

swissmilk

Guide de l'enseignant

Food Check

Teste ton alimentation !



swiss
milk

Suisse. Naturellement.

SUISSE
GARANTIE

Sommaire

Le concept en bref	3	▶
<i>Introduction</i>	3	
<i>Comment ça fonctionne</i>	3	
Les différents éléments du didacticiel	5	▶
<i>a) Page d'accueil & tutoriel</i>	6	
<i>b) Journal alimentaire</i>	6	
<i>c) Bilan</i>	7	
Possibilités d'utilisation en classe	10	▶
<i>Objectifs didactiques généraux, pertinence par rapport au plan d'étude</i>	10	
<i>Possibilités d'utilisation</i>	10	
Sélection de liens et d'autres références	12	▶



Suisse. Naturellement.



Le concept en bref

Introduction

«Qu’as-tu mangé aujourd’hui ?»

Notre comportement alimentaire a un effet direct sur notre santé. Les élèves des classes supérieures, qui commencent à assumer la responsabilité de leur alimentation, sont sensibilisés à cette réalité dans le cadre des cours d’économie familiale. En plus des effets sur la santé, on y aborde aussi l’aspect écologique en insistant sur l’importance de privilégier les denrées de saison et la production locale.

Le didacticiel en ligne « Food Check - Teste ton alimentation » permet aux élèves de faire le bilan de ce qu’ils mangent et d’approfondir le sujet de l’alimentation sur un mode ludique.

Fondé sur la pyramide alimentaire de Swissmilk, le système d’évaluation donne des recommandations pour une alimentation saine et équilibrée. Il a été conçu compte tenu des habitudes alimentaires suisses et fractionne donc la ration journalière en cinq portions (trois repas principaux et deux collations), soit le déjeuner, les dix-heures, le dîner, le goûter et le souper.

En diffusant le didacticiel Food Check, Swissmilk souhaite aider les jeunes à mieux comprendre l’importance d’une alimentation saine et équilibrée.

Comment ça fonctionne

Dans le cadre de Food Check, les élèves tiennent un journal de ce qu’ils mangent sur leur smartphone, leur tablette ou leur ordinateur. Le système évalue ensuite leurs choix alimentaires. À cet effet, les élèves sélectionnent tout simplement les produits correspondants dans une liste de plats et de boissons. Food Check leur répond en fournissant deux bilans différents.

Le premier bilan analyse les apports en calcium ; le calcium est important pour la constitution de la masse osseuse et pour le contrôle du poids.



Le second bilan repose sur une comparaison entre le comportement alimentaire de l'élève et les recommandations de la pyramide alimentaire. Un graphique simple montre dans quelle mesure la somme des repas journaliers respecte l'équilibre entre les niveaux de la pyramide. Le système ajoute encore un commentaire sur les habitudes de l'élève, des informations sur les produits de saison et les denrées de provenance suisse, et enfin divers conseils nutritionnels.




Le didacticiel Food Check a été conçu pour fonctionner tant sur les appareils mobiles que sur les ordinateurs de bureau. Les possibilités d'application dans l'enseignement de l'économie familiale sont donc multiples. Sans compter que cette application interactive peut aussi être très utile au quotidien, en dehors de l'enseignement à proprement parler.



Les différents éléments du didacticiel

Voici une présentation des différents éléments de l'application interactive avec commentaire de captures d'écran permettant de mieux comprendre le module d'apprentissage. Selon l'appareil et l'écran utilisés, le graphisme peut être un peu différent de ce que nous présentons ici, car il s'adapte aux dimensions de l'écran.

Aperçu des principaux éléments

a) Page d'accueil & tutorial	b) Journal alimentaire	c) Évaluation
		



a) Page d'accueil & tutoriel



Séquence initiale

Les principales fonctions du didacticiel sont expliquées à l'utilisateur en images et en trois étapes :

- Introduction
- Choix des plats
- Fonctions de l'assiette

b) Journal alimentaire



Journal alimentaire

L'élément essentiel du programme Food Check consiste à tenir un journal des repas. Grâce au didacticiel, c'est très simple : il suffit d'un clic pour ajouter un plat, une boisson ou une collation à la liste des aliments et d'un deuxième clic sur l'article en question pour le retirer de la liste. Quant à la navigation entre le petit déjeuner, les dix-heures, le dîner, le goûter et le souper, elle se fait au moyen des flèches en haut à gauche et à droite de la fenêtre.





Aperçu

Un clic sur l'assiette permet d'afficher un aperçu des aliments et des boissons déjà consommés aujourd'hui.

En cliquant sur la croix à droite de l'écran, l'élève peut supprimer d'un geste les articles qui ne conviennent pas.

c) Bilan



Apport en calcium

Une fois le journal alimentaire rempli, le système établit le bilan des apports en calcium : les trois verres indiquent combien de portions de calcium ont été absorbées au fil de la journée. Une portion correspond à deux décilitres de lait.





Équilibre

Le bilan d'équilibre s'affiche sous la forme de la pyramide alimentaire. Il est basé sur les valeurs optimales. Le système analyse la composition des repas pris sur une journée et détermine, pour chaque étage de la pyramide alimentaire, si les recommandations sont respectées.

- Vert = respect des quantités recommandées
- Orange = léger écart (+ ou -) par rapport aux quantités recommandées
- Rouge = écart critique (+ ou -) par rapport aux quantités recommandées

La flèche au fond à droite des champs rouges et orange indique s'il y a eu excédent (elle est alors orientée vers le haut) ou déficit (elle est alors orientée vers le bas).



Bilan détaillé : ta consommation

L'élève peut cliquer sur un niveau de la pyramide pour obtenir une appréciation plus détaillée de sa consommation. En cliquant sur « terminé », il retourne à l'aperçu.



