



BON POUR MOI,   
BON POUR MA PLANÈTE

# PYRAMIDE ALIMENTAIRE DES KIDS

## FICHES D'ACTIVITÉS



---

# TABLES DES MATIÈRES

---

Voyage dans le tube digestif .....	3
Des aliments aux nutriments .....	4
Des nutriments aux familles alimentaires .....	5
Les aliments à favoriser .....	6
Reconnaître les fruits .....	7
Reconnaître les légumes .....	8
Les fruits à coque et les graines, c'est quoi? .....	9
De quoi est composée la pyramide alimentaire des kids? .....	10
Manger équilibré! .....	11
Les portions: les mains pour repère .....	12
Non au gaspillage alimentaire! .....	13
Les aliments emballés ont une durée de vie .....	14
Fruit local ou pas local? .....	15
Quels sont les aliments locaux? .....	16
A la découverte sensorielle des fruits et légumes .....	17

# VOYAGE DANS LE TUBE DIGESTIF

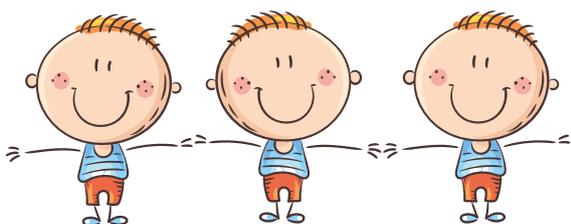
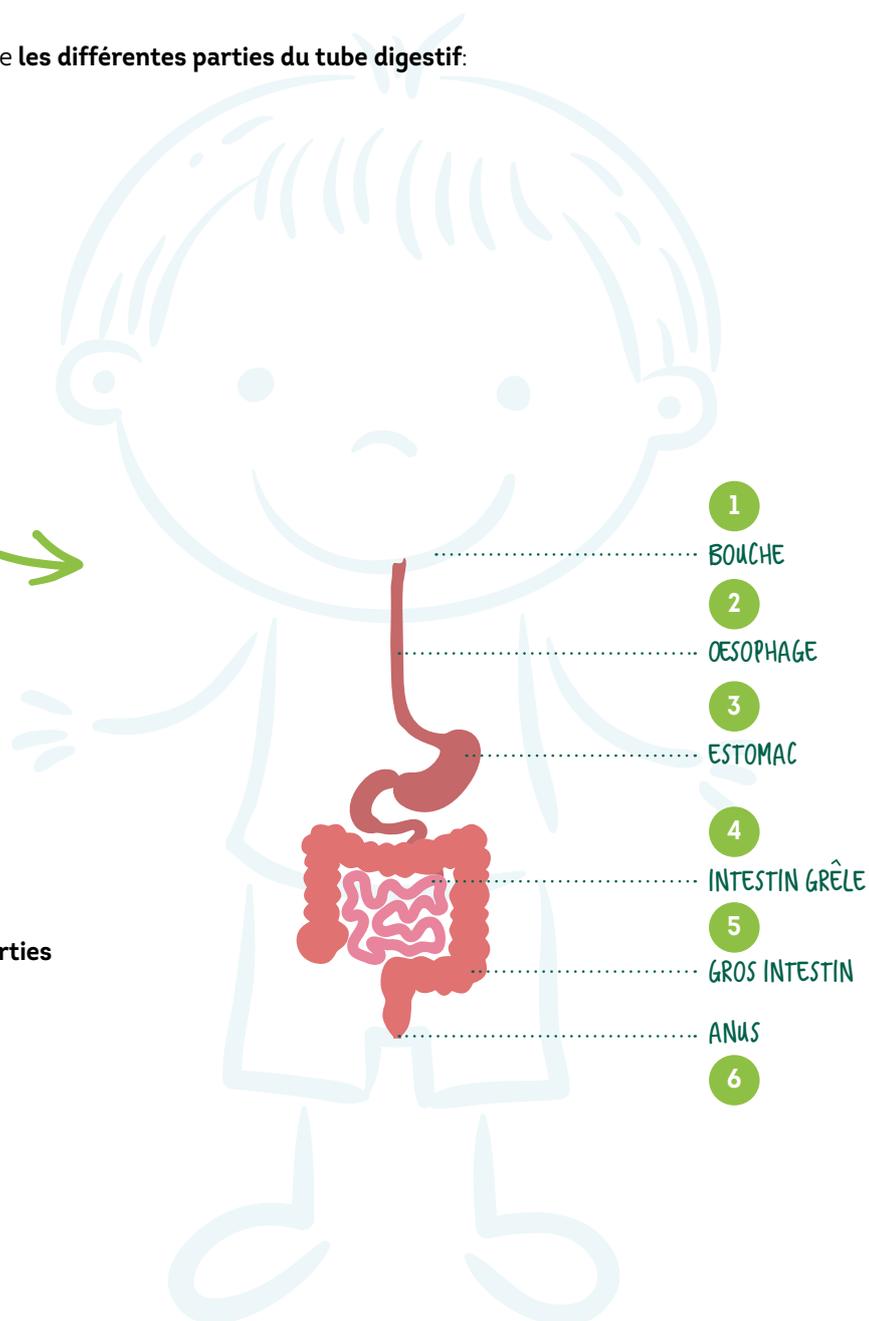
Les aliments que nous mettons en bouche partent pour un **long voyage**, dans un conduit qui fait **8 mètres** de long.

Invitez vos élèves à replacer dans le bon ordre **les différentes parties du tube digestif**:

1. Bouche
2. Œsophage
3. Estomac
4. Intestin grêle
5. Gros intestin ou côlon
6. Anus

## AUTRES IDÉES:

- \* Former une **chaîne de 8 m de long** en se donnant la main pour se représenter la longueur de l'appareil digestif
- \* Fabriquer des patrons des **différentes parties du corps** et demander aux enfants de les **placer sur eux**. Voir page suivante.

