

# L'ÉDUCATION NUTRITIONNELLE A L'ÉCOLE

## Expérience en maternelle

*Nous proposons ci-après une relation de Dominique Pabst qui donne un aperçu du travail de prévention qu'elle mène en milieu scolaire, et ici plus particulièrement à l'école maternelle, en tant que diététicienne animatrice du C.I.C.A.N.T. du Haut-Rhin (Centre d'information et de coordination en nutrition, alcoologie et autres toxicomanies), organisme départemental dont le siège est à Mulhouse.*

Bien que l'alimentation soit avant tout une affaire de famille, l'école peut aider à promouvoir de meilleures habitudes alimentaires :

— d'une part, parce qu'elle touche directement les enfants dans leur vie quotidienne (un enfant sur deux déjeune à l'école) ;

— d'autre part, parce que grâce aux acquisitions faites en classe, l'enfant, médiateur entre l'école et la famille peut amener à transformer progressivement les connaissances et pratiques familiales.

Cependant, connaissant l'importance et la prégnance des habitudes familiales chez l'enfant, on évitera toute attitude moralisatrice qui pourrait amener celui-ci à porter un jugement de valeur sur les attitudes de ses parents, voire à se sentir culpabilisé notamment lorsqu'il est issu d'un milieu à consommation d'alcool élevée.

De même, vouloir donner à tous un modèle alimentaire de référence, serait méconnaître l'inégalité biologique, méconnaître aussi les comportements culturels, sociaux, affectifs, et le plaisir qui resteront, heureusement, toujours liés à l'alimentation.

Il faut donc éviter à tout prix le piège séduisant et facile d'une éducation nutritionnelle « prête à l'emploi », directive, conditionnant et figeant les individus dans des données normatives et théoriques.

Les objectifs de cette éducation nutritionnelle à l'école maternelle s'articulent autour de trois axes :

- Que mangeons-nous ?
- Pourquoi mangeons-nous ?
- Comment manger ?

Ceci dans le but de :

- découvrir, ou redécouvrir, les aliments (en comparant leurs formes, goûts, couleurs, poids, toucher...);
- décrire l'ambiance des repas dans une journée pour se rendre compte que l'important n'est pas seulement dans l'assiette mais aussi autour ;
- découvrir qu'il existe, ici et ailleurs, d'autres façons de manger.

Comment transmettre ces messages aux enfants ?

Comment leur faire faire la découverte émerveillée de nos aliments et de notre corps ?

Loin de nous l'idée de discours ou d'exposés magistraux !

Jouons, manipulons, goûtons des aliments.

Loin du gaspillage si méprisant pour ceux qui ont faim, nous pensons amener ainsi les jeunes à plus de respect de leur nourriture.

Nous avons, dans un premier temps, établi un lien entre la nourriture et la santé. Peut-on tomber malade si on mange trop, n'importe quoi, n'importe quand ? — *Oui, répond Gaëlle, on peut avoir mal au ventre quand on mange trop de chocolat.*

— *On peut même mourir, réplique Nicolas, moi je connais quelqu'un qui avait bu une bouteille entière de schnaps et il en est mort !*

— *On peut devenir gros et c'est pas joli !*

Les anecdotes ne manquent pas mais il vaut mieux s'arrêter là et y revenir ultérieurement.

Mais alors, sans doute y a-t-il des aliments importants pour grandir et être en pleine forme ?

L'institutrice a travaillé avec eux sur « le chemin » des aliments : les aliments qui sortent de la terre, ceux qui poussent sur les arbres, mais encore les boîtes de conserves et ce qu'on fabrique à partir des céréales et du lait... Retrouver l'origine des aliments permet d'être plus

proche de la nature et d'aimer davantage ce qu'elle met tous les jours dans notre assiette.

Puis l'institutrice a introduit des notions de groupes d'aliments. Il m'était alors plus facile de composer avec les enfants le « train de santé » :

— dans la locomotive : l'eau et les boissons

— dans le wagon bleu : produits laitiers

— dans le wagon rouge : viandes, poissons, œufs

— dans le wagon vert : légumes et fruits

— dans le wagon brun : céréales et dérivés

— dans le wagon jaune : matières grasses.

Nous constatons alors que les bonbons, sucettes, limonades, coca, boissons alcoolisées, n'ont pas leur réelle place dans le train de la santé. Pourquoi ? Peut-être n'en a-t-on pas réellement besoin pour notre santé !

L'activité se prolonge par la composition d'un menu équilibré que nous réalisons à l'école :

radis - pain beurré - jambon - purée - flan.

Quelques jours ont passé ; l'institutrice, pour conduire cette séquence et afin de recentrer l'intérêt des enfants, propose le jeu suivant :

Un enfant, les yeux bandés tente d'identifier, en les goûtant, différents types d'aliments et essaie de décrire les sensations gustatives (sucré, salé, acide, amer, bon, mauvais...).

La plupart des enfants reconnaissent les aliments goûtés mais rares sont ceux qui arrivent à exprimer convenablement leurs sensations.

Ceci dit, l'enfant peut, à l'école, à l'exemple de ses copains, découvrir et avaler une nourriture qu'il refusait d'habitude à la maison.

