



METTRE EN PRATIQUE LES GRANDES THÉMATIQUES

PISTES PÉDAGOGIQUES POUR LE THÈME « LA CONSOMMATION ALIMENTAIRE »

ALLER VERS UNE ALIMENTATION SAINE ET RESPONSABLE

Enseigner et éduquer sur le thème de l'alimentation responsable et favorable à la santé nécessite de mobiliser les outils et les ressources qui permettent aux élèves d'**éveiller leur esprit critique quant aux choix**, aux **pratiques** et aux **modes de consommation alimentaire**.

La démultiplication des supports et des discours sur la définition d'une alimentation favorable à la santé s'est manifestée par une perte de repères et, concomitamment, une demande plus importante d'informations étayées permettant d'effectuer des choix alimentaires responsables.

Ce sujet recouvre donc deux dimensions fondamentales de l'alimentation : sa dimension **nutritionnelle** répondant à la question « Vers quels aliments dois-je m'orienter pour composer un menu équilibré ? » et sa dimension **socio-économique et environnementale** répondant aux questions « Quelles stratégies de consommation (supermarché/marché local, produit transformé/produit frais, temps disponible pour le repas et la cuisine) puis-je adopter au quotidien ? »

L'éducation à la citoyenneté, notamment à travers l'EMC et l'EMI, et **l'éducation à la santé**, par le renforcement des compétences psychosociales des élèves, se prêtent à la mise en œuvre d'activités éducatives ou de projets pédagogiques sur le sujet de la consommation alimentaire.

■ L'ÉDUCATION À LA NUTRITION

La **nutrition** est un déterminant majeur de santé. Elle recouvre à la fois **l'alimentation** et **l'activité physique**. En effet, **alimentation déséquilibrée et sédentarité sont des facteurs de risque** de la survenue des principales maladies : obésité, maladies cardio-vasculaires, diabète de type 2, certains cancers ou dénutrition. Ainsi, dans la population française, près de la moitié des adultes (dont 17% d'obèses) et 17 % des enfants (dont 4% d'obèses) sont en surpoids ([Enquête DREES](#), août 2019, n° 1122). Et, entre 2010 et 2022, la part d'élèves de collège en surpoids et en situation d'obésité a significativement augmenté, passant respectivement de 9,0% à 10,4% et de 1,5% à 2,3% ([enquête EnCLASS](#) 2022, mai 2024).

Une alimentation favorable à la santé prend en compte la **culture alimentaire, le goût, le plaisir de manger et la convivialité** d'un repas partagé. Une nutrition satisfaisante à tous les âges de la vie contribue à la préservation d'un bon état de santé.

■ DES RESSOURCES POUR LA CLASSE

- L'exposition « [La santé dans notre assiette](#) » proposée par l'Inserm. Treize panneaux sont mis à disposition des établissements scolaires pour aborder les thématiques de l'alimentation saine, de l'impact de la nutrition sur la santé, des comportements alimentaires à adopter et de la manière dont les chercheurs travaillent à améliorer notre nutrition afin de diminuer le risque de développer certaines maladies et améliorer notre qualité de vie.
- [Selffood](#) : des autoportraits alimentaires pour permettre aux adolescents de prendre conscience de l'impact de l'alimentation sur la santé et le bien-être. Un guide et des activités sont proposés par le Réseau Marguerite.
- [Le Centre pour l'Education aux Médias et à l'Information](#) (CLEMI) propose un article concernant le travail de l'esprit critique et de la désinformation avec les élèves.
- Le guide intitulé « [Et si on parlait justice alimentaire avec des adolescent-es ?](#) » crée par le Réseau Marguerite accompagne les équipes éducatives pour aborder la question des inégalités d'accès à l'alimentation et leurs déterminants. Il donne des repères, des idées de séances et des ressources pour construire avec les élèves une réflexion critique et des actions concrètes.

Pour en savoir plus

- Le [programme national nutrition santé](#) (PNNS 4, 2019-2023).
- La [campagne d'information de Santé publique France](#) « Commencez par améliorer un plat que vous aimez déjà »
- La campagne d'information de Santé publique France sur l'alimentation des enfants de 4 à 11 ans comprenant :
 - [un guide recensant toutes les recommandations alimentaires](#) ;
 - [des vidéos pédagogiques sur les portions, l'appétit et la consommation de fruits et légumes](#) ;
 - [des recettes à 4 mains pour cuisiner avec les enfants](#).
- Un [ensemble d'articles et de ressources](#) sur l'alimentation des enfants et des adolescentes de 4 à 17 ans sont à retrouver sur le site MANGER BOUGER.

■ LE NUTRI-SCORE, UN OUTIL POUR AIDER À CHOISIR SES ALIMENTS

Le logo [Nutri-Score](#) est l'**étiquetage nutritionnel simplifié recommandé par les pouvoirs publics en France**. Il a pour objectifs de **faciliter la compréhension par le consommateur** de la **qualité nutritionnelle** des aliments préemballés et **d'inciter les industriels à améliorer la qualité nutritionnelle** de leurs produits. Le logo Nutri-Score est apposé, sur la base du volontariat, par les marques sur la face avant des emballages de leurs produits.



Grâce à une lettre couplée à une couleur, le logo Nutri-Score informe les consommateurs sur la qualité nutritionnelle d'un produit. Chaque produit est ainsi positionné sur une échelle à 5 niveaux allant :

- du produit le **plus favorable sur le plan nutritionnel** (classé **A**) ;
- au produit le **moins favorable sur le plan nutritionnel** (classé **E**).

Il **tient compte** à la fois des **nutriments et aliments à favoriser** (fibres, protéines, fruits et légumes) et de **l'énergie et des nutriments à limiter** (calories, acides gras saturés, sucres, sel).

Inscrit dans un ensemble de stratégies mises en œuvre par le Programme national nutrition santé (PNNS 4) et notamment complémentaire des recommandations alimentaires le Nutri-Score aide le consommateur à :

- **Choisir entre plusieurs produits d'un même rayon** (par exemple divers types de céréales de petit déjeuner) ;
- **Comparer la qualité nutritionnelle** pour un même produit de différentes marques (par exemple plusieurs mueslis).

Ressources complémentaires pour bien comprendre le Nutri-Score

Le site Manger bouger et Santé publique France proposent des articles pour mieux comprendre le fonctionnement du Nutri-score :

- « [Qu'est-ce que le Nutri-Score ?](#) »
- « [Tout ce qu'il faut savoir sur le logo du Nutri-Score](#) »
- [Nutri-score: le points sur les nouveautés 2024](#)

■ ENJEUX PÉDAGOGIQUES

- Permettre aux jeunes d'identifier le logo Nutri-Score, de comprendre son utilité, de l'utiliser pour faire des choix bénéfiques pour leur santé.
- Développer une analyse critique par confrontation des arguments commerciaux et de la réalité de la qualité nutritionnelle.