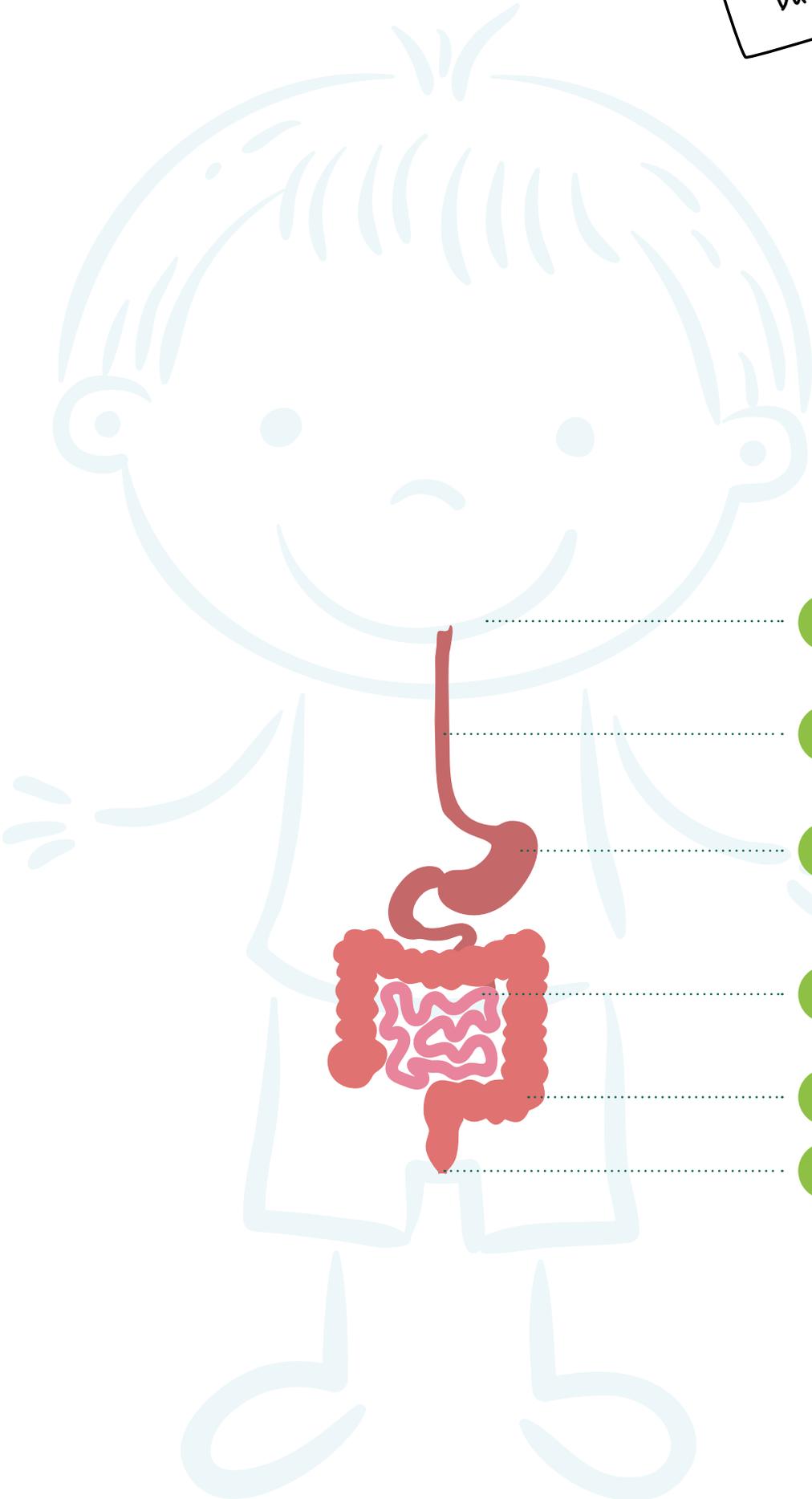


PYRAMIDE ALIMENTAIRE DES KIDS

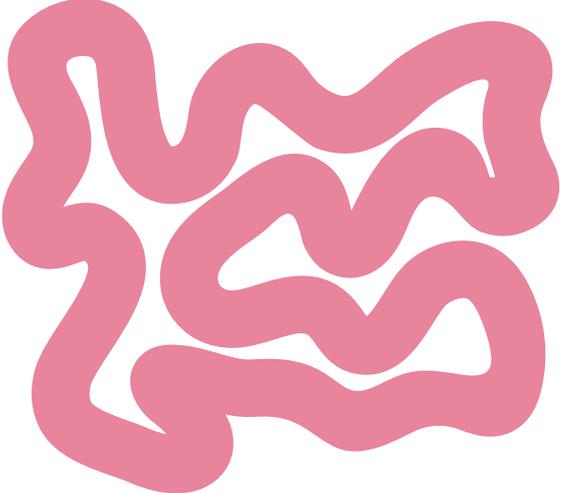
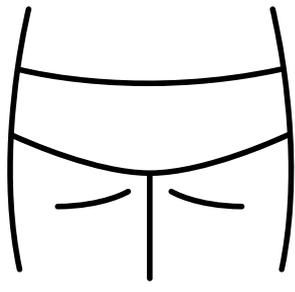
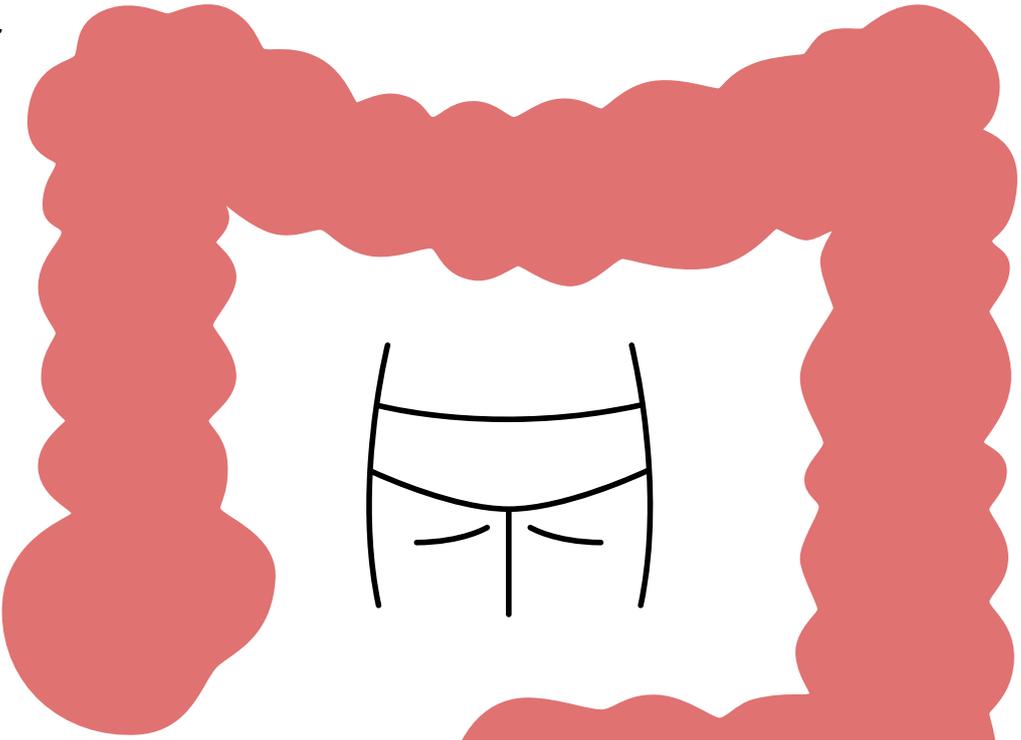
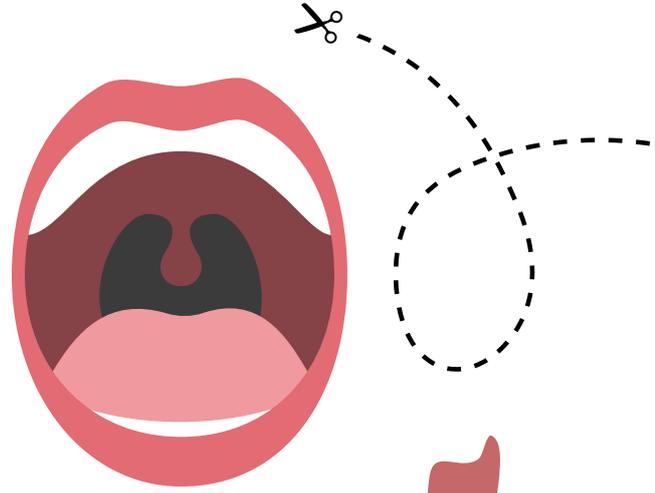
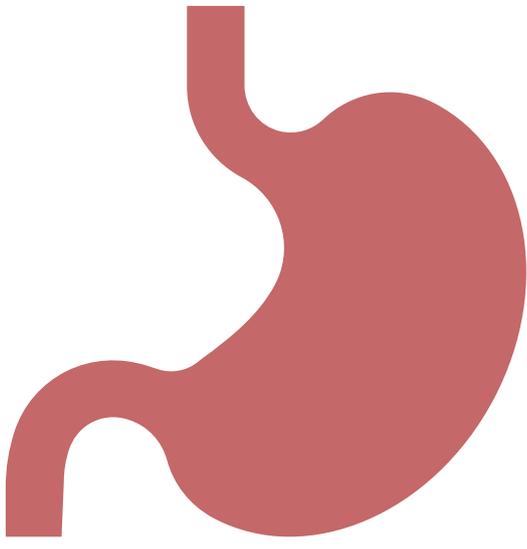
CHAPITRE 1 - FICHE ENSEIGNANT



