

EDUCATION A LA SANTE

à l'école fondamentale



Alimentation

2^{ème} année

FICHER DE L'ENSEIGNANT



EDUCATION A LA SANTE

PRESENTATION

LA SANTE, EST UN ETAT DE BIEN ETRE PHYSIQUE, MENTAL, AFFECTIF ET SOCIAL.

Introduire l'éducation à la santé en milieu scolaire, c'est :

- Permettre aux enfants et aux jeunes de jouer un rôle actif et responsable dans leur communauté, en devenant des acteurs de santé et de développement pour eux même, les autres enfants, leur famille et leur entourage.
- Permettre aux élèves de comprendre et d'acquérir des notions nouvelles de santé qui les concernent vraiment, eux, leurs familles et la communauté.
- Permettre aux élèves d'apprendre à regarder autour d'eux, à réfléchir, à faire des choix, à résoudre des problèmes se rapportant à leur vie de tous les jours.
- Permettre aux élèves d'apprendre des pratiques de santé et de les appliquer effectivement à l'école, à la maison et dans la communauté.
- Permettre aux élèves d'avoir un comportement responsable préservant leur santé, leur bien-être et leur capacité à se rendre utiles à leur entourage

L'enseignant joue un rôle important en matière d'éducation à la santé.

Ce « fichier de l'enseignant » est un outil pédagogique mis à la disposition de chaque professeur de l'école fondamentale afin de faciliter son action en matière d'éducation à la santé au sein de sa classe.

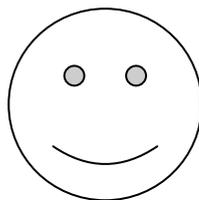
Chaque fichier correspondant à un niveau de classe. Il traite d'un thème de santé contenu dans le programme détaillé des sciences expérimentales de l'école fondamentale.

La méthode proposée est une méthode participative d'apprentissage basée sur des activités et des jeux. L'élève qui apprend doit développer ses capacités à identifier les problèmes et à les résoudre. Les élèves apprennent de façon attrayante et mettent en pratique immédiatement ce qu'ils ont appris. Cette méthode vise à ce que la connaissance conduise à l'action.

Ce document se présente avec différentes fiches.

- **Fiche sanitaire** (bleue) : Elle contient toutes les informations nécessaires en matière de santé du thème traité que l'enseignant doit savoir.
- **Fiches pédagogiques** (blanche) : C'est le contenu de l'activité. Chaque fiche pédagogique représente une séance d'éducation à la santé permettant d'aider l'enseignant à dispenser son cours. Pour chaque séance, des supports soit visuels (images) soit pédagogiques (chants ; histoires ; poésies...) sont mis à la disposition de la classe.
- **Fiches techniques** (orange) : Ce sont des outils d'animation facilitant l'enseignement (chants, histoires ...)

L'enseignant sera capable d'évaluer le savoir, la compréhension, l'acquisition des connaissances des élèves et d'évaluer le changement de comportement et les pratiques de santé des élèves.



L'enseignant joue un rôle important en matière d'éducation à la santé.

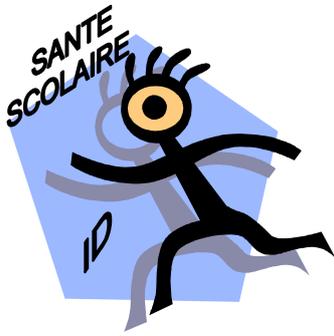
Ce « fichier de l'enseignant » est un outil mis à la disposition de chaque professeur de l'école fondamentale afin de faciliter son action en matière d'éducation à la santé au sein de sa classe.

Chaque fichier pour chaque niveau de classe traite d'un thème contenu dans le programme détaillé des sciences expérimentales de l'école fondamentale.

Ce document se présente avec différentes fiches.

- **Fiche sanitaire** : Elle contient toutes les informations en matière de santé du thème traité.
- **Fiches pédagogiques** : Chaque fiche pédagogique représente une séance d'éducation à la santé permettant d'aider l'enseignant à dispenser son cours. Pour chaque séance, il y a des supports soit visuels (images) soit pédagogiques (chants ; histoire ; poésie...) mis à la disposition de la classe.
- **Fiches techniques** : Ces fiches sont des outils d'animation facilitant l'enseignement (chants, histoires ...)

L'enseignant sera capable d'évaluer le savoir, la compréhension, l'acquisition des connaissances des élèves et d'évaluer le changement de comportement et les pratiques de santé des élèves.



