

Commentaire pour l'enseignant·e

1 L'offre en bref

Vive les dix-heures est une offre pédagogique de Swissmilk pour les élèves du cycle 1, adaptée aux compétences du Plan d'études romand.

But de l'offre

Vive les dix-heures vise à familiariser les élèves du cycle 1 avec une alimentation équilibrée, en faisant appel à leurs cinq sens. Sensibiliser les élèves aux aliments régionaux et de saison est une des priorités de *Vive les dix-heures*. Ils apprennent quels fruits et légumes sont produits dans leur région et quand ils sont de saison.

Que comprend l'offre?

L'offre se compose de cinq éléments indépendants qui peuvent être utilisés de manière flexible en classe, de manière individuelle, combinée ou dans leur intégralité.

- Affiche des saisons
- Affiche de la composition des dix-heures
- Conseils pour les dix-heures à l'intention des parents
- Parcours sensoriel
- Préparation de dix-heures en images

Liens avec l'EDD

L'offre pédagogique *Vive les dix-heures* se prête idéalement à l'enseignement de l'éducation en vue d'un développement durable (EDD) ([cf. Compréhension EDD d'éducation21](#)):

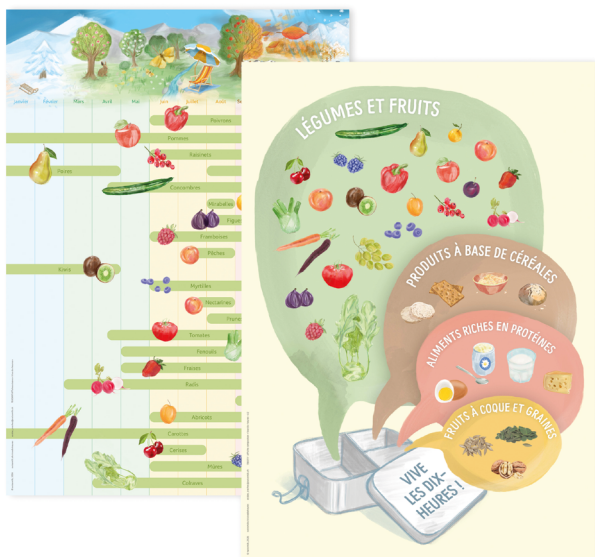
- Se pencher sur le thème de l'alimentation permet aux élèves de découvrir les liens entre leurs choix alimentaires, leur santé et un environnement durable.
- Une alimentation saine est un élément important de la promotion de la santé et contribue de manière significative au développement de compétences liées à l'EDD chez les élèves.
- En préparant eux-mêmes leurs dix-heures, les élèves développent des compétences en rapport avec l'EDD: ils apprennent à penser et à agir de manière durable et à assumer la responsabilité de leur santé, de leur bien-être et de l'environnement.

Afin d'approfondir l'étude des thèmes et des compétences liés à l'EDD, des questions peuvent être intégrées dans les cours pour chaque élément. Les questions et les informations générales destinées à l'enseignant·e à ce sujet sont énumérées ci-après par élément de cours.

2 Brève description des différents éléments de cours

Affiches des saisons et de la composition des dix-heures

Les affiches présentent exclusivement des fruits et des légumes suisses et leur disponibilité dans la région. Seuls ceux qui se prêtent bien aux dix-heures sont représentés.



Les fruits et légumes de saison sont présentés selon leur disponibilité dans le commerce, en fonction des périodes de récolte et de stockage.

Les affiches au format A2 peuvent être accrochées dans la salle de classe pour discuter avec les élèves de ces deux sujets.

Des exemplaires de l’affiche sur la composition des dix-heures peuvent être commandés au format A4 et remis aux parents comme source d’inspiration à la maison.