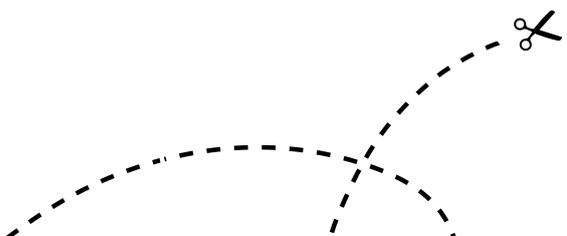
NOMME LES  
DIFFÉRENTES PARTIES  
DU TUBE DIGESTIF



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6



À DÉCOUPER  
EN CLASSE

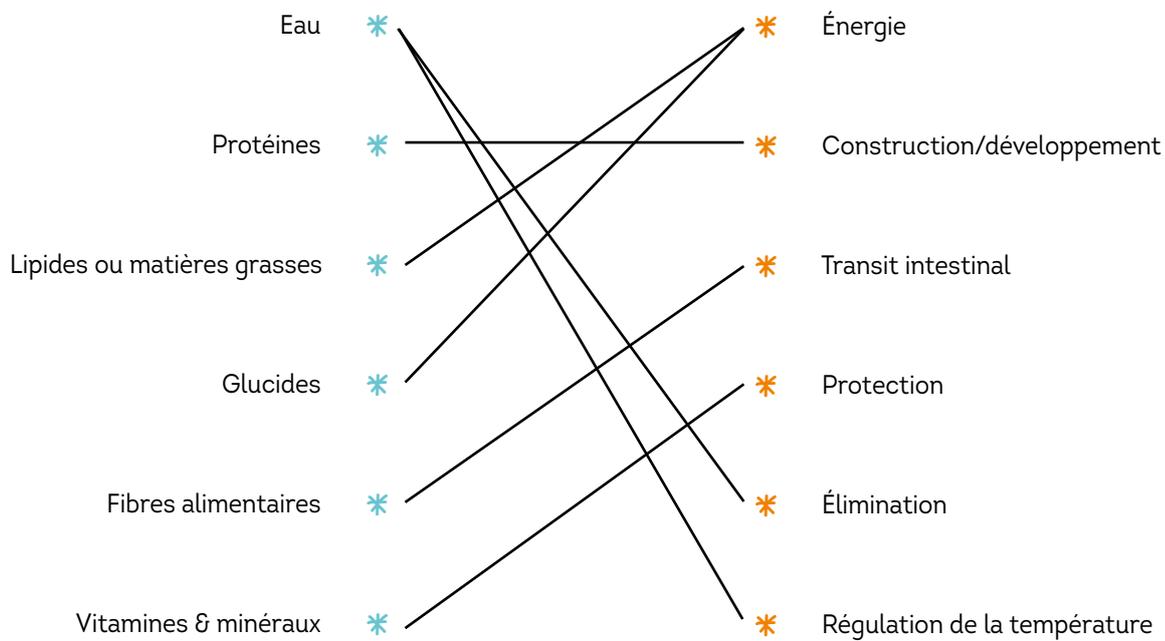


# DES ALIMENTS AUX NUTRIMENTS

Proposez aux élèves de relier avec un crayon chaque nutriment avec son rôle ou sa fonction.  
ATTENTION, un nutriment peut avoir **plusieurs rôles ou fonctions**.

## LES NUTRIMENTS

## LES RÔLES ET FONCTIONS



## LES NUTRIMENTS

Eau \*

Protéines \*

Lipides ou matières grasses \*

Glucides \*

Fibres alimentaires \*

Vitamines & minéraux \*

## LES RÔLES ET FONCTIONS

\* Énergie

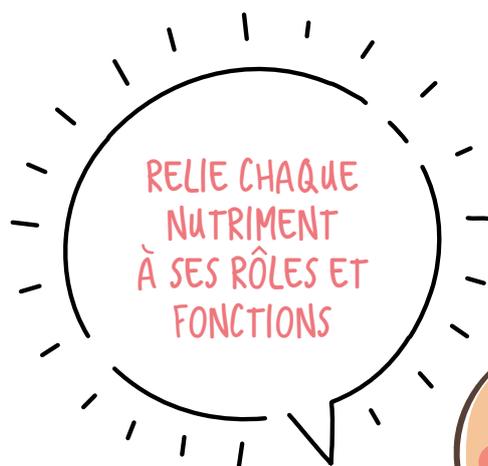
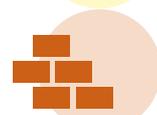
\* Construction/développement

\* Transit intestinal

\* Protection

\* Élimination

\* Régulation de la température



# DES NUTRIMENTS AUX FAMILLES ALIMENTAIRES

Quels sont les nutriments que l'on retrouve dans les différentes familles alimentaires?  
**Proposez aux élèves d'associer les bons nutriments aux bonnes familles.**

## FAMILLES ALIMENTAIRES

## NUTRIMENTS PRINCIPAUX

L'EAU

LES FRUITS ET LÉGUMES

LES FÉCULENTS

LES PRODUITS LAITIERS

LES VIANDES, VOLAILLES,  
POISSONS, OEUFS, LÉGUMINEUSES  
ET ALTERNATIVES VÉGÉTALES

LES MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES

LES FRUITS À COQUE ET GRAINES

LES NON-INDISPENSABLES



Glucides, fibres

Protéines, fer

Eau, fibres, vitamines

Énergie, vitamines

Bonnes graisses, fibres,  
vitamines, minéraux

Eau

Sucre, sel, mauvaises graisses

Protéines, calcium



PYRAMIDE ALIMENTAIRE DES KIDS

CHAPITRE 1 - FICHE ENSEIGNANT



## FAMILLES ALIMENTAIRES

L'EAU

LES FRUITS ET LÉGUMES

LES FÉCULENTS

LES PRODUITS LAITIERS

LES VIANDES, VOLAILLES,  
POISSONS, OEUFS, LÉGUMINEUSES  
ET ALTERNATIVES VÉGÉTALES

LES MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES

LES FRUITS À COQUE ET GRAINES

LES NON-INDISPENSABLES

## NUTRIMENTS PRINCIPAUX

Glucides, fibres

Protéines, fer

Eau, fibres, vitamines

Énergie, vitamines

Bonnes graisses, fibres,  
vitamines, minéraux

Eau

Sucre, sel, mauvaises graisses

Protéines, calcium

RELIE LES BONS  
NUTRIMENTS AUX  
BONNES FAMILLES



# LES ALIMENTS À FAVORISER

Voici la liste des **aliments à privilégier** et ceux dont il ne faut **pas abuser**.

Pour aider vos élèves à les distinguer, voici des **idées d'activités**:

☆ Demandez à vos élèves d'**apporter chacun en classe un de ces aliments** et déterminez avec eux, ceux qui sont à favoriser dans une alimentation équilibrée.