EDUCATION A LA SANTE

FICHE SANITAIRE

L'ALIMENTATION

Tout ce que nous **mangeons et buvons** peut être qualifié de nourriture.

Une bonne alimentation est indispensable au bon développement de l'enfant aussi bien physique que mental.

Les enfants ont besoin de nourriture pour leur esprit aussi bien que pour leur corps. Une nourriture suffisante, équilibrée et bien répartie dans la journée, augmente leurs chances de réussite scolaire, sociale et personnelle.

Quand un enfant ne mange pas suffisamment d'aliments diversifiés, il tombe malade et s'arrête de grandir.

UNE ALIMENTATION EQUILIBREE

Les produits alimentaires ont fondamentalement trois fonctions importantes pour l'organisme humain. Les aliments contiennent des substances chimiques appelées nutriments. Ils se répartissent en **trois catégories** selon leur fonction.

- **Les aliments constructeurs** : (riches en protéines) : **Ils construisent notre corps et nous permettent de bien grandir.**(ce sont nos os qui s'allongent), **et de bien grossir** (c'est la chair qui augmente de volume)
 - La viande : bœuf, poule, cabris, cochon, mouton.
 - Poisson, hareng, homard, lambis
 - Œuf, lait, fromage
 - Pois, arachides
- **Les aliments protecteurs** : (riches en vitamines) : **Ils nous protègent contre certaines maladies.**
 - Les légumes : choux, carottes, tomates, feuilles vertes(épinard), oignons, mirlitons, gombos.
 - Les fruits : goyaves, oranges, corossol, figues, citrons, ananas, cocotiers, grenadias, mangues.
- **Les aliments énergétiques** : **Ils apportent à notre corps la force qui nous permet de mener une vie active** (travailler, étudier, jouer)
 - Les céréales : mil, riz, maïs, blé...
 - Les racines et les tubercules : manioc, pomme de terre...
 - Huile, beurre...
 - Sucre, cannes à sucre...

Une alimentation équilibrée consiste à manger ces trois sortes d'aliments au cours d'un même repas. Pour mener une vie saine, nous devons consommer un assortiment d'aliments dont certains fournissent de l'énergie, d'autres favorisent la croissance et d'autres encore protègent contre les maladies.

LA PROTECTION DES ALIMENTS

Les aliments sont très précieux. Il ne faut pas les laisser s'abîmer et il ne faut pas que les rats ou d'autres animaux puissent les manger ou les rendre inutilisables.

Les aliments contaminés peuvent être une cause de maladies.

- **Les céréales** (blé, maïs, riz ...)

Pour être correctement protégé contre les rats, le stockage dans un grenier est nécessaire ou un lieu bien fermé et surélevé.

- **Les légumes** :

Lors de la culture de légumes destinés à être mangés crus, il ne faut pas utiliser des matières fécales comme engrais. Il faut toujours laver les légumes et les faire cuire longuement avant de les manger.

- **La viande** :

La consommation de viande crue ou insuffisamment cuite peut-être extrêmement dangereuse. La consommation de viande infestée ou contaminée peut entraîner de violents vomissements et une forte diarrhée, une infestation de vers.

- **Le poisson** :

Le poisson est un excellent aliment mais il s'abîme très vite. Le poisson doit être consommé frais, être conservé à l'abri de la lumière directe du soleil, être conservé à une température aussi basse que possible. Quand il est impossible de consommer du poisson rapidement, on peut le saler, le fumer ou le faire sécher.

- **Les fruits**

Les fruits frais contiennent des vitamines et des minéraux qui sont excellents pour l'organisme. Ils doivent être consommés frais après avoir été lavés ou épluchés.

L'HYGIENE ALIMENTAIRE

Comment éviter la contamination des aliments ?

Avant de préparer la nourriture, avant de manger et avant de nourrir les enfants :

- Il faut se laver les mains à l'eau et au savon. Les mains sales transportent des microbes invisibles qui peuvent contaminer la nourriture en touchant les aliments.
- Cuire suffisamment les aliments. La cuisson détruit la plupart des microbes. Après la cuisson, il convient de manipuler la nourriture le moins possible et de la garder dans un récipient couvert.

Comment reconnaître un aliment souillé ? :

- Les aliments deviennent pourris, sont en décomposition.
- Les aliments changent de couleur.
- Les aliments sentent mauvais.
- Les aliments ne sont plus bons à manger.

Qu'est-ce qui arrive si l'on consomme des aliments souillés ?

- Maux de ventre, diarrhée.

Comment conserver les aliments ?

