



Intervention sur le thème de l'alimentation au Lycée Aliénor d'Aquitaine

publié le 28/11/2022

Descriptif :

Atelier alimentation à destination des élèves de première ST2S au Lycée Aliénor d'Aquitaine de Poitiers

Sommaire :

- **Temps 1 : Présentation du métier de diététicien en restauration collective**
- **Temps 2 : Atelier sur l'équilibre alimentaire**
- **Temps 3 : Atelier sur les nouvelles saveurs**
- **Temps 4 : Atelier sur l'origine des aliments**

Mlle Emeline LIRAND et Mlle Zoé POIRRIER, apprenties diététiciennes scolarisées en deuxième année de BTS Diététique en alternance au lycée Kyoto de Poitiers, accompagnées de Mme Florence EON, chef de service du pôle "Restauration durable" à la région Nouvelle-Aquitaine, sont venues sensibiliser, en présence de leurs professeurs de Biotechnologies, les **élèves de première ST2S** (Sciences et Technologies de la Santé et du Social) du [Lycée Général et Technologique Aliénor d'Aquitaine de Poitiers](#), à **l'alimentation** à travers deux ateliers :

L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE et LES NOUVELLES SAVEURS

● Temps 1 : Présentation du métier de diététicien en restauration collective

Pour présenter le métier de diététicien en restauration collective, Mlle Emeline LIRAND et Mlle Zoé POIRRIER ont exposé leurs fonctions au sein du Service Restauration Durable de la région Nouvelle-Aquitaine :

- **Création de menus diversifiés** afin de constituer une base de données de menus : menus à thème, menus végétariens... ;
- **Analyse de menus de restaurations collectives** (cantines ...) sur quatre semaines pour vérifier le respect de l'équilibre alimentaire ;
- **Étude de la qualité** de l'offre alimentaire proposée, de la provenance des produits et du nombre de choix proposés sur les différentes composantes des repas ;
- **Animation de réunions** en présence de professionnels de la restauration collective, d'équipes de direction des lycées et d'élèves.



● Temps 2 : Atelier sur l'équilibre alimentaire

Pour faire émerger les représentations des élèves, et ainsi permettre leur participation orale, tout a démarré par deux questions simples :

Pourquoi mange-t-on ?

Comment ressentez-vous la faim ?



Ces "symptômes" de la faim sont propres à chacun.

Puis, par groupe de 5, les élèves ont été amenés à **classer différentes étiquettes d'aliments dans leur groupