

# Commentaire pour l'enseignant·e

## 1 L'offre en bref

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

### But de l'offre

*Vive les dix-heures* vise à familiariser les enfants du cycle 1 avec une alimentation équilibrée, en faisant appel à leurs cinq sens. Sensibiliser les enfants 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
- Parcours sensoriel
- Préparation de dix-heures en images

À cela s'ajoute la lettre aux parents *Vive les dix-heures*, que les enseignant·es peuvent utiliser comme modèle pour informer les parents de la réalisation du projet.

### Liens avec l'EDD

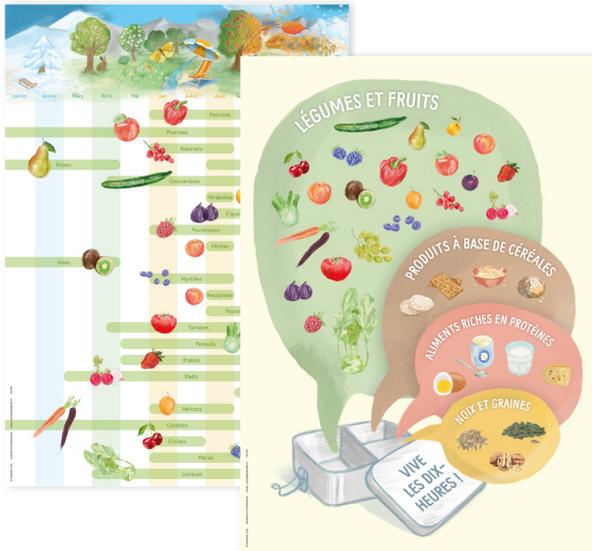
L'offre pédagogique *Vive les dix-heures* se prête idéalement à l'enseignement de l'éducation en vue d'un développement durable (EDD) ([cf. Compréhension EDD d'éducation21](#)):

- Se pencher sur le thème de l'alimentation permet aux enfants 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 enfants.
- En préparant eux-mêmes leurs dix-heures, les enfants 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 donnent des idées de collations de saison et offrent un aperçu de la composition idéale de dix-heures équilibrés.

Les affiches peuvent être accrochées dans la salle de classe pour discuter avec les enfants de ces deux sujets.

Des exemplaires supplémentaires peuvent être commandés 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 \(swissmilk.ch\)](https://www.swissmilk.ch/fr/calendrier-des-saisons).

À noter que le terme «noix» dans la bulle jaune de l'affiche de la composition des dix-heures est utilisé pour l'ensemble des fruits à coque.

### 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](https://www.swissmilk.ch/fr/calendrier-des-saisons)
- [Conseils pour un dix-heures ou un goûter équilibré. PSS. 2019](https://www.swissmilk.ch/fr/calendrier-des-saisons)

## 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 CO<sub>2</sub> 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

**Conseils pour les dix-heures**

Des dix-heures idéales sont composées de fruits et de légumes. Tu n'as pas pris de petit-déjeuner ou tu es une grosse journée devant toi? Alors mange un peu de pain ou de pain croustillant, un croissant, laissez comme un morceau de fromage et/ou quelques fruits à coque.

Frais, savoureux et bons pour l'environnement: c'est tout ça de gagné si tu choisis des aliments locaux et de saison.

Mange jusqu'à ce que tu sois rassasié. Si tu ne veux pas tout manger, remets simplement le reste dans ta boîte à réchauffer.

Pour les dix-heures, le mieux est de boire de l'eau du robinet. Tu trouves ça ennuyeux? Pour varier les plaisirs, tu peux l'agrémenter de feuilles de menthe ou de morceaux de fruits.

Les sucettes ne te donnent pas autant d'énergie. Pour les dix-heures, prends plutôt un fruit, c'est aussi sucré!

Tes dix-heures seront pleines de surprises si tu essaies chaque jour quelque chose de nouveau ou de nouvelles combinaisons.

Et si tu aides à préparer ta boîte à réchauffer? C'est très amusant! Avec ton aide, tes dix-heures seront meilleurs!

Tu trouveras ici la taille idéale des portions pour les dix-heures:

© Eduwala, 2025. [www.eduwala.ch](#)

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. Elle peut être remise aux parents et discutée avec les enfants.

# Parcours sensoriel



Le parcours sensoriel permet aux enfants 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, fermer 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 enfants. 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 enfants 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 enfants 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 enfants préparent au moins une fois les dix-heures.

Les 24 instructions en images sont marquées par des symboles qui indiquent la saisonnalité des recettes:



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 enfants, 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](mailto:ecoles_creches@swissmilk.ch)

[swissmilk.ch/vivedixheures](http://swissmilk.ch/vivedixheures)

© Swissmilk, 2025