



Document pour les enseignant-e-s

Durée de la leçon :

Français :

1 leçon de 45 minutes

Santé : alimentation

2 à 3 leçons de 45 minutes (+ si besoin)

Description de l'activité :

- Les élèves lisent deux extraits des interviews d'Amélie Jobin et de Christoph Bertschy.
et répondent à des questions à ce sujet.
- Les élèves notent encore une fois les points les plus importants des deux interviews
concernant leur l'alimentation.

Qu'est-ce qui est important dans une alimentation saine ?

Objectifs / références du PER :

Français

L1 11-12 | Lire de manière autonome des textes variés et développer son efficacité en lecture
9 ...en émettant et en vérifiant des hypothèses sur le sens et l'interprétation du texte

Éducation nutritionnelle

CM 26 | Identifier les notions de base d'une alimentation équilibrée

- 1 ...en identifiant ses besoins alimentaires et hydriques
- 2 ...en observant ses habitudes alimentaires
- 3 ...en reconnaissant et en classant par groupes les différents aliments





Déroulement de la leçon

Déroulement (français)	Matériel
<p>Introduction (10 minutes) :</p> <ul style="list-style-type: none"> Question d'introduction : « Pourquoi une alimentation saine est-elle importante - en particulier pour les sportifs ? » Les élèves rassemblent des idées que l'enseignant-e note au tableau (p. ex. énergie, santé, performance). Expliquer l'objectif de la leçon : « Nous lisons aujourd'hui ce que les joueurs de hockey sur glace Amélie Jobin et Christoph Bertschy disent à propos d'une alimentation saine et apprenons pourquoi cela est également important pour nous ». 	Tableau
<p>Comprendre un texte : Extraits des interviews (20 minutes)</p> <ul style="list-style-type: none"> Les élèves lisent deux extraits des interviews et répondent aux questions qui s'y rapportent. 	FT 1 FT 2
<p>Echange et comparaison des réponses (10 minutes) :</p> <ul style="list-style-type: none"> Les élèves comparent leurs réponses par paires et complètent si nécessaire. L'enseignant-e discute des solutions avec tous et résume : « Amélie et Christoph veillent tous deux à une alimentation saine et équilibrée afin de rester en forme et performants. Mais ils s'autorisent aussi de temps en temps de petites exceptions ». 	
<p>Conclusion (5 minutes) : Rassembler les premières idées</p> <ul style="list-style-type: none"> Faire un brainstorming avec tous les élèves : « Quels sont les aliments sains que vous connaissez ? Qu'est-ce que vous pourriez manger plus souvent pour être en meilleure forme » ? Les réponses sont rassemblées au tableau (par ex. fruits, légumes, céréales complètes, eau). 	Tableau



Français + santé : Comprendre une interview/ Alimentation saine



Déroulement (santé) (cf. Préparation de cours (Société Suisse de Nutrition) 4 leçons

Matériel

Module 4 : Manger varié (4 leçons)

FT 3 à 6

LEÇON 1:

Contenu	Durée / Forme	Matériel
<p>Jeu de Kim : Divers emballages d'aliments sont disposés au centre. Au bout d'1 minute, on les cache sous une couverture.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Combien les enfants en ont-ils retenu? ▶ Y-a-t-il des aliments qu'ils ne connaissent pas? <p>Sur les différents produits, on fixe des étiquettes où figurent des indications concernant la valeur nutritive et la liste des ingrédients (à préparer au préalable).</p> <p>Questions possibles:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Qui a déjà vu une étiquette du même genre? ▶ Que signifient ces indications? ▶ A quoi servent ces indications? <p>Ensuite, les élèves étudient la fiche <i>Valeurs nutritives et ingrédients</i> et la remplissent.</p>	10' jeu	Emballages d'aliments Couverture
	20' TI plénum	Fiche «Valeurs nutritives et ingrédients» Etiquettes

SUITE DE LA LEÇON 1:

Contenu	Durée / Forme	Matériel
<p>Par deux, les élèves examinent et comparent les emballages des aliments sous l'angle des indications nutritives et des ingrédients.</p> <p>Idées à ce sujet: Répartir les emballages par catégories (aliments particulièrement sucrés, gras, pauvres en calories, ...), quel est l'aliment qui contient le plus de fibres alimentaires, de protéines par 100g, ...? Il est intéressant de faire des comparaisons entre produits de même type. Par ex des céréales de petit déjeuner avec d'autres céréales de petit déjeuner, ou un yogourt avec un autre laitage de ce type.</p>	15' par deux	Emballages d'aliments



Français + santé : Comprendre une interview/ Alimentation saine



LEÇON 2:

Contenu	Durée / Forme	Matériel
<p>Durant la leçon précédente, les élèves ont étudié les indications sur la valeur nutritive des aliments. Exercice de réflexion:</p> <ul style="list-style-type: none"> ► Quel est le problème si un enfant mange uniquement des pâtes et du chocolat? <p>Discussion: Les élèves reçoivent la fiche <i>Mon repas préféré</i> et la remplissent. Ensuite, les élèves se présentent mutuellement leur repas préféré.</p> <p>Les élèves copient la liste des ingrédients d'un aliment (utiliser les emballages d'aliments de la leçon 1). Les autres élèves doivent deviner de quell aliment il s'agit.</p>	30' plénum TI	Fiche «Mon repas préféré»
	15' jeu	Feuilles vierges Emballages d'aliments

LEÇON 3:

Contenu	Durée / Forme	Matériel
<p>L'exercice suivant est conçu sous la forme d'une course d'estafette et devrait se dérouler en plein air ou dans une halle de gymnastique. Les élèves sont répartis en 4 groupes et se placent l'un derrière l'autre.</p> <p>Un nom est attribué à chaque groupe:</p> <ul style="list-style-type: none"> ► pomme de terre ► carotte ► tomate ► œuf <p>En face, des cartes sont disposées à l'envers sur le sol. Les plats suivants figurent sur ces cartes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ► pomme de terre (rösti, pommes de terre au four, chips, gnocchi, salade de pommes de terre) ► carotte (tourete aux carottes, salade de carottes, potage aux carottes, jus de carottes, carottes cuites) ► tomate (sauce tomate, potage aux tomates, ketchup, jus de tomates, salade de tomates) ► œuf (œuf, au plat, œuf à la coque, sandwich à l'œuf, omelette, œufs brouillés) <p>Le but du groupe est de réussir à rassembler le premier tous les plats qui peuvent être réalisés avec l'aliment dont il porte le nom. Les cartes doivent être découpées au préalable.</p>	20' jeu	Petites cartes découpées (Fiche «Un aliment – plusieurs plats»)
<p>Les élèves reçoivent la fiche <i>Un aliment – plusieurs plats</i> et la complètent. Cette fiche récapitule les contenus de la course d'estafette précédente.</p> <p>La discussion en plénum porte sur le fait qu'il est possible de réaliser plusieurs plats à partir d'un aliment.</p> <p>Question possible à poser aux élèves:</p> <ul style="list-style-type: none"> ► Connaissez-vous encore d'autres plats qui peuvent être préparés avec ces aliments ? 	25' TI plénum	Fiche «Un aliment – plusieurs plats»





LEÇON 4:

Contenu	Durée / Forme	Matériel
<p>Un aliment – diverses possibilités Un produit de saison (par ex. pomme, concombre, ...) est présenté. Les élèves notent par groupes un grand nombre de possibilités de préparation. Les idées trouvées sont présentées et éventuellement complétées.</p>	15' TG	Feuilles vierges
<p>En petits groupes, quelques idées de recettes simples sont choisies, confectionnées et testées.</p> <p>Remarque: Lors de la préparation, il y aura certainement quelques déchets/épluchures. Ceci offre l'opportunité d'aborder le thème du «compost» et des «déchets verts».</p>	30' TG	Aliments Ustensiles de cuisine

Image 1

Fiches de travail pour les élèves

FT 1

Extrait d'une interview d'Amélie Jobin et Christoph Bertschy sur les thèmes de l'alimentation et de la santé

Que mangez-vous pour rester en bonne forme et en bonne santé ?

Amélie Jobin :

Je mange des choses saines comme des légumes, des fruits et des pâtes. Avant un match, je mange souvent des pâtes pour avoir suffisamment d'énergie. Parfois, je m'offre aussi un petit plaisir sucré.

Christoph Bertschy :

Je mange équilibré, c'est-à-dire un peu de tout. Mon corps aime le poulet plus que toute autre viande, donc j'en mange souvent. Le dimanche, je m'offre parfois quelque chose de spécial, comme une raclette. L'important, c'est que je mange de tout en quantité.

Que faites-vous pour rester en bonne santé et éviter les blessures ?

Amélie Jobin :

J'essaie de bien m'échauffer avant de jouer. Cela me protège des blessures. Je fais aussi des exercices pour renforcer mes muscles, surtout ceux de mon dos et de mes épaules.



Cycle 2

5H - 8H

Français + santé : Comprendre une interview/ Alimentation saine



Christoph Bertschy :

Je travaille très dur en été pour fortifier mon corps et je m'entraîne aussi régulièrement en hiver dans une salle de musculation. Cela m'aide à rester en forme et à éviter les blessures.

Quelle importance accordez-vous à la santé mentale ?