☆ Imprimez le visuel ci-dessous des aliments à favoriser et à éviter (ou référez-vous à la pyramide alimentaire) et **faites le tri ensemble** en classe.

## ALIMENTS À PRIVILÉGIER



- \* Céréales complètes
- \* Fruits
- \* Légumes
- \* Légumineuses
- \* Fruits à coque et graines
- \* Produits laitiers
- \* Sources d'oméga-3
- \* Fibres alimentaires



## ALIMENTS DONT IL NE FAUT PAS ABUSER



- \* Boissons sucrées
- \* Sel
- \* Viandes transformées
- \* Viande rouge

Certains aliments ne doivent pas être mangés en trop grandes quantités, sans être supprimés pour autant, car ils ont leur **utilité nutritionnelle** (ex. la viande rouge) et/ou **sociale** (gâteau d'anniversaire...).

# RECONNAÎTRE LES FRUITS



printemps



été



automne



hiver

**Il existe une multitude de fruits produits chez nous.**

Faites découvrir à vos élèves les périodes de récolte et de conservation des fruits locaux en fonction des mois ([Calendrier](#) et [Découvre ce qui pousse au Verger](#))

## TOUS LES RECONNAÎTRE !

Invitez les élèves à écrire **le nom** de chaque fruit et à l'associer à **la bonne saison**: printemps, été, automne ou hiver.



POIRE



GROSEILLE



CERISE



CHÂTAIGNE



NOISETTE



MÛRE



MYRTILLE



MELON



PRUNE



POMME



FRAISE



RAISIN



NOIX



FRAMBOISE



CASSIS



PYRAMIDE ALIMENTAIRE DES KIDS

CHAPITRE 1-2-3 - FICHE ENSEIGNANT





printemps



été



automne



hiver

ÉCRIS LE NOM SOUS CHAQUE FRUIT  
ET TENTE DE RETROUVER SA SAISON



# RECONNAÎTRE LES LÉGUMES

Il existe une multitude de légumes produits près de chez nous!

Faites découvrir à vos élèves les périodes de récolte et de conservation des légumes locaux en fonction des mois .... ([Calendrier](#) et [Découvre ce qui pousse au potager](#))



printemps



été



automne



hiver

## TOUS LES RECONNAÎTRE !

Invitez les élèves à écrire **le nom** de chaque légume et à l'associer à **la bonne saison**: printemps, été, automne ou hiver.



ASPERGE



CHICON



POIVRON



COURGETTE



SALADE



HARICOT



TOMATE



CÉLERI-BRANCHE



CONCOMBRE



RHUBARBE



POIREAU



SALADE DE BLÉ



CHOU-FLEUR



NAVET



OIGNON



BETTE



RADIS



PANAIS



FENOUIL



TOPINAMBOUR



COURGE



CAROTTE



BROCOLI



CHOU



PETIT-POIS



PYRAMIDE ALIMENTAIRE DES KIDS

CHAPITRE 1-2-3 - FICHE ENSEIGNANT





printemps



été



automne



hiver

ÉCRIS LE NOM SOUS CHAQUE LÉGUME  
ET TENTE DE RETROUVER SA SAISON



# LES FRUITS À COQUE ET LES GRAINES, C'EST QUOI?

Pour aider vos élèves à **distinguer les fruits à coque et les graines**, voici des idées d'activités:

- \* Montrez des **illustrations** de fruits à coque et graines, et demandez de les nommer.  
Qui peut citer un fruit à coque? Et une graine?
- \* Demandez à chaque élève d'**apporter un fruit à coque ou des graines** en classe (une image ou une photo peut suffire).
- \* Proposez de faire des **recherches** pour découvrir la différence entre fruits à coque et graines.  
Connaissez-vous la différence entre les graines et les fruits à coque?



## Exemples de FRUITS À COQUE:

noix (toutes), noisette, amandes, arachides (cacahuètes), pistaches, mais aussi purée de noix, de noisette,...

## Exemples de GRAINES:

de tournesol, de courge, de sésame, de lin, de pavot, pignons...

## Des idées pour un aliment à favoriser!

- Proposez à vos élèves de **recupérer**, à l'aide d'une cuillère, **des graines de courge**. Nettoyez-les et laissez-les sécher toute une nuit. Faites-les **griller** 10 à 15 minutes à la poêle ou au four pour les **déguster** nature ou agrémenter une salade, du pain, un cake.
- Dégustez en classe de la **pâte nature** et demandez aux élèves de tenter d'en reconnaître la source (amande, noisette, cacahuète,...).



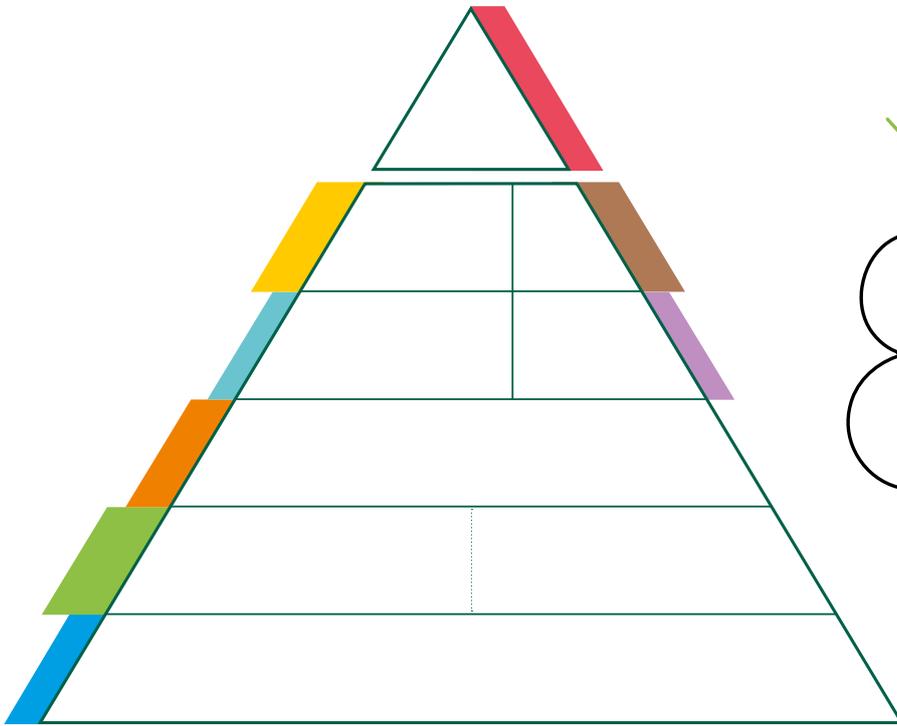
# DE QUOI EST COMPOSÉE LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE DES KIDS?

Présentez cette **pyramide alimentaire des kids vide** aux élèves.  
Utilisez les **visuels à découper** se trouvant sur la page suivante.  
Ils proviennent de la pyramide alimentaire des kids.

DÉROULEMENT:

1. Demander de placer les **aliments dans les cases**, sans les coller.
2. **Analyser** et **comparer** avec les autres.
3. Demander aux enfants de **corriger eux-mêmes** à l'aide de la Pyramide alimentaire des kids.
4. **Analyser pourquoi** c'est mieux.