- Mettre les aliments dans un récipient propre.
- Couvrir le récipient d'un tissu propre. Le conserver dans un endroit frais.
- Protéger les aliments contre les mouches, rats, souris, et autres animaux.

Quelques règles d'hygiène à respecter :

- Faire la cuisine pour un seul repas à la fois si nous n'avons pas les moyens de conserver les restes au froid.
- Il faut veiller à consommer les aliments le plus vite possible après leur préparation.
- Protéger, couvrir la nourriture.
- Se laver les mains avant et après les repas.
- Ne pas poser les plats par terre.
- Bien mâcher les aliments.
- Boire la quantité d'eau nécessaire après.
- Après le repas, débarrasser la table, laver la vaisselle et la ranger.

Prenons des mesures d'hygiène strictes envers les aliments. La consommation d'aliments souillés peut nous rendre très malade.

LES MALADIES LIEES A UNE MAUVAISE ALIMENTATION

- **LA XEROPHTALMIE (sécheresse des yeux par CARENCE EN VITAMINE A)**

Le manque de vitamine A provoque une **baisse de la vision de nuit et le dessèchement de l'œil**. Dans le monde, 40 millions d'enfants souffrent de cette carence, elle est la première cause de cécité des enfants de moins de 6 ans dans les pays en voie de développement. Environ 500 000 enfants, tous les ans, deviennent aveugles à cause d'elle.

La vitamine A joue un rôle capital dans la protection contre les maladies (diarrhée ; infection respiratoire)

On sait prévenir cette carence. **L'addition quotidienne à la nourriture de l'enfant d'une poignée de feuilles vertes et des fruits à pulpes jaunes protégerait la vue de l'enfant et réduirait le nombre d'infections.**

Si les jeunes enfants sont les principales victimes de la carence en vitamines A, c'est parce qu'on ne leur donne pas assez tôt une alimentation variée. Le lait de la mère apporte au bébé la quantité de vitamine A dont il a besoin durant les 4 à 5 mois de la vie, mais par la suite il devient insuffisant. Il est donc conseillé d'ajouter dans l'alimentation, tous les jours, dès le 5^{ième} mois, des purées de légumes et des fruits riches en vitamine A.

Il n'est pas toujours possible que les enfants reçoivent assez de vitamine A quotidiennement à partir de leur alimentation. Pour leur assurer un apport suffisant de vitamines A, il est important de leur en donner en supplément (une capsule de vitamine A chaque 4 mois à tous les enfants de 6 mois à 7 ans.)

- * **LE GOITRE (CARENCE EN IODE)**

L'iode est indispensable à la croissance du corps et au développement du cerveau de l'enfant.

Le goitre est dû à une alimentation pauvre en iode. Le goitre n'est pas le seul trouble provoqué par une déficience en iode.

Un apport insuffisant en iode avant la naissance et durant les premières années de la vie retentit sur le développement physique et cérébral des enfants.

Des carences légères en iode qui se traduisent par des retards intellectuels, des mauvais résultats scolaires et au cours de la vie par une apathie et une productivité réduite.

Seul un apport en iode sous forme de sel iodé ou d'huile iodée peut faire régresser les goitres et éviter les déficits intellectuels.

- **L'ANEMIE PAR CARENCE EN FER**

La carence en fer est le trouble nutritionnel le plus répandu dans le monde.

Le manque de fer entraîne une anémie. Cette anémie se traduit par de la pâleur et de la fatigue. Cette anémie touche les bébés, les enfants, les jeunes et surtout les femmes enceintes. Les grossesses répétées et rapprochées aggravent l'anémie.

Les repas pauvres en viande, en poisson et en légumes secs sont à l'origine du manque de fer dans l'organisme.

Une alimentation plus riche en légumes à feuilles vertes, en produits d'origine animale, apporte du fer et permet d'éviter l'anémie.

Les anémies légères et moyennes, les plus fréquentes, entraînent une baisse de la capacité physique et intellectuelle chez l'adulte comme chez l'enfant.

L'administration de comprimés de fer compensent facilement la carence.

- **LE RACHITISME (CARENCE EN VITAMINE D)**

Les rayons du soleil fabriquent à travers la peau une vitamine, la vitamine D. Cette vitamine joue un grand rôle dans la croissance des os. Sans elle, les os restent mous et se déforment sous le poids de l'enfant.