Amélie Jobin :

La santé mentale est aussi importante que la forme physique. Quand je suis nerveuse, j'écoute de la musique ou je parle à mes coéquipières. Cela me donne confiance en moi et m'aide à me calmer.

Christoph Bertschy :

La santé mentale est très importante. J'ai un bon environnement avec lequel je peux parler de tout, que ce soit du hockey ou de quelque chose de privé. Cela m'aide à gérer la pression. Avant les matches, je m'en tiens à mes routines pour me concentrer.

Comment gérez-vous le stress ?

Amélie Jobin :

Quand je suis stressée, j'écoute de la musique ou je me concentre sur quelque chose qui me calme. Cela m'aide aussi de parler à mes coéquipières.

Christoph Bertschy :

Je me mets souvent beaucoup de pression. Pour y faire face, je parle avec des personnes en qui j'ai confiance. Mes routines avant les matches m'aident aussi à rester calme et à me concentrer.

FT 2

Questions sur l'interview

- Que mangent Amélie et Christoph pour rester en forme et en bonne santé ? Coche la bonne réponse.

a)	Que des légumes	
b)	Des nouilles, du poulet et des repas équilibrés	
c)	Du Fast Food	

- Comment Amélie se protège-t-elle des blessures ? Note deux choses qu'Amélie fait pour rester en bonne santé.



Cycle 2

5H - 8H

Français + santé : Comprendre une interview/ Alimentation saine



3. Qu'est-ce qui aide Christophe à éviter les blessures ?

- | | | |
|----|---|--|
| a) | Il fait de la musculation et s'entraîne aussi en été. | |
| b) | Il se repose beaucoup | |
| c) | Il ne fait rien de particulier. | |

4. Comment Amélie et Christoph se calment-ils lorsqu'ils sont stressés ?

5. Pourquoi la santé mentale est-elle importante ?

- | | | |
|----|--|--|
| a) | Elle aide à mieux jouer et à rester concentré. | |
| b) | Elle n'est pas importante. | |
| c) | >elle n'a aucun effet sur le sport. | |

6. Que peux-tu apprendre d'Amélie et de Christoph ? Note deux choses qui pourraient t'aider à mieux gérer ton stress ou ta santé.



Français + santé : Comprendre une interview/ Alimentation saine



FT 3

Valeurs nutritives et ingrédients



Déroulement

- Regarde attentivement les indications ci-dessous concernant les valeurs nutritives et les ingrédients. As-tu déjà vu une étiquette comme ça? Que signifient ces indications?
- Discutes-en en classe.
- Lis attentivement le texte d'information.

Nährwerte valeurs nutritives valori nutritivi	100 g	1 Riegel bâton	%*
Energie Energie energia	1930 kJ (459 kcal)	620 kJ (147 kcal)	7%
Fett matières grasses grassi	19 g	6 g	9%
davon gesättigte Fettsäuren davit acidi grassi saturi di cui acidi grassi saturi	10 g	3 g	15%
Kohlenhydrate glucides carbohydrati	63 g	20 g	8%
davon Zucker dont sucre di cui zuccheri	45 g	14 g	16%
Ballaststoffe fibres alimentaires fibra alimentare	4 g	1 g	
Eiweiß protéines proteine	7 g	2 g	4%
Salz sel salt	0,38 g	0,12 g	2%

* % der Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal) | % de l'apport de référence pour un adulte-type (8400 kJ/2000 kcal)

1 Packung = 9 Portionen | 1 emballage = 9 portions

Ingrédients : céréales 55,5% (farine de blé complet 31,4%, semoule de maïs), pâte à tartiner noisette coco 18% (huiles de colza et de palme, sucre, noisettes 2,2%, maltodextrine, lait écrémé en poudre 1,2%, poudre de cacao maigre 1,2%, emulsifiant : lecithine de soja, arôme, antioxydant : Alpha-tocophérol (E 307)), dextrose, sucre, amidon de blé, huile de palme, sirop de glucose, sel, colorant : caramel (E 150), correcteur d'acidité : phosphite trisodique, antioxydant : tocophérols. Vitamines (niacine, acide pantothénique, riboflavine (B2), vitamine B6, thiamine (B1), acide folique et vitamine (D) et minéraux (carbonate de calcium et fer). Peut contenir des traces d'arachides et fruits à coque.

VALEURS NUTRITIVES

Les indications nutritives qui figurent sur les emballages des aliments fournissent des informations intéressantes sur les produits. Elles nous apprennent combien de calories un produit contient par 100 g. Elles nous renseignent aussi sur les nutriments contenus dans le produit. Ainsi, il est possible de savoir par exemple si un aliment est particulièrement gras ou sucré. En Suisse, ces indications sur les produits alimentaires sont obligatoires.