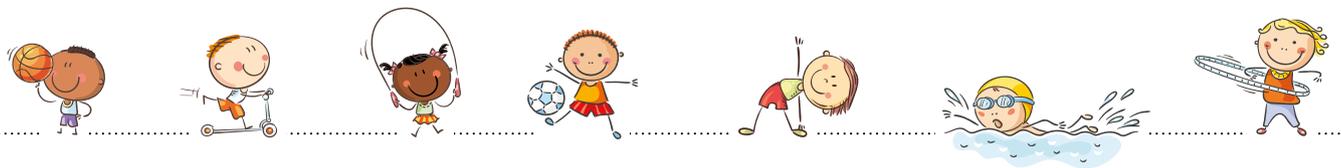
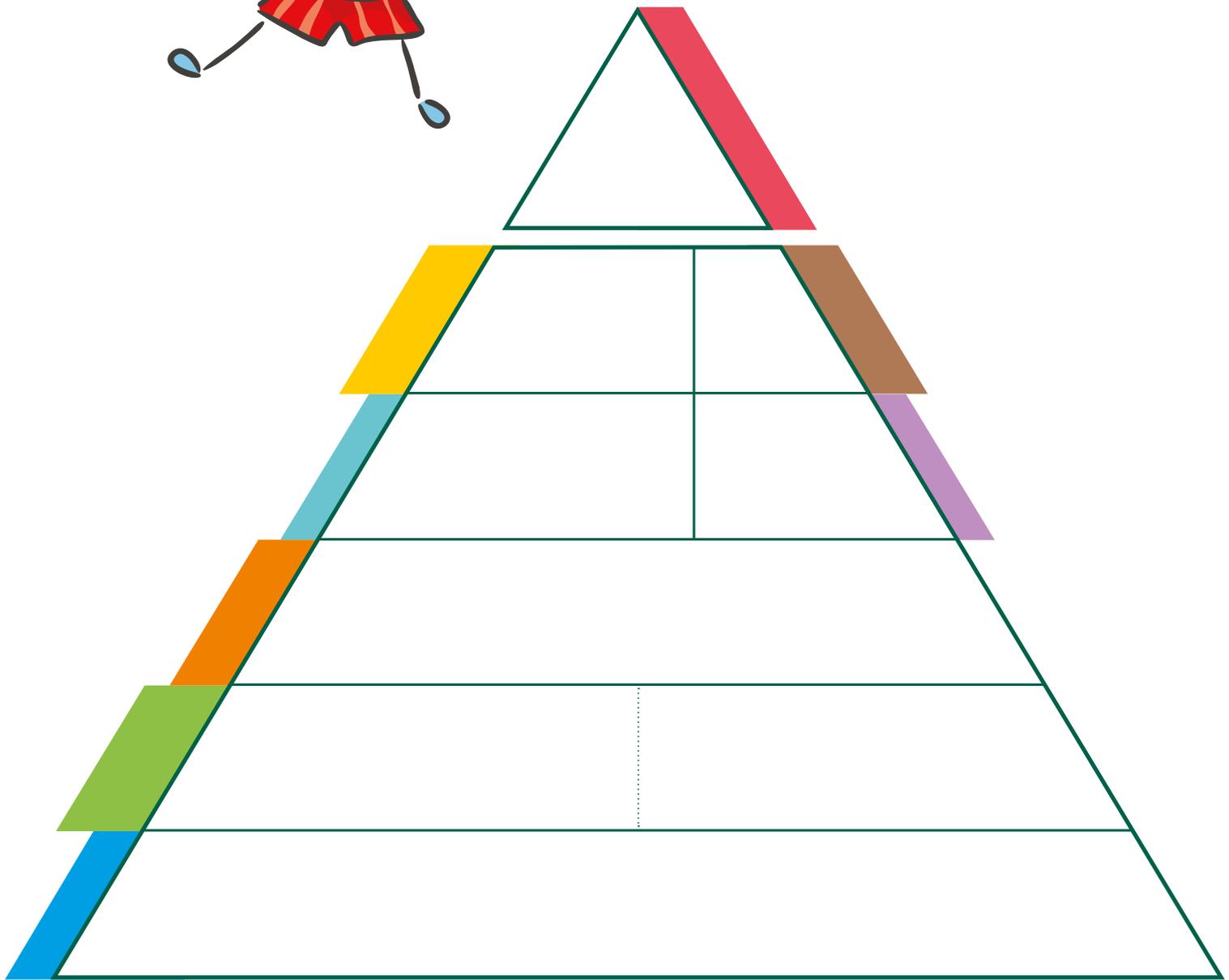
**ASTUCE:**  
n'hésitez pas à  
imprimer la pyramide  
vide et les aliments  
pour les enfants  
**en format A3 !**

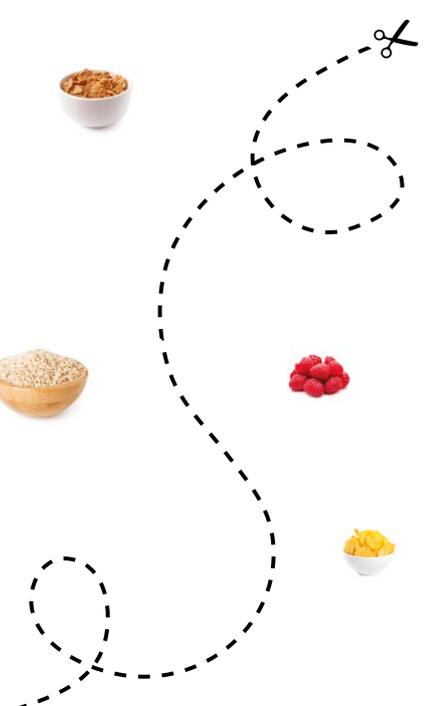
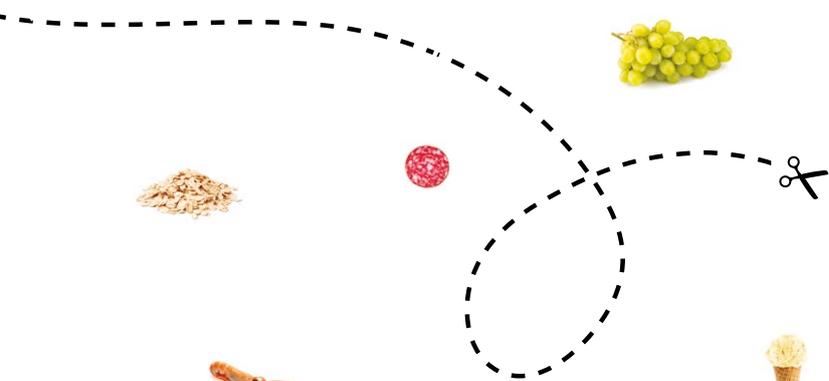


