en existe de nombreuses sources.

Les graisses

Distinguer les bonnes graisses des mauvaises ou encore des graisses cachées est primordial. Les huiles végétales de qualité non chauffées sont à privilégier. Les lipides comblent 35 à 40 % des apports journaliers en énergie. Ils se trouvent dans les graisses mais aussi les produits laitiers, les poissons, les viandes.

Le sucre

L'OMS conseille de manger moins de sept morceaux de sucre par jour à 5 ans et moins de dix à 8 ans, sans compter le sucre naturel des fruits (entiers ou en jus) que l'organisme ne considère par comme étant un sucre ajouté… Ces recommandations, l'OMS est en train de les diminuer par deux. Or les sucres sont bien cachés et en des quantités qui peuvent surprendre. Régulièrement, les parents glissent, par exemple, des jus de fruits industriels dans le cartable pour « donner des vitamines » à leurs enfants. Un fruit de saison à croquer est bien plus riche en vitamines et plus pauvre en sucres. A titre d'information, voici quelques chiffres concernant le contenu en sucres des collations et boissons que les jeunes amènent souvent à l'école.



L'activité physique

Bouger est essentiel et permet de réguler naturellement les apports alimentaires. Ce duo activité physique/ équilibre alimentaire est à la clé d'une bonne hygiène de vie corporelle.

MANGER ÉQUILIBRÉ À L'ÉCOLE

La collation et le repas de midi… tels sont les deux prises d'aliments qui se déroulent dans le cadre scolaire. Mais comment contribuent-elles à l'équilibre alimentaire ?

La collation

La collation a été instaurée dans les années 50 pour combler le « petit creux » matinal… mais selon de nombreux et nombreuses nutritionnistes, elle est parfaitement inutile pour 85% des enfants. Elle peut même couper la faim pour le repas de midi ! Inintéressante alors ? Elle ne présente un intérêt qu'en complément d'un petit déjeuner trop frugal ou pris trop tôt. Mais dans le cadre scolaire, elle joue un rôle essentiel de socialisation. Voyons-la en tout cas comme une opportunité pour aborder la thématique de l'alimentation en classe.

Véritable casse-tête pour certain·es parents, la collation ne met souvent pas l'adulte et l'enfant d'accord. Le choix parental n'est en effet pas toujours au goût de l'enfant. L'enjeu est de taille et lors de la phase test du projet Jim Carotte, la demande des enseignant·es a été claire : diminuer, voire arrêter, le nombre de « crasses » sucrées ou salées données en guise de collation. Mais quel est alors l'en-cas idéal ? Puisqu'elle ne doit représenter que 5% des apports énergétiques journaliers, la collation est préférentiellement un fruit ou un légume local et de saison pris avec un verre de lait animal ou végétal. Et attention à la confusion : un jus de fruit n'est pas un fruit !

Voici un pense-bête regroupant des idées et des recommandations au sujet de la collation…

À privilégier :

- Les fruits frais de saison : entiers, sous la forme de salade de fruits, en compote, en brochettes, etc.
- Les légumes frais de saison : en morceaux, en salade ou en bâtonnets.
  Selon la saison : tomate-cerise, carotte, concombre, céleri, radis, courgette, poivron, betterave, chou-fleur, etc. à accompagner éventuellement de sauce à base de yaourt.
- Les fruits secs (attention aux allergies).
- Les emballages réutilisables.
- Les barres de céréales maison (avec de bons produits) ou les boules d'énergie.
- Les produits laitiers : yaourt, morceau de fromage fermier.
- Les produits bio sont un plus.

A éviter :

- Les collations faites maison et/ou industrielles trop sucrées.
- Les fruits/légumes exotiques, hors saison, non bio ou en boîte.
- Les produits industrialisés.
- Les collations sur-emballées.
- Les produits « laitiers » transformés et industriels, du type triangle de fromage ou barquette de fromage fondu.

Quelques idées pratiques :

- Les brochettes de fruits de saison.
- Les bâtonnets de légumes de saison.
- Les boules d'énergie.
- Les barres de céréales et biscuits faits maison avec peu de sucre et de graisse.

Le repas de midi

Repas chaud ou tartines ? Dans le premier cas, les menus proposés sur la semaine répondent obligatoirement aux critères de la pyramide alimentaire. Dans le deuxième, la liberté est laissée aux parents et aux enfants. Mais deux tartines jambon-fromage, est-ce le lunch parfait ? Ce combo classique comble-t-il les 25% d'apports journaliers nécessaires à l'enfant ? Si l'élève ne participe pas au repas chaud, il est primordial que son alimentation soit suffisamment conséquente et équilibrée. Le but : faire le plein d'énergie, de nutriments essentiels à sa croissance, nourrir son cerveau et permettre la concentration de l'après-midi. A côté des sempiternelles tartines, le champ des possibles est vaste. Dans un thermos, un bento ou une simple boîte à tartines, le repas de midi peut se végétaliser avec plus de fruits et de légumes mais aussi plus de protéines végétales. Et puis, pourquoi ne pas accommoder les restes du repas de la veille en version froide ? Une idée parmi d'autres à glisser aux parents.

Voici quelques idées et recommandations pour le repas de midi.

A privilégier :

- Dans le cas de tartines : des proportions égales entre le pain, les protéines et les légumes.
- Dans le cas d'un repas froid ou mis dans un contenant isotherme : 2 à 4 cuillères de féculents, des protéines, des légumes et un filet d'huile d'olive ou de colza.
- Les céréales (pain, pâtes, riz, etc.) complètes plutôt que raffinées.
- En cas de dessert : un morceau de fruit local et de saison ou un carré de chocolat noir.
- Les emballages réutilisables.

A éviter :

- Les tartines en excès.
- Les aliments sur-emballés, industrialisés, non bio.
- Les desserts très sucrés à consommer en fin de repas.

Quelques idées pratiques :

- Les wraps.
- Les rouleaux de printemps.
- Les bentos équilibrés.

ET EN CLASSE ? LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE S'INVITE (ET S'INVENTE)

Les développements pédagogiques se basant sur la pyramide alimentaire sont nombreux. Voici quelques suggestions :

- Construisez avec les enfants une assiette idéale. Qu'ils/elles se rendent compte de la place que doivent prendre les protéines, les légumes, les glucides dans un repas équilibré. Il est important d'utiliser des photos de taille réelle.
- En dessin : tracez une pyramide à étages sur une grande affiche. Découpez avec vos élèves des images d'aliments et replacez-les dans les différentes parties de la pyramide. Variante : consacrez une pyramide pour chaque repas (petit-déjeuner, collation, dîner, etc.).
- En bricolage : créez votre propre pyramide pour la classe ou les couloirs de l'école.

Inspiration : Jim Carotte en action

Organisez, comme les élèves des classes de Marie-Noëlle et Jonathan du cycle 3 de l'école communale *Saint-Thomas* à Bruxelles-Ville, un concours de la pyramide alimentaire la plus originale.

Quel a été le déroulement ? Les élèves ont commencé par une activité de classement: aliment/pas aliment, sain/pas sain. Ils/elles ont poursuivi en rangeant les ingrédients par famille. Rassemblé·es en équipes de 3 à 4 élèves, les enfants ont eu 4 heures et un accès à du matériel.

Résultat : des pyramides en 3D, en cercles, traditionnelles, sous forme d'armoires... Toutes les créations ont été exposées et une autre classe a désigné la pyramide lauréate. La verticalité de l'initiative (mélange de P1-P3-P4) a permis d'obtenir un résultat optimal.