INGRÉDIENTS

La liste des ingrédients d'un produit alimentaire indique de quels ingrédients se compose l'aliment. L'ordre dans lequel les ingrédients apparaissent est particulièrement intéressant. Plus un ingrédient est énumérée tôt, plus sa part est importante dans le produit concerné. Sur l'image ci-dessus, par exemple, ce sont les céréales qui sont citées en premier.

Image 2



FRIBOURG 2026
ASSOCIATION EVENTS & LEGACY
SWITZERLAND

Fonds Jean Tinguely



Jean Tinguely

Français + santé : Comprendre une interview/ Alimentation saine



FT 4

Mon repas préféré



Déroulement

- ▶ Quel est ton repas préféré? Dessine-le ou décris-le.
- ▶ Discute des questions ci-dessous et réponds-y.

Mon repas préféré

Exercice

Discute des questions suivantes en classe et réponds-y ensuite par écrit.

- ▶ Qu'est-ce qui pourrait arriver si tu mangeais uniquement ton repas préféré?

▶ Aimes-tu bien goûter des nouveaux aliments que tu ne connais pas? Quel est l'avantage quand on goûte de nouvelles choses?

Image 3



Français + santé : Comprendre une interview/ Alimentation saine



FT 5

Un aliment – plusieurs plats



Memory

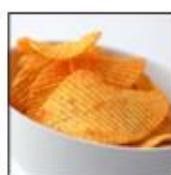


Image 4



Français + santé : Comprendre une interview/ Alimentation saine



FT 6

Un aliment – plusieurs plats



Déroulement

- Regarde les images ci-dessous. Quel plat correspond aux différents aliments ?
- Découpe les images et colle-les au bon endroit.

X



Image 5



Cycle 2

5H - 8H

Français + santé : Comprendre une interview/ Alimentation saine



Complément :

Séquences d'enseignement et fiches de travail supplémentaires sous

https://www.sge-ssn.ch/media/Suggestion_pedagogiques_cycle2.pdf

19 février 2025

https://www.sge-ssn.ch/media/Fiches_pratiques_cycle2.pdf

19 février 2025



FRIBOURG 2026
ASSOCIATION EVENTS & LEGACY
SWITZERLAND

Fonds Jean Tinguely



Jean Tinguely



Solutions :

1. Que mangent Amélie et Christoph pour rester en forme et en bonne santé ?

b) Des pâtes, du poulet et des repas équilibrés.

2. Comment Amélie se protège-t-elle des blessures ?

Elle **s'échauffe bien** avant de jouer.

Elle fait des **exercices pour ses muscles**, surtout pour **son dos et ses épaules**.

3. Qu'est-ce qui aide Christophe à éviter les blessures ?

a) Il fait de la musculation et s'entraîne aussi en été.

4. Comment Amélie et Christoph se calment-ils lorsqu'ils sont stressés ?

Amélie **écoute de la musique ou parle** à ses coéquipières pour se calmer.

Christoph **parle** à des personnes de confiance et **suit ses routines** avant les matches.

5. Pourquoi la santé mentale est-elle importante ?

a) Elle permet de mieux jouer et de rester concentré.

6. Que peux-tu apprendre d'Amélie et de Christoph ?

- **Conseil 1 : Une alimentation saine est importante** pour rester en forme. On peut se nourrir de manière équilibrée tout en se faisant plaisir de temps en temps.
- **Conseil 2 : La force mentale est aussi importante que la forme physique.** La musique, les routines ou les discussions avec des personnes de confiance peuvent aider à gérer le stress.

Cycle 2

5H - 8H

Français + santé : Comprendre une interview/ Alimentation saine



Sources :

Images :

Images titre : photos mises à disposition par Gottéron

Images 1 à 5 :

https://www.sge-ssn.ch/media/Unterrichtsvorschlaege_Ernaehrung_Zyklus2-1.pdf,

19 février 2025

Sources :

- <https://www.sge-ssn.ch/bildung-und-schule/ernaehrung-im-unterricht/unterrichtsmaterial/>,

19 février 2025

- https://www.sge-ssn.ch/media/Arbeitsblaetter_Ernaehrung_Zyklus2.pdf, 19 février 2025

- Interview d'Amélie Jobin et Christoph Bertschy



FRIBOURG 2026
ASSOCIATION EVENTS & LEGACY
SWITZERLAND

Fonds Jean Tinguely



Jean Tinguely

Cycle 2

5H - 8H

**Français + santé :
Comprendre une interview/
Alimentation saine**



Notes :



FRIBOURG 2026
ASSOCIATION EVENTS & LEGACY
SWITZERLAND