

Atelier « Bouge ta cantine ! »

Intervention réalisée par Anne-Lise Dubois, coordonnatrice régionale au sein de l'Association de Cardiologie de Bretagne

➤ Description :

L'intervention consiste à modifier ponctuellement l'environnement de la cantine scolaire ou du self. Cette modification peut aller du simple panneau d'affichage à du marquage au sol, mais également à des éléments de décoration.

➤ Objectifs :

- Inciter tous les élèves de la cantine à changer leurs comportements et leurs habitudes alimentaires en modifiant l'environnement de la cantine.
- Faire participer les élèves dans un projet d'établissement concret.
- Informer les élèves sur l'équilibre alimentaire.

➤ Durée de l'intervention et temps de préparation :

- La durée de l'intervention et le temps de préparation sont variables selon les possibilités des organisateurs et celles de l'établissement. Modifier la cantine pour une journée à peu d'intérêt.
- Le temps de préparation est d'environ 4h à 5h.
- La durée de l'intervention idéale est d'une semaine à un mois, si possible à renouveler plusieurs fois dans l'année. Une durée plus longue entraîne un phénomène d'habitude et a moins d'effets. De manière très concrète, il s'agit de mettre des affiches, des indicateurs ou des labels pour susciter de l'intérêt et inciter les élèves à choisir cet aliment.

➤ Public cible :

- A partie du CM2

➤ Pré requis et conditions :

En amont de l'intervention 1 h :

- Les élèves doivent impérativement connaître, avant de préparer l'intervention, les recommandations nutritionnelles de l'enfant et de l'adolescent. L'utilisation des ateliers FFC N°5 et N°6, du quiz N°1 et des fiches supports sont des outils utilisables avant l'intervention.
- L'organisateur doit pouvoir avoir connaissance des menus de la cantine scolaire la semaine choisie, pour pouvoir adapter son intervention et les supports.

➤ Déroulement :

Temps de préparation :

- 1^{er} temps 45' : Présentation du projet
Déterminer la période d'intervention et présenter le projet aux élèves avec les différents supports possibles.
- 2^{ème} temps 45' : Visite de la cantine
Faire une visite de la cantine, en amont, avec les élèves pour observer l'environnement de la cantine et voir les différentes possibilités.
- 3^{ème} temps 1h : Travail sur les menus
Les élèves prennent connaissance des menus de la cantine pour la période choisie et travaillent dessus. Ils analysent les menus et identifient quels sont les aliments à mettre en valeur lors de l'intervention : fruits, légumes, salades par exemple. Le travail en amont sur l'équilibre alimentaire permettra aux élèves d'avoir les connaissances nécessaires pour choisir les bons aliments. Ils peuvent utiliser en soutien les fiches supports de la FFC.
- 4^{ème} temps 2h : choix, fabrication et impression des supports
Les élèves choisissent les supports à utiliser pour l'intervention parmi ceux proposés par la FFC (ci-après) ou construisent d'autres supports (sets de table avec quiz, affiches etc.)

Semaine de l'intervention :