La maladie provoquée par le manque de soleil s'appelle le RACHITISME. C'est une maladie de la croissance osseuse due à un manque de vitamine D. L'insuffisance de vitamine D n'est pas due à une alimentation insuffisante (les aliments contiennent très peu de vitamine D) mais à sa fabrication insuffisante dans la peau, par défaut d'ensoleillement. Les cas de rachitisme sont rares. Il se guérit tout seul, à partir du moment où l'enfant s'expose au soleil. Mais parfois des déformations osseuses subsistent. Le rachitisme peut entraîner des troubles respiratoires et des infections pulmonaires

LES ENFANTS MALNUTRIS

La malnutrition est très fréquente.

Elle est due :

- A une insuffisance d'aliments constructeurs (protéines).
- A une insuffisance globale de nourriture.

Elle est le plus souvent due à l'association des deux : Pas assez à manger et pas assez de protéines dans l'alimentation (protéines ou aliments constructeurs : viande, poulet, œufs, lait, poisson, pâte,...)

Il y a aussi, en plus, un manque de fer et de vitamines.

Les causes sont dues :

- A l'ignorance (mauvaises habitudes alimentaires, interdits alimentaires, sevrage brutal, nombre de repas insuffisant).
- A des diarrhées fréquentes.
- A des infections fréquentes.

C'est dangereux pour un enfant d'être malnutri : il tombe malade (ce qui augmente sa malnutrition). Il peut en mourir car il se défend moins bien contre les maladies. (diarrhée, rougeole) Surtout, la malnutrition diminue la capacité d'apprendre pendant la jeunesse et de gagner sa vie à l'âge adulte.

Il est donc essentiel de reconnaître dès le plus jeune âge, (à partir de 6 mois), les enfants qui risquent de devenir malnutris. Si à ce moment là, on donne à l'enfant une alimentation suffisante et bien équilibrée, il va pouvoir se développer normalement.

COMMENT RECONNAITRE UN ENFANT MALNUTRI ?

Le premier signe de toutes formes de malnutrition est un retard de croissance. Pour reconnaître la malnutrition à son début, il faut peser l'enfant régulièrement.

La malnutrition est un état chronique. Lorsqu'un enfant a été malnutri pendant longtemps, le retard de croissance se manifeste par plusieurs signes : l'enfant n'est pas seulement plus maigre, il est aussi plus petit qu'un enfant normal du même âge.

MALNUTRITION AIGUË

Il y a deux formes graves de malnutrition :

1/ le marasme :

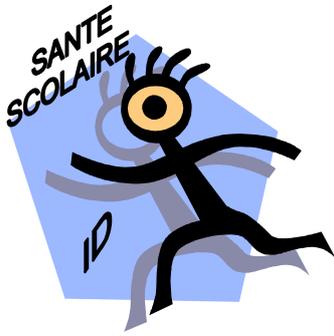
Les enfants atteints de marasme sont très maigres et émaciés. La graisse a été épuisée et la peau de leur bras, de leurs jambes et de leurs fesses est plissée. Les muscles aussi ont fondu, et les bras et les jambes sont maigres et tous les os se dessinent sous la peau. Le visage est tout ridé et les os pointent sous la peau du visage.

Le retard de croissance commence tôt dans la vie (la plupart des enfants atteints de marasme ont entre 6 et 24 mois)

Les enfants nourris au biberon dès les premiers mois de la vie sont souvent atteints de marasme. C'est généralement parce que le lait qu'on leur donne est trop dilué ou parce que des infections répétées réduisent l'appétit et l'enfant refuse de manger ou de boire. L'enfant atteint de marasme pèse environ la moitié du poids des enfants bien portants du même âge.

2/ Kwashiorkor :

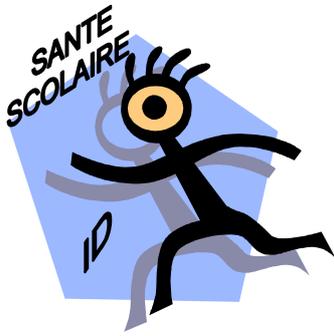
Il s'agit d'une forme plus grave de malnutrition. Le signe le plus évident de cet état est un gonflement du corps, en particulier du visage, des avant-bras, des mains, des jambes et des pieds. Les enfants atteints de kwashiorkor sont toujours tristes et souvent irritables. Ils restent assis passivement et ne s'intéressent à rien, même pas à la nourriture. La plupart n'ont pas d'appétit. Certains enfants ont la peau et la chevelure anormale. La peau est souvent claire et les cheveux sont parfois de couleur pâle, brunâtre, fins et se cassent facilement. La kwashiorkor peut se produire à un âge plus avancé que le marasme (**de 18 à 48 mois**)