Remarque: Il est possible d’identifier le mois en cours sur l’affiche à l’aide d’une punaise ou d’un post-it. L’affiche sur la saisonnalité des aliments n’est pas exhaustive. Les enseignant·es peuvent également aborder d’autres aliments: [calendrier des saisons \(swissmilk.ch\)](http://calendrier-des-saisons.swissmilk.ch).

Questions possibles sur la composition des dix-heures

- Qu’aimez-vous manger pour les dix-heures?
- Quels aliments de l’affiche nous donnent de l’énergie?
- Que peut-on combiner pour être rassasié plus longtemps?
- Qu’est-ce que je mange pour le petit-déjeuner? De quoi ai-je ensuite besoin pour les dix-heures?
- Qu’est-ce que je mange pour les dix-heures si je n’ai pas pris de petit-déjeuner?
- Après l’apprentissage: comment préparer mes dix-heures à l’avenir?
- Que faire si mes fruits préférés ne sont pas disponibles en ce moment?

Informations générales

Des dix-heures équilibrés se composent de légumes et/ou de fruits. En fonction du petit-déjeuner et/ou de la dépense énergétique, des produits céréaliers et des aliments riches en protéines, ainsi que des fruits à coque/graines peuvent venir compléter les dix-heures.

Les recommandations nutritionnelles incluent cinq portions de fruits et légumes de différentes couleurs par jour. Les dix-heures sont une bonne occasion de couvrir une portion.

Les produits céréaliers, les aliments riches en protéines et les graines/noix fournissent plus d’énergie et sont particulièrement importants si on ne prend pas de petit-déjeuner.

Sources et informations complémentaires:

- [Disque alimentaire suisse. SSN. 2024](http://disque-alimentaire.suisse.ch)
- [Conseils pour un dix-heures ou un goûter équilibré. PSS. 2019](http://conseils-pour-un-dix-heures-ou-un-goûter-equilibré.ch)

Exemples de questions sur les produits locaux et de saison

- En quelle saison sommes-nous?
- Quels fruits et légumes pouvons-nous récolter en Suisse?
- Où achetons-nous les fruits et légumes?
- Quel est le chemin parcouru par les fruits et les légumes avant d'arriver dans notre assiette?
- La nature nous donne des fruits et des légumes, que pouvons-nous faire en contrepartie pour l'environnement?
- D'où viennent les fraises en hiver?
- Si tu as par exemple des tomates dans ton jardin ou sur ton balcon, que dois-tu leur donner pour qu'elles poussent?

Informations générales

En consommant des aliments régionaux, nous soutenons les producteurs et les transformateurs locaux. Pour agir en faveur d'une alimentation durable, il est important de privilégier les produits qui sont de saison au moment de l'achat.

En consommant des aliments de la région et de saison, nous pouvons éviter les longs trajets et les transports aériens, qui polluent beaucoup.

Le gaspillage alimentaire n'est pas non plus anodin: il est responsable de 25% de l'impact environnemental de notre système alimentaire. Il faut donc veiller à l'éviter. Il génère des émissions de CO₂ et entraîne une utilisation des terres et une consommation d'eau inutiles.

Sources et informations complémentaires:

- [FOODprints. SSN. 2019](#)
- [Effets de l'alimentation. OFEV. 2022](#)
- [Lebensmittel, Ernährungsgewohnheiten und ihre Umweltbilanz. BMUV. 2023 - en allemand](#)
- [Pertes alimentaires. OFEV.2025](#)

Conseils pour les dix-heures à l'intention des parents

Conseils pour les dix-heures à l'intention des parents

Pour des dix-heures saines, privilégiez l'eau ou la boisson non sucrée.

Dans l'idéal, les dix-heures sont composées de fruits et de légumes. Votre enfant ne mange pas beaucoup ou peut dégoûter ou a une grosse journée devant lui? Vous pouvez ajouter des produits laitiers, des céréales ou encore des fruits à coque à vos dix-heures.

S'il ne mange pas tout, il peut tout simplement laisser le reste dans sa boîte à réfrigérer et le manger plus tard.