Découvrir, goûter, éveiller la curiosité d'aliments nouveaux... trois mots-clés dans l'éducation nutritionnelle.

Un repas de fête à l'école : moment fort pour les enfants. Tous ont mis la



main à la pâte : préparer l'entrée (couper les radis, beurrer les tartines), placer le jambon joliment sur un plat, préparer les pommes de terre pour la purée (épreuve de force pour les petites mains), dresser la table.

Première expérience pour nombre d'entre eux :

- on met une belle nappe,
- assiettes et verres,
- couverts et serviettes en papier,
- cartes de menus que les enfants ont préparées le jour précédent, chacun ayant personnalisé sa carte à sa façon.

Le moment est propice à parler de l'ambiance du repas : il y a mille façons de manger :

- avec plaisir, détendu, et en prenant le temps
- ou au contraire sur le pouce, en vitesse...

Il n'est pas possible de parler de nourriture sans évoquer ce qui se passe autour de son assiette : le bruit, la T.V., les copains, la fête, la solitude et la maladie, le dégoût et la propreté... toutes ces choses qui font la réussite ou non d'un repas.

Avant de passer à table, chacun se lave les mains et il est l'heure de déjeuner maintenant.

Les commentaires vont bon train :

- L'entrée : radis roses, petites tiges vertes, pain blanc beurré jaune. Une palette nature pour le plaisir des yeux et de la bouche. La cuisine, même la plus simple, c'est toujours la magie des couleurs : les enfants ont composé des petits chefs-d'œuvre à déguster. Bien sûr, si l'envie est là, souvent le temps nous presse. Mais on peut toujours s'émerveiller avec les enfants, de la variété des formes, de la richesse des couleurs... Quand c'est joli, n'est-ce pas meilleur ?

- Le repas se poursuit : jambon,

purée. On en redemande !

La dégustation devient un jeu que l'enfant poursuivra chez lui : peut-être réclamera-t-il alors certains aliments refusés jusqu'ici ?

Aucune remarque par rapport à la boisson : eau du robinet... notre boisson de fête aujourd'hui !

Une de nos grandes surprises de la journée : la durée du repas. Combien de parents se sont battus, et se battent encore pour que leurs chers bambins consacrent un minimum de temps au repas ? Entre deux jeux ou deux feuilletons télévisés... notre repas d'école dura trois bons quarts d'heure ! Un record !

On en parlera encore longtemps de cette fête. On en parla déjà le soir même puisque la journée s'achevait par un débat destiné aux parents. De telles soirées d'information ne sont pas une initiation à la médecine. Elles ne sauraient pas plus se réduire aux recettes de tante Louise... Souvent rassurantes, réconfortantes lorsque les parents s'y retrouvent dans leur façon de faire, mais aussi sources de réflexions-réponses aux questions de leurs enfants.

Toutefois, une telle expérience n'est pas ponctuelle, ne doit pas l'être. Elle est l'aboutissement de divers apprentissages et découvertes dont les chefs d'orchestre furent là, une enseignante et une animatrice du C.I.C.A.N.T. Elle est le départ aussi d'un prolongement que nous redémarrerons à la rentrée. C'est ainsi que doit, le plus possible, se concevoir une action de prévention. C'est le temps qui est payant. Et les personnes « relais » que l'on met en place : enseignants, parents... tant de gens que les enfants épient, questionnent, imitent ! Ils observent librement l'école, la cour, le jardin, la rue, le quartier : ce sont des milieux de vie...

Pour terminer, quelques réflexions sur cet acte « banal » (ou banalisé !) qu'est le manger (et le boire par la même occasion) !

Toutes les civilisations, des peuplades primitives aux sociétés les plus évoluées ont témoigné de leur hospitalité par la qualité de leur accueil et plus précisément par la prise en commun du repas :

- manger ensemble c'est se retrouver, donc mieux se connaître ;
- manger ensemble c'est partager ;
- manger ensemble c'est faire ensemble un bout de chemin de la vie ;
- manger ensemble c'est honorer l'autre et s'honorer soi-même par le respect de sa propre présentation, par l'art d'accommoder le décor, les mets, la conversation ;
- manger ensemble c'est la fête sans cesse renouvelée.

Il faut, à tout âge, essayer cette démarche de connaître, de goûter et de méditer à partir des actes de la vie quotidienne : le manger, l'aimer, le travailler, l'échanger.

*Dominique PABST*

*Animatrice C.I.C.A.N.T. (Centre d'information et de coordination en nutrition, alcoologie et autres toxicomanies du Haut-Rhin).*

**Pour prendre contact avec le C.I.C.A.N.T., faites le 89.46.14.71 ou écrivez à C.I.C.A.N.T. - 1, rue du Havre - 68100 Mulhouse.**

*Vous pouvez y trouver aide, conseil, documentation, interventions d'un animateur pour votre classe (maternelle, élémentaire, secondaire collège et lycée), vos réunions de parents, votre foyer socio-éducatif, votre association sportive, votre club de quartier... sur les thèmes : nutrition, tabagisme, relations avec l'alcool, toxicomanies diverses (toutes les interventions du C.I.C.A.N.T. sont gratuites).*