PYRAMIDE ALIMENTAIRE DES KIDS  
CHAPITRE 2 - FICHE ENSEIGNANT



REPLISSEZ VOUS-MÊME,  
LES ALIMENTS DANS  
LES CASES





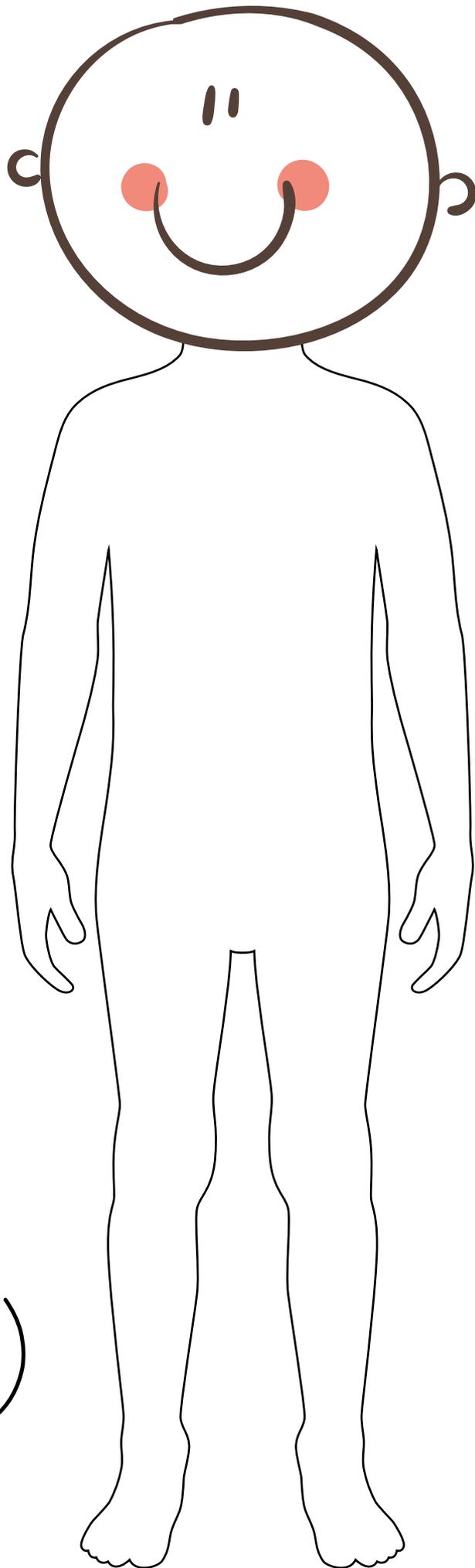
# MANGER EQUILIBRÉ!

Cette activité est destinée à **aborder l'alimentation** des élèves et à souligner **les quantités recommandées** de chaque famille d'aliments.

Chaque enfant **remplit la silhouette avec des aliments découpés** dans des magazines ou sur la page suivante.

**Commentez** ensuite les réalisations des élèves ou **choisissez quelques réalisations caractéristiques** en demandant aux élèves si l'enfant représenté mange équilibré.





DÉCOUPE DES VISUELS  
D'ALIMENTS ET COLLE-LES  
SUR LA SILHOUETTE

AVEC DES CRAYONS OU  
DES MARQUEURS,  
TU PEUX AUSSI PERSONNALISER  
TON PERSONNAGE POUR  
QU'IL TE RESSEMBLE



# LES PORTIONS: LES MAINS POUR REPÈRE

Nos mains nous guident pour choisir **la bonne portion d'aliments à consommer.**

## QUELLE QUANTITÉ MANGER?

En fonction de l'aliment montré en classe, invitez les élèves à **mimer les portions avec leurs mains.**

FAMILLE ALIMENTAIRE	ALIMENT	PORTION	PORTIONS PAR JOUR
Fruits et légumes	Fruit	1 poing	2 à 3
	Légumes	1 poing	2
Féculents	Pain	1 paume	6 à 8
	Riz, pâtes (cuits)	1 poing	
	Pommes de terre ou purée	2 poings	
Produits laitiers	Verre de lait	1 main	2 à 3
	Yaourt	1 poing	
	Fromage	2 doigts	
Viande, volaille...	Viande, volaille	1 paume	1
	Poisson	1 main	
Matières grasses	Beurre	1 phalange supérieure de l'index	2 à 3
Fruits à coque et graine	Noix, noisettes graines de tournesol...	Creux de la main	1



### POUR ALLER PLUS LOIN:

- Répartir les élèves en groupes en fonction des familles d'aliments et représenter avec l'ensemble des mains les portions/jour (ex. pour les fruits et légumes, il faut être 3 personnes car il faut 5 mains visibles et une cachée).
- Peindre avec de la couleur adaptée (peinture grimage) la main ou le doigt en fonction de la portion à représenter ou utiliser des patrons ou des formes.



PYRAMIDE ALIMENTAIRE DES KIDS

CHAPITRE 2 - FICHE ENSEIGNANT



# NON AU GASPILLAGE ALIMENTAIRE!

Engagez une discussion ouverte avec les enfants, pour les sensibiliser au gaspillage alimentaire:

- \* Qui peut donner un exemple de gaspillage alimentaire?
- \* Que peut-on faire pour réduire le gaspillage alimentaire?
  - **Avant les courses?**  
PAR EXEMPLE: vérifier ce que l'on a au frigo et dans ses armoires, préparer une liste, planifier,...
  - **Pendant les courses?**  
PAR EXEMPLE: éviter d'acheter alors qu'on n'en a pas besoin, adapter les quantités (privilégier le vrac), vérifier les dates de péremption,...
  - **Après les courses?**  
PAR EXEMPLE: ranger son frigo, cuisiner les quantités recommandées pour ne pas en avoir trop, congeler,...
- \* **Eviter le gaspillage alimentaire!** As-tu trouvé du gaspillage alimentaire à la maison? Si oui, que pourrais-tu faire pour l'éviter? Teste, puis explique en classe ton expérience.

## VOICI QUELQUES IDÉES POUR CUISINER ANTI-GASPI

Demander aux enfants de citer des idées anti-gaspi, puis parcourir les exemples ci-dessous:

- Cuisiner les **bonnes quantités** selon le nombre de personnes (en fonction des recommandations de la pyramide alimentaire)
- **Pain rassis** > passer au blender > chapelure (dans les potages, les farces à base de viande hachée, sur les plats au four)
- **Restes** de viande, de légumes, de pommes de terre > découper en morceaux et faire une soupe-repas OU un gratin
- **Congeler** pour plus tard
- **Fruits très mûrs** > compote maison
- **Pelures de pommes** > à la friteuse pour en faire des chips
- **Fanes** de radis, de navets... > idéal dans une soupe, quiche et autre tarte salée
- **Reste de bouillon** > filtrer et conserver dans des bacs à glaçon
- **Épluchures**, trognons, marcs de café... > en faire du compost



# LES ALIMENTS EMBALLÉS ONT UNE DURÉE DE VIE

Expliquez aux élèves les **2 types de dates de péremption** des aliments (DLC et DDM). Voir dossier page 24

Ensuite, demandez aux enfants d'**apporter l'emballage d'un aliment** avec une date de péremption.

En classe, demandez-leur de **classifier les dates notées sur les emballages selon 4 groupes**:

- \* À consommer à long terme (plus de 1 an)
- \* À consommer dans le mois
- \* À consommer dans les 72h
- \* À jeter



Vous pouvez prolonger cette activité en demandant aux enfants de **situer le produit dans la Pyramide alimentaire des kids**. Parlez également des **produits frais, sans emballages**, qui ne comportent **pas de date de péremption** et qui doivent être consommés encore **plus rapidement**.



## EXEMPLE:

la viande chez le boucher,  
le pain chez le boulanger,  
les fruits et légumes  
chez le maraîcher,...



PYRAMIDE ALIMENTAIRE DES KIDS

CHAPITRE 3 - FICHE ENSEIGNANT



# FRUIT LOCAL OU PAS LOCAL?

Pour distinguer les fruits locaux des fruits qui ne le sont pas, voici des **visuels de fruits** (à découper sur les pages suivantes).

**En classe**, demandez aux enfants d'en piocher une ou distribuez-les de façon aléatoire.

Est-ce que ce fruit pousse chez nous? Est-ce un fruit local?

Demandez aux enfants de faire des **recherches** sur le fruit pioché, et de le situer sur une **carte du monde**.