Frais, savoureux et bon pour l'environnement, choisissez des aliments locaux et de saison.

L'énergie contenue dans les suceries ne dure pas longtemps. Donnez plutôt à votre enfant un fruit, naturellement sucré et meilleur pour lui.

Pour varier les plaisirs, proposez régulièrement à votre enfant d'autres aliments et de nouvelles combinaisons.

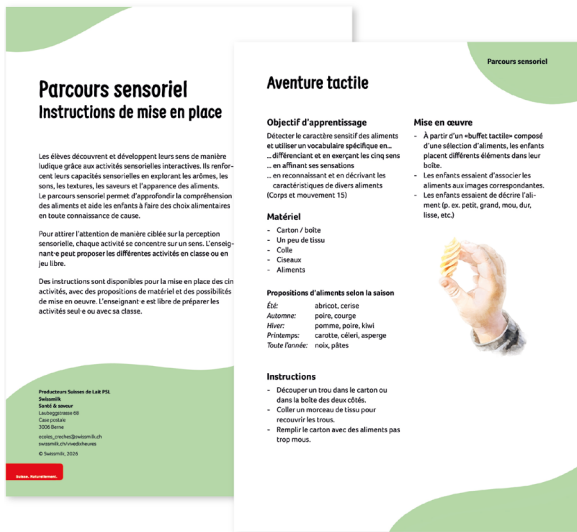
N'hésitez pas à impliquer votre enfant: transformez la préparation des dix-heures en jeu, et il se réjouira d'autant plus de les savourer à la récréation.

Taille idéale des portions.

© Educa 2024 - [www.educa.ch](#) - [www.educa.ch](#) - 150109

La fiche d'information *Conseils pour les dix-heures* complète les affiches. On y trouve des conseils sur le choix, les portions et la composition des dix-heures. La fiche d'information est en premier lieu destinée aux parents, mais peut aussi être discutée en classe avec les élèves.

Parcours sensoriel



Le parcours sensoriel permet aux élèves d'explorer de manière ludique et instructive leurs cinq sens en rapport avec l'alimentation. Les documents donnent des idées pour réaliser les différentes activités, qui se concentrent chacune sur l'un des cinq sens.

Les différents postes du parcours sensoriel peuvent être montés indépendamment les uns des autres, même sur plusieurs jours de cours.

Exemples de questions

- Quels sens utilisons-nous pour manger?
- Que se passe-t-il s'il nous manque l'un de nos cinq sens (par exemple si nous fermons les yeux)?
- Quels sont les avantages de manger avec tous nos sens?
- Quel est le goût des fruits et légumes qui viennent de loin par rapport à celui des fruits et légumes qui viennent d'être cueillis (p. ex. fruits rouges ou concombre)?

Informations générales

Il est important de prendre le temps de manger et d'apprécier le repas avec ses cinq sens. L'apparence, le goût, l'odeur et la texture des aliments sont importants pour les élèves. Nos cinq sens peuvent déclencher l'envie ou l'aversion pour la nourriture. Il est donc important de savourer avec ses cinq sens.

Expérimenter avec les cinq sens crée une motivation pour l'apprentissage et éveille la curiosité des élèves pour les aliments. En étant conscients de leurs sensations, les enfants apprennent à manger dans le calme et avec attention, et à savourer les aliments.

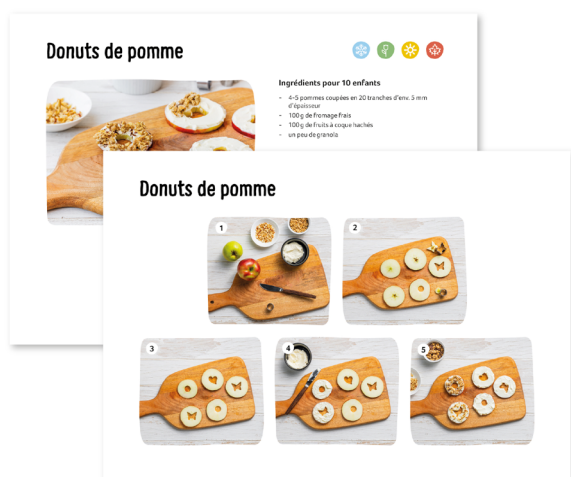
Expérimenter avec les cinq sens attire l'attention sur la diversité des variétés et des espèces (pain, pomme, etc.).