Légumes, fruits Terminé

Ta consommation Produits de saison Conseil

Manger ce qui est de saison

Les fruits et légumes récoltés à maturité sont frais, savoureux et riches en vitamines. En préférant les



Produits de saison

Dans cette rubrique, les élèves obtiennent des indications précieuses sur les produits de saison et sur les denrées d'origine suisse.

Légumes, fruits Terminé

Ta consommation Produits de saison Conseil

Conseil

3 portions de légumes + 2 portions de fruits = 5 portions par jour. Les fruits et légumes t'apportent des vitamines, des sels minéraux, des fibres et des oligoéléments. Pour rester longtemps rassasié, c'est encore mieux de les combiner avec des produits laitiers.

Conseil

Les élèves ont en outre accès à de nombreux conseils nutritionnels faciles à appliquer. Combien d'eau faut-il boire chaque jour ? Quelle quantité de fruits et légumes est-il recommandé de consommer ? Ils reçoivent des réponses à ces questions et d'autres conseils pour une alimentation équilibrée.



Suisse. Naturellement.



www.swissmilk.ch



Possibilités d'utilisation en classe

Objectifs didactiques généraux, pertinence par rapport au plan d'étude

Le didacticiel interactif Food Check a pour but de sensibiliser les élèves des classes supérieures, dans le cadre des cours d'économie familiale, à l'importance d'une alimentation équilibrée. Son contenu s'inscrit dans les objectifs d'éducation nutritionnelle du Plan d'études romand. L'accent a été mis sur les points suivants :

- rapport entre la pyramide alimentaire et l'équilibre alimentaire ;
- importance des produits laitiers (calcium) dans une alimentation équilibrée ;
- connaissance des fruits et légumes de saison et de production locale.

Compétences

Les compétences résultant de ces contenus essentiels sont les suivantes :

- connaître les bases de la pyramide alimentaire ainsi que les principes sur lesquels doivent reposer les habitudes alimentaires et donc la planification des repas quotidiens ;
- avoir conscience de l'importance des produits laitiers dans une alimentation saine et équilibrée ; connaître différents produits laitiers ainsi que les quantités recommandées ;
- savoir pourquoi il est important de choisir des fruits et légumes de saison et être à même d'appliquer activement ces connaissances au magasin ou lors de la planification d'un menu.

Possibilités d'utilisation

Le didacticiel interactif Food Check est destiné avant tout à une utilisation dans le cadre de l'enseignement de l'économie familiale. À la suite de l'étude des bases théoriques, Food Check facilite avantageusement le passage à la pratique en faisant appel au sens ludique des élèves. Ces derniers peuvent tester leurs habitudes alimentaires et planifier leurs menus sur leur ordinateur ou sur un appareil mobile (tablette ou smartphone).



Cette possibilité d'application mobile élargit le champ d'utilisation, qui n'est plus limité à la salle de classe : Food Check peut en effet accompagner les élèves dans leurs loisirs ou dans leur vie quotidienne.

Voici quelques idées d'utilisation de Food Check dans le contexte scolaire.

Journal alimentaire

Pendant une semaine, les élèves tiennent un journal de tout ce qu'ils mangent. Chaque soir, ils introduisent leurs boissons et leurs repas de la journée dans Food Check et notent les résultats du bilan de l'apport en calcium et du bilan de l'équilibre alimentaire dans des listes séparées. Les résultats sont discutés en classe.

- Quels sont les boissons et les aliments préférés des élèves et quels sont ceux qu'ils consomment le moins souvent ?
- Pourquoi ces choix ?
- Comparaison des bilans : quels sont les niveaux de la pyramide alimentaire qui posent problème et quels sont ceux qui sont respectés facilement ?

Durant la semaine suivante, les élèves ont pour devoir de manger particulièrement équilibré le temps d'une journée et de rédiger un compte rendu. Les résultats sont discutés en classe.

Variantes :

- par groupes, formuler des conseils nutritionnels, les appliquer et les présenter sous la forme d'une affiche (analogique ou numérique) ;
- par deux, réunir des recettes pour des repas équilibrés / une alimentation équilibrée, les réaliser et constituer un recueil de toutes les recettes (www.swissmilk.ch/recettes) ;
- réfléchir à des compléments pour élargir les fonctions de Food Check et envoyer les idées à Swissmilk.



Sélection de liens et d'autres références



Recettes & idées

Swissmilk propose plus de 5000 recettes de cuisine. Plat salé, sucré, végétarien ou fruité, la banque de recettes en ligne répond à toutes les envies. ▶

LE MENU

L'abonnement au LE MENU vous permet de recevoir facilement chez vous des délicieuses recettes de saison, et ce, tout au long de l'année. ▶



Bien-être & santé

Conseils pour une alimentation saine et équilibrée.

Pyramide alimentaire ▶

Alimentation saine au quotidien ▶





De saison et de la région

Informations complémentaires sur les produits de saison et de provenance indigène.

Quand manger quoi ? Tableau des fruits et légumes. ▶

Avantages des denrées indigènes. ▶

Repas de saison à base de produits suisses. ▶



Matériel pour les cours d'économie familiale

Une alimentation savoureuse et équilibrée est essentielle pour être en forme et performant à l'école. Si les enfants sont sensibilisés aux principes d'une alimentation saine, ils développent très tôt déjà des habitudes alimentaires équilibrées. Voilà pourquoi Swissmilk propose du matériel didactique adapté aux adolescents (fiches de travail, recettes pas à pas et ateliers sur la nutrition). ▶



La newsletter pour enseignants

La newsletter pour les enseignants vous tient au courant des nouveautés. ▶

