

Les étiquettes servent-elles à choisir ?

↘ PLACE DE L'ÉPISODE DANS LA SÉRIE

Épisode 6 d'une série de 10 épisodes.

Épisode précédent : Le rôle des différents repas de la journée

Épisode suivant : Avons-nous tous les mêmes besoins ?

↘ PLACE DE L'APPRENTISSAGE DANS LES PROGRAMMES

Références aux programmes de 2008

Cycle 2. Les élèves apprennent quelques règles d'hygiène personnelles et collectives.

Cycle 3. Hygiène et santé : actions bénéfiques ou nocives de nos comportements, notamment dans le domaine de l'alimentation.

Mobiliser ses connaissances dans des activités de la vie courante. Par exemple : apprécier l'équilibre d'un repas (compétence 3 du Socle commun).

Au cycle 2, il s'agit de connaître la classification des aliments, leur origine, et de savoir composer des menus équilibrés.

Au cycle 3, il faut ajouter la composition des aliments, ce qu'ils apportent à l'organisme, et prendre conscience qu'il est important pour l'environnement de manger les fruits et légumes de saison produits « localement ».

↘ POINTS DE BLOCAGE

Les indications obligatoires des produits sont le plus souvent non connues des enfants. Les élèves ignorent les substances de base (sauf, pour certains, les vitamines) qui constituent les aliments.

↘ OBJECTIFS VISÉS PAR LE FILM D'ANIMATION

- Montrer comment décrypter une étiquette alimentaire.
- Définir les termes mal connus comme lipides, glucides, protides, vitamines et leurs rôles dans notre organisme.
- Montrer que ces nutriments ont un rôle particulier pour notre organisme et que, selon leur quantité dans les aliments, ils définissent le rôle des aliments.
- Montrer à quoi correspond la valeur énergétique des aliments indiquée par les étiquettes.

↘ MOTS-CLÉS

Protéines, protides, glucides, lipides, vitamines, calcium, sels minéraux, fibres, valeur énergétique, bâtisseur, énergétique, protecteur.

↘ ÉLÉMENTS STRUCTURANTS

- Les étiquettes alimentaires nous informent sur la composition des produits que nous mangeons et nous aident à choisir en fonction de ce qu'apportent les aliments.
 - Les protéines, lipides et glucides sont des nutriments. Chaque aliment en contient, mais dans des quantités différentes, ce qui explique le classement des aliments dans des familles différentes.
- Sur l'ensemble de la série, l'équilibre alimentaire est présenté dans un contexte culturel occidental. C'est un parti pris que l'enseignant peut être amené à nuancer ou discuter avec les élèves. Ainsi, le nombre de repas par jour, l'importance des produits d'origine animale et la répartition des apports au cours d'une journée sont la résultante des interactions entre culture, pratiques et science.

Séquençage et descriptif de l'animation	Analyse des étapes de l'animation	Propositions de pistes d'activités
<p>Sur le réfrigérateur, les deux portraits des enfants, Anna et Nicolas, arrivent en faisant la course.</p> <p>Nicolas, essoufflé, arrive le premier et s'écrie : « À moi les gâteaux ! ».</p> <p>Le réfrigérateur s'ouvre et de petits papiers pliés en deux qui ressemblent à des papillons s'envolent. Le filet à papillons permet de les rattraper.</p> <p>Un papier se déplie et on peut voir qu'il s'agit d'étiquettes alimentaires.</p> <p>Le père des enfants arrive et leur demande s'ils font la collection d'étiquettes ou s'ils cherchent à comprendre ce que contiennent les aliments qu'ils consomment.</p> <p>Nicolas répond qu'il aimerait bien, mais qu'il ne connaît pas la signification de beaucoup de termes et que ça a l'air très compliqué.</p>	<p>Montrer où l'on trouve les étiquettes alimentaires.</p> <p>Montrer l'utilité des étiquettes alimentaires.</p> <p>Montrer que les étiquettes contiennent différents renseignements sur les aliments.</p>	<p>Demander aux élèves s'ils ont déjà vu ce type d'étiquettes, et où ?</p> <p>À quoi servent-elles, à leur avis ?</p> <p>Quels sont les renseignements que l'on y trouve ?</p> <p>Demander aux enfants d'apporter des emballages alimentaires : « Que remarquez-vous ? Des mots, des chiffres. »</p> <p>Souligner les termes que l'on ne connaît pas : protéines, lipides, glucides, vitamines, calcium, valeur énergétique.</p> <p>Chercher les définitions dans le dictionnaire.</p>