En expérimentant avec leurs cinq sens, les élèves prennent le temps de prêter attention à l'apparence, à l'odeur, à la consistance et au goût. Ils prennent conscience du plaisir de manger et apprécient davantage la nourriture.

Sources et informations complémentaires:

- [L'alimentation des enfants. SSN. 2024](#)
- [Die Methode SinnExperimente. BZfE. 2019 - en allemand](#)

Préparation de dix-heures en images



À l'aide des instructions en images, les élèves préparent eux-mêmes par groupes, au début avec l'aide de l'enseignant·e, les dix-heures pour toute la classe. Ils partagent ainsi une expérience gustative collective et leur curiosité est éveillée. L'objectif est que tous les élèves préparent au moins une fois les dix-heures.

Les 29 instructions en images sont marquées par des symboles qui indiquent la saisonnalité des recettes:



Hiver



Printemps



Été



Automne

Le projet peut être planifié de manière flexible dans l'enseignement, p. ex.:

- un jour par semaine
- une fois par année scolaire pendant une semaine
- pendant une semaine par trimestre

Questions possibles

- De quoi avons-nous besoin pour préparer les dix-heures?
- Que mangeons-nous pour les dix-heures afin d'être rassasiés et d'avoir de l'énergie?
- Que mangeons-nous le week-end pour les dix-heures?
- Comment organiseras-tu tes dix-heures à l'avenir?
- Est-ce que ça change quelque chose de prendre les dix-heures seul·e ou avec les autres?
- Qu'est-ce que tu ressens lorsque tu prépares toi-même les dix-heures pour toi ou pour les autres?
- Qu'est-ce que cela t'apporte d'être responsable de tes dix-heures?

Informations générales

Les dix-heures/le goûter complètent les repas principaux et favorisent les performances et la concentration.

Discuter pendant les repas favorise le plaisir de manger.

Les repas préparés avec fantaisie font plaisir aux enfants.

Partager des dix-heures, c'est l'occasion de choisir ensemble une option saine et de se régaler. C'est aussi l'occasion de développer la dextérité des élèves, en épluchant, découpant et disposant les en-cas de manière appétissante.

Sources et informations complémentaires:

- [Disque alimentaire suisse. SSN. 2016](#)
- [Conseils pour un dix-heures ou un goûter équilibré. PSS. 2019](#)
- [Mes dix-heures et goûters préférés, Des collations saines pour les enfants de 2 à 4 ans Swissmilk. 2021](#)

3 Compétences visées du Plan d'études romand

Cette offre pédagogique couvre les objectifs suivants:

CM 15 — Détecter le caractère sensitif des aliments et utiliser un vocabulaire spécifique...

... en différenciant et en exerçant les cinq sens

... en reconnaissant et en décrivant les caractéristiques de divers aliments

... en identifiant les différentes saveurs (sucrée, salée, acide, amère)

... en affinant ses sensations

... en exprimant ses envies, ses goûts et ses dégoûts

CM 16 — Percevoir l'importance de l'alimentation...

... en prenant conscience de la variété des aliments

... en distinguant les aliments qui composent un repas

... en reconnaissant les aliments de base et leur provenance (produits laitiers, pain, céréales, fruits, légumes)

Producteurs Suisses de Lait PSL

Swissmilk

Santé & saveur

Laubeggstrasse 68

Case postale

3006 Berne

ecoles_creches@swissmilk.ch

swissmilk.ch/vivedixheures

© Swissmilk, 2026