EDUCATION A LA SANTE

FICHE PEDAGOGIQUE

THEME : <i>L'alimentation</i>	SEANCE N° ' 1 '
CLASSE : <i>2ème année fondamentale</i>	Les aliments
OBJECTIFS : <i>Les élèves doivent comprendre que les aliments permettent de Grandir et doivent savoir d'où ils proviennent.</i>	
DEROULEMENT DE L'ACTIVITE	OUTILS
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Placer 5 enfants de tailles différentes devant la classe.</u> - Que constatez-vous ? • <u>Un élève vient les placer par ordre de grandeur puis demandez :</u> - Comment peut-on voir que l'on a grandi ? - Qu'est-ce qui t'aide à grandir ? - Que se passe t-il si on ne mange pas ? • <u>Posez aux élèves quelques questions :</u> - Qu'est-ce que l'alimentation ? - A quoi ça sert ? - Pourquoi doit-on manger ? - Quels aliments mangez-vous à la maison ? Demandez leur s'ils font partie <u>des animaux</u> ou <u>des plantes</u>. Ils citent d'autres aliments qu'ils connaissent mais qu'ils ne mangent pas souvent ou jamais. (Ils doivent les placer dans les 2 catégories.) • Distribuez aux élèves les 40 cartes représentant chacune un aliment. Sortez dans la cour. Demandez aux élèves de faire deux groupes. Ceux qui ont des cartes représentant des <u>plantes</u> et ceux qui ont des cartes représentant des <u>animaux</u>. • Demandez à chaque élève du <u>groupe « plantes »</u> de citer l'aliment de sa carte et d'expliquer son origine : (Où pousse-il ? Est-ce un fruit ou un légume ?) Puis chaque élève doit se répartir en sous groupes (<u>fruits et légumes</u>). • Demandez à chaque élève du <u>groupe « animaux »</u> de citer l'aliment de sa carte et d'expliquer son origine ; (Où vit-il ? Sur terre ou dans l'eau ?) Puis chaque élève doit se répartir en sous groupes (<u>terre et eau</u>) • Demander à chaque groupe de citer d'autres aliments qui ne sont pas représentés sur les cartes et de les placer dans une des 2 catégories. (Plantes / animaux) 	<p style="text-align: center;"><i>Jeu de cartes</i></p>



EDUCATION A LA SANTE

FICHE PEDAGOGIQUE

THEME : <i>L'alimentation</i>	SEANCE N° (3)
CLASSE : <i>2^{ème} année fondamentale</i>	Les groupes d'aliment: 2
OBJECTIFS : <i>Les élèves doivent comprendre l'importance d'une alimentation équilibrée.</i>	
DEROULEMENT DE L'ACTIVITE	OUTILS
<ul style="list-style-type: none"> • Commencer par le chant appris à la séance précédente. - Que dit la chanson ? - Pourquoi doit-on manger trois sortes d'aliments ? • <u>Rappel</u> : Quels sont les trois groupes d'aliments ? A quoi servent-ils ? Qu'est-ce qu'un repas équilibré ? • Distribuer à chaque élève une carte représentant un aliment. Sortez dans la cour et délimitez trois espaces. (Un espace "aliments de construction", un autre "aliments de protection" et un dernier "aliments énergétiques".) • <u>Enoncer le nom de chaque aliment représenté sur les cartes.</u> A l'appel de son aliment, l'élève doit venir se placer dans l'un des trois groupes. Il explique ses raisons. Les autres élèves valident son choix. • Chaque élève est réparti dans un « groupe aliment ». Proposer un repas équilibré avec différents aliments des cartes tout en expliquant ce qu'il faut pour pouvoir faire un repas équilibré. A l'appel des aliments, les élèves se rassemblent et forment un petit groupe.(repas équilibré) • Les élèves de ce <u>groupe « repas équilibré »</u> retournent dans leurs groupes respectifs « groupe aliment » • <u>Un élève propose un repas équilibré.</u> Il décide de ce qu'il veut manger et à l'appel des aliments choisis, les élèves reforment un groupe « repas équilibré » • Ainsi de suite, plusieurs élèves peuvent proposer un repas. • Expliquez à chaque fois l'importance de manger ces différents aliments chaque jour. • Terminer la séance par le chant « Twa kalite manje » 	<p style="text-align: center;"><i>Chant</i> <u>Annexe 3</u></p> <p style="text-align: center;"><i>Jeu de cartes</i></p> <p>Noms des aliments <u>Annexe 2</u></p> <p style="text-align: center;"><i>Chant</i> <u>Annexe 3</u></p>