Leur demander pourquoi **ça ne pousse pas chez nous?**

VOICI LES DIFFÉRENTS FRUITS REPRIS SUR LA CARTE:

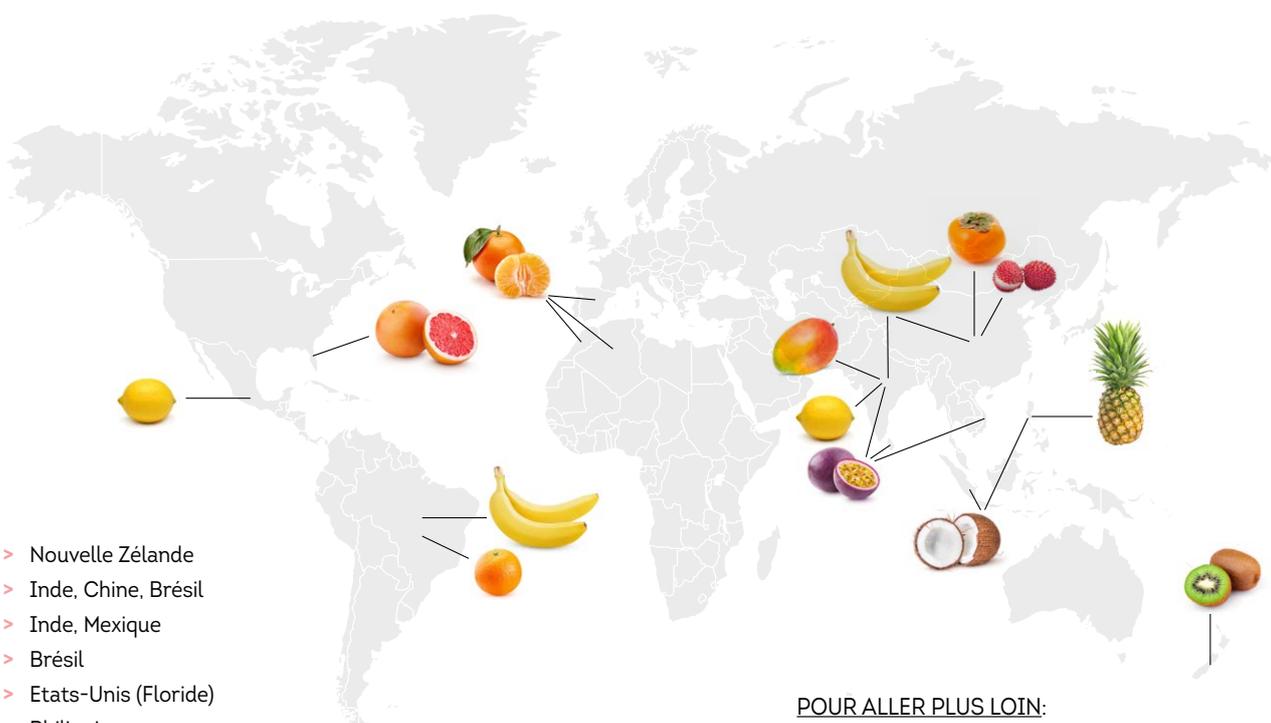


## Fruit local

Fraise
Groseille
Cerise
Cassis
Framboise
Mûre
Myrtille
Melon
Prune
Pomme
Poire
Raisin

## Fruit pas local

Kiwi	> Nouvelle Zélande
Banane	> Inde, Chine, Brésil
Citron	> Inde, Mexique
Orange	> Brésil
Pamplemousse	> Etats-Unis (Floride)
Ananas	> Philippines
Litchi	> Chine
Clémentine	> Algérie, Espagne, Maroc
Kaki	> Chine
Mangue	> Inde
Fruit de la passion	> Inde, Sri-Lanka, Vietnam
Noix de coco	> Indonésie, Philippines



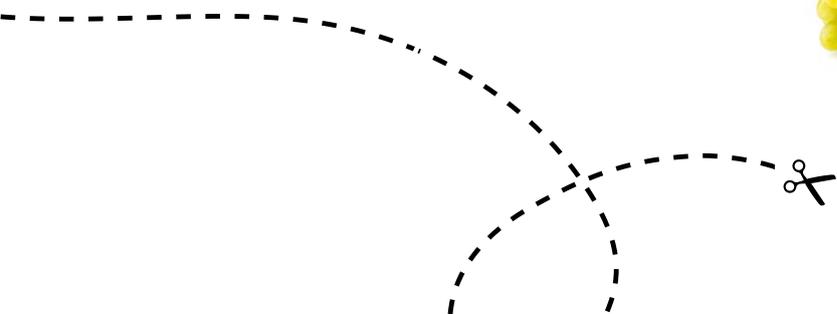
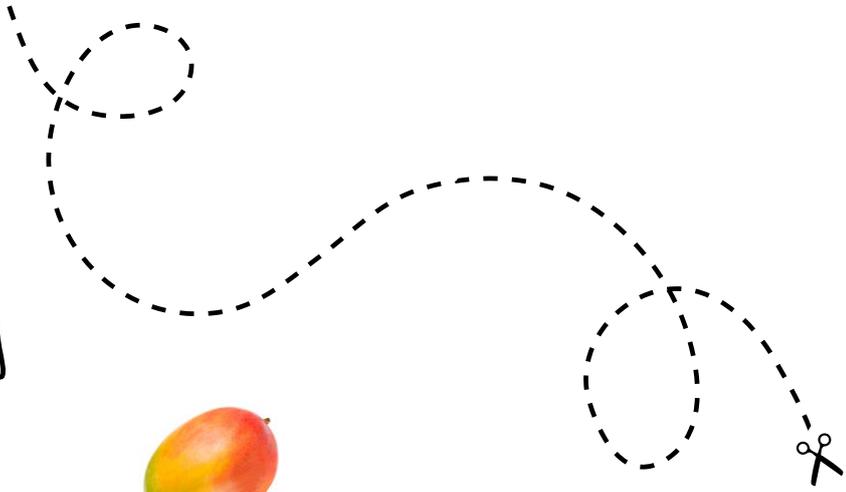
### POUR ALLER PLUS LOIN:

Si un fruit ne pousse pas chez nous, comment réduire la pollution?

Ex: une orange d'Espagne, c'est plus proche que le Brésil, un citron d'Italie, c'est plus proche que le Mexique... **Connaître la carte du monde permet de faire des choix de consommation plus durables !**

Je peux aussi opter pour des modes de productions plus respectueux, comme **le bio**.

EST-CE QUE CE FRUIT  
POUSSE CHEZ NOUS **OU PAS?**  
DÉCOUPE LE FRUIT ET  
COLLE-LE SUR LA CARTE!



FRUIT PAS LOCAL





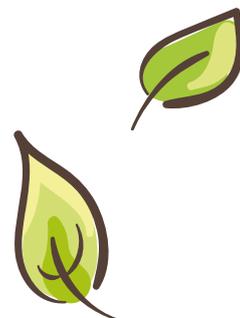
# FRUIT LOCAL



# QUELS SONT LES ALIMENTS LOCAUX?

Demandez aux enfants de **citer un aliment** qui serait produit de façon **locale**, en abordant **chaque famille de la Pyramide alimentaire** des kids.

Proposez de **découper des images d'aliments** dans des magazines, par exemple, et de **composer** en classe des **assiettes locales et équilibrées**.