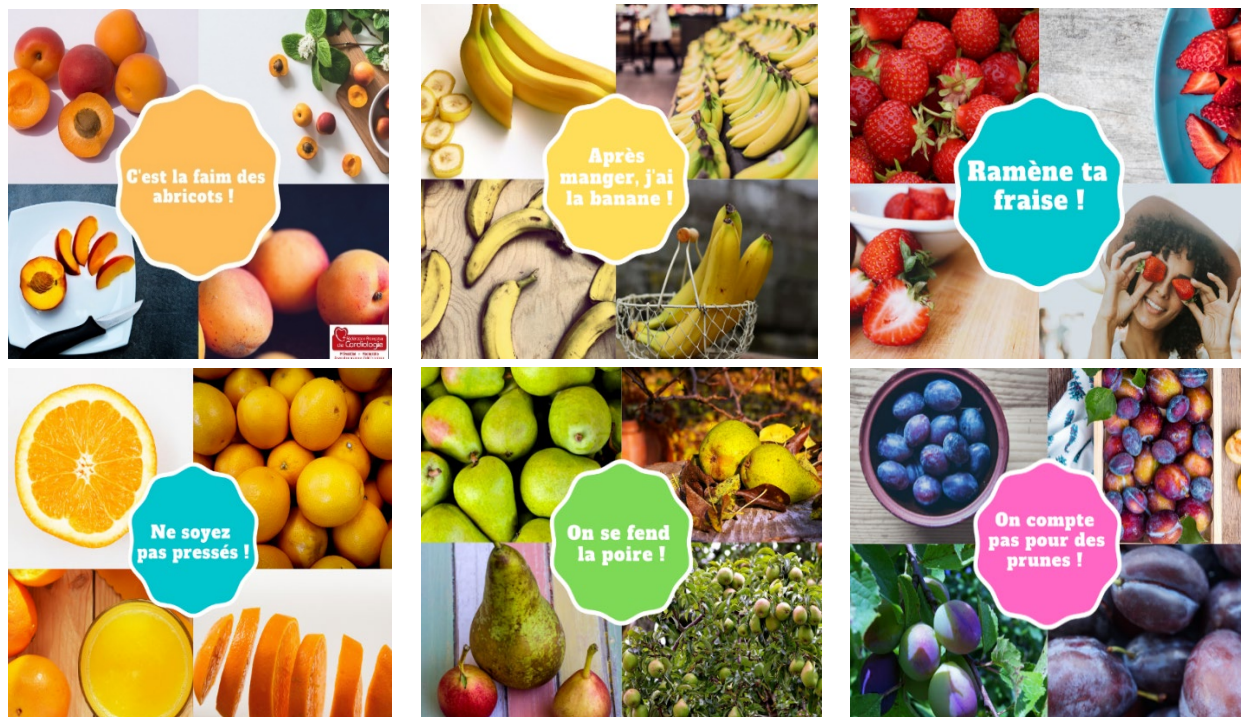
- 5^{ème} temps 1h30 : installation des supports dans la cantine scolaire
Les élèves installent les supports pendant la période déterminée : ils affichent les labels, collent les affiches...

➤ Supports possibles :

Ces supports sont des idées. Les enseignants et les élèves peuvent tout à fait construire et fabriquer eux-mêmes leurs supports.

Panneaux d'affichages humoristiques :

- ➔ Ces panneaux peuvent être affichés à côté du fruit/légume/salade et/ou sur les murs de la cantine scolaire. L'objectif est d'inciter les élèves à les consommer. Ils sont disponibles en format A3 sur le site de la FFC.



Labels et indication visuelles :

→ Important :

Le travail en amont sur les recommandations nutritionnelles et sur les menus permet aux élèves d'avoir les connaissances suffisantes pour placer ces labels.

Ces labels sont des indications. Ils doivent être positionnés à côté des aliments à privilégier ou à consommer modérément.

→ Par exemple un smiley vert souriant, un cœur ou un fruit rigolo seront positionnés à côté d'un fruit ou d'une salade.



Label Santé

Faites-vous plaisir !

Riche en fibres et vitamines et sans sucre raffiné.
Par exemple : les fruits frais

**Une fois de
temps en temps !**

Aliments faiblement transformés et/ou faible teneur en sucre raffiné.
Par exemple : compotes, fromage blanc, fruits au sirop...

Exceptionnellement !

Aliments fortement transformés et forte teneur en sucre raffiné.
Par exemple : Tartes, mousses au chocolat, viennoiseries...

**Ces labels sont à placer
à côté des aliments à
privilégier ou à limiter.**

Autres idées de supports à construire :

- Fabriquer des sets de table avec un quiz sur les recommandations nutritionnelles : Cf quiz FFC N°1
- Offrir un sticker « cœur » aux élèves qui ont sur leur plateau une portion de fruits et/ou une portion de légumes.
- Placer un marquage au sol avec des flèches ou des pas vers les aliments à privilégier.