PHASE DE MANIPULATION

Séquençage et descriptif de l'animation	Analyse des étapes de l'animation	Propositions de pistes d'activités
<p>Le père des enfants les rassure et leur propose de regrouper toutes les étiquettes qui se ressemblent.</p> <p>Tout d'abord, ils recherchent les étiquettes comportant le plus de protéines : le poulet, le poisson et les œufs sortent du réfrigérateur. Les enfants reconnaissent les aliments bâtisseurs.</p> <p>Un pantin s'agite et montre que ces aliments sont nécessaires pour les activités physiques et intellectuelles.</p> <p>Puis vient le tour des étiquettes affichant le plus de glucides : les pâtes, les pois chiches, le pain de mie, les pommes de terre se présentent, il s'agit des éléments énergétiques. Le pantin apparaît à l'écran en équilibre et jongle pour montrer que ces aliments donnent de l'énergie.</p> <p>Enfin, ce sont les étiquettes présentant un fort taux de lipides : l'huile et le beurre s'avancent. Les matières grasses sont des aliments énergétiques. Le pantin soulève la bouteille d'huile d'olive.</p>	<p>Montrer comment identifier les informations concernant la composition d'un produit alimentaire.</p> <p>Montrer comment établir la composition d'un produit alimentaire à partir de la lecture de son étiquette.</p> <p>Montrer que les nutriments ont un rôle particulier pour notre organisme et que, selon leur quantité dans les aliments, ils définissent le rôle des aliments.</p>	<p>Trier et classer les étiquettes alimentaires selon la quantité de protéines, lipides, glucides, comme dans le film.</p> <p>Trouver d'autres aliments pour compléter la liste donnée par le film.</p> <p>À partir du classement d'étiquettes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Retrouver le groupe d'aliments auquel appartiennent ces aliments et leur rôle pour notre organisme (bâtisseurs, énergétiques ou protecteurs). • Reconstituer la pyramide alimentaire à l'aide d'étiquettes alimentaires et montrer l'apport des aliments pour notre corps. <p>En déduire les aliments qui sont importants pour notre organisme (énergie, croissance, pour les dents, les os, pour lutter contre la fatigue, les maladies, etc.) et ceux qui peuvent être néfastes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comparer les apports énergétiques d'aliments d'un menu équilibré et les apports d'un menu déséquilibré : établir deux colonnes et compléter l'entrée, le plat principal, le dessert. Puis demander aux enfants ce qu'un menu déséquilibré apporte le plus par rapport à un menu équilibré et les conséquences pour l'organisme et la santé.

PHASE DE STRUCTURATION

Séquençage et descriptif de l'animation	Analyse des étapes de l'animation	Propositions de pistes d'activités
<p>Le père des enfants explique que pour connaître l'énergie totale qu'apporte un aliment, il faut regarder la quantité de calories sur l'étiquette : il s'agit de sa valeur énergétique.</p> <p>Nicolas demande à quoi correspondent les autres informations comme fibres, zinc, vitamines, etc.</p> <p>Anna répond que les vitamines protègent notre corps contre les maladies.</p> <p>Le pantin est alors entouré de fruits et légumes.</p> <p>Le père des enfants, complète en soulignant que les fibres ou les sels minéraux comme le fer, le zinc et le magnésium ont un rôle identique aux vitamines et que nous les trouvons essentiellement dans les fruits et légumes. Il s'agit des aliments protecteurs.</p> <p>Les microbes et virus se cognent contre les lettres des éléments protecteurs et s'effondrent.</p> <p>Le père des enfants leur explique que maintenant, ils savent lire les étiquettes alimentaires.</p> <p>Nicolas a oublié de manger sa tarte aux pommes mais il s'aperçoit qu'elle contient une grande quantité de lipides, il veut la donner à Anna qui n'en veut pas. Elle préfère la compote de fruits qu'elle accepte de partager avec son frère.</p>	<p>Montrer à quoi correspond la valeur énergétique des aliments indiquée par les étiquettes.</p> <p>Montrer que les étiquettes alimentaires servent à choisir les aliments selon ce qu'ils contiennent.</p>	<p>Calculer la valeur énergétique des aliments de différents groupes, classer et comparer les aliments selon cette valeur.</p> <p>Comparer l'étiquette de gâteaux et d'une compote 100 % fruits.</p> <p>Comparer les étiquettes de deux types de jus de fruits : ceux à base de jus concentré et ceux 100 % jus de fruits.</p>

PHASE DE RÉINVESTISSEMENT/PROLONGEMENT

1. Exploiter une publicité, par exemple celle d'une pâte à tartiner ou de barres chocolatées. Montrer ce que la publicité met en avant sur ce que contient cet aliment et vérifier, à l'aide de l'étiquette alimentaire, la quantité des ingrédients que l'on y trouve réellement. Analyser la nature des ingrédients cités et des ingrédients qui ne sont pas cités. Expliquer pourquoi. Débattre sur le rôle de la publicité.
2. Comparer des étiquettes alimentaires de produits diététiques avec des produits courants.