## ALIMENTS PRODUITS EN WALLONIE

- \* Fruits : pommes, poires, fraises...
- \* Légumes : carottes, oignon, choux, potiron, courgette...
- \* Pain, pomme de terre
- \* Lait et les produits laitiers (fromages, yaourt...), crème, beurre
- \* La viande (bœuf, porc, canard...)
- \* La volaille (poulet, caille, pintade...)
- \* Les œufs
- \* Les escargots
- \* Le miel



Retrouvez  
l'ensemble des  
**productions  
locales** sur  
[www.apaqw.be](http://www.apaqw.be)

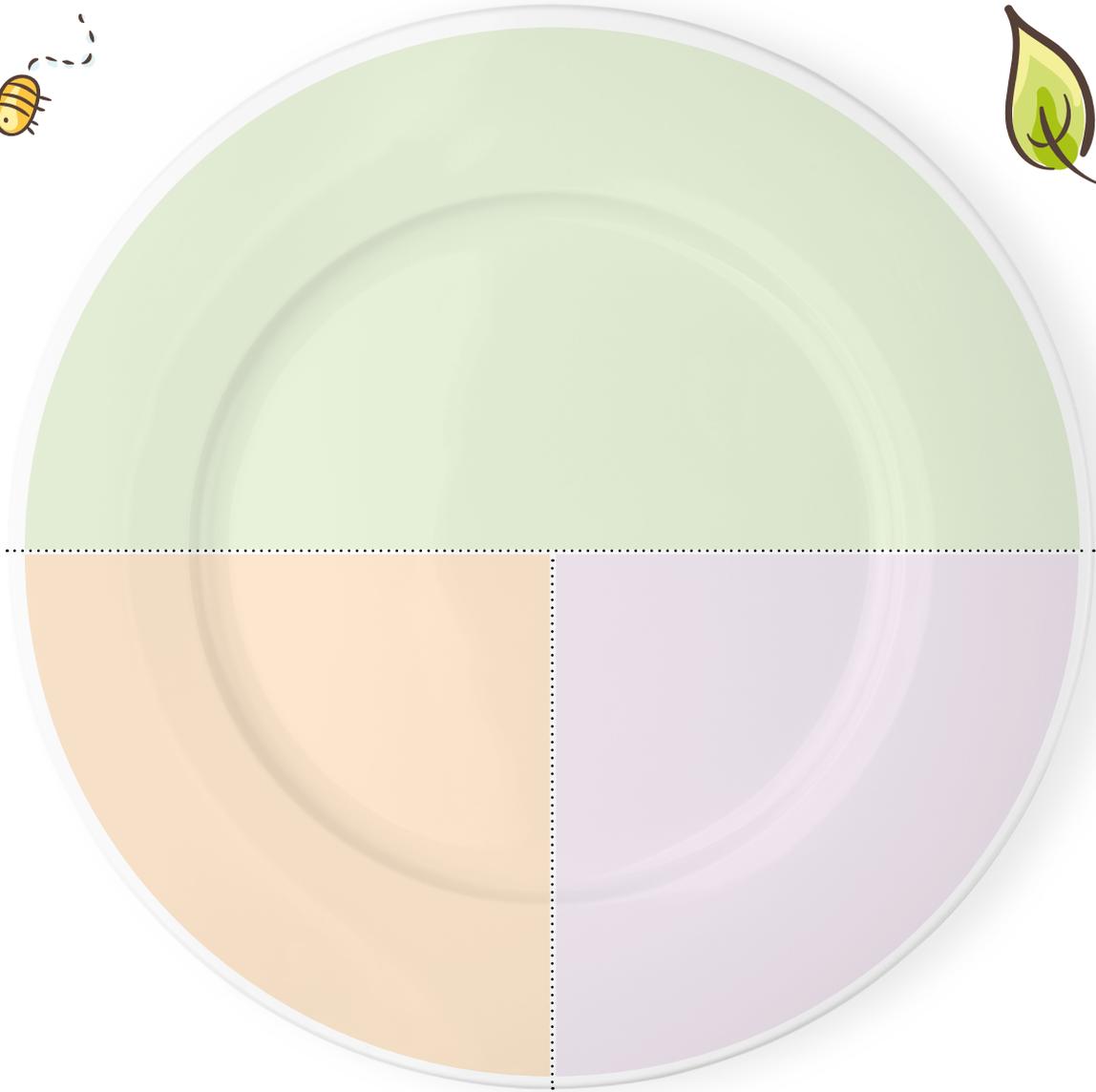


PYRAMIDE ALIMENTAIRE DES KIDS

CHAPITRE 3 - FICHE ENSEIGNANT



 **Apaq-W**



COMPOSE  
UNE ASSIETTE  
LOCALE ET  
ÉQUILIBRÉE

# À LA DÉCOUVERTE SENSORIELLE DES FRUITS ET LÉGUMES

Cette activité d'éducation sensorielle est destinée à éveiller **la découverte des fruits et légumes en utilisant ses 5 sens**, avec curiosité et non-jugement.

Le non-jugement implique que les élèves remplacent un 'j'aime/ j'aime pas', par un vocabulaire descriptif centré sur leurs observations en utilisant leurs sens.

L'objectif de l'animation est d'expliquer aux enfants que **lorsqu'on mange, tous les sens sont mis à contribution**.  
On voit d'abord l'aliment, on le touche, on le sent, et lorsqu'on le déguste, on entend des sons particuliers, on savoure une texture en bouche, et enfin, on goûte.



## VOICI UNE IDÉE D'ACTIVITÉ À FAIRE EN CLASSE AVEC LES ÉLÈVES:

Pour cette activité, apportez en classe (ou demandez aux enfants d'apporter):

- \* **2 fruits et 1 légume de saison**, que vous découperez au préalable en petites portions. Par exemple: des quartiers de pommes ou de poires, des groseilles, des fraises, des petits bouquets de chou-fleur, des morceaux de carottes, de concombres ou des radis.
- \* **Des serviettes**



# À LA DÉCOUVERTE SENSORIELLE DES FRUITS ET LÉGUMES

## CONSIGNE:

Les aliments (3 différents) sont dégustés successivement par les enfants.  
Chaque enfant reçoit un morceau du fruit ou du légume.

- \* Avant de goûter, demandez aux enfants d'**observer l'aliment**, et de **le décrire** avec leurs mots, sur le plan visuel, olfactif, et du toucher.
- \* Invitez les élèves à mettre le fruit/légume en bouche et à **le déguster lentement**, en prenant le temps de **bien mastiquer**, et en passant l'aliment d'un côté à l'autre de leur bouche. La langue est recouverte de milliers de papilles gustatives, qui ont besoin de temps, pour identifier les saveurs et les textures ! Il peuvent fermer les yeux pour s'immerger dans l'expérience.
- \* Demandez-leur de décrire: **la texture** qu'il perçoit, **le goût**, ou encore **le bruit** que fait l'aliment lorsqu'on le croque.
- \* A la fin de l'atelier, faites un retour en collectant les **impressions générales** des enfants.

Des mots de vocabulaire peuvent être écrits au tableau pour aider les enfants à orienter leur expérience.

L'expérience peut-être menée d'abord avec des **aliments bruts** puis avec des **mets cuisinés**. Cela permet de faire ressortir les différences sensorielles, et éventuellement d'**appréciation**.



Vue	Texture (toucher l'aliment)	Odeur	Goût	Ouïe
Forme (allongée, ronde, ...)	<b>A.</b> De l'aliment avant de déguster	Intensité	Sucré	Sons
Aspect	Lisse	Souvenirs	Arôme de...	croquant
Taille	Granuleux	Évocations d'occasions particulières	Acide	éclatant
Couleur	<b>B.</b> Pendant la dégustation		Salé	sourd
	Croquant		Amer	
	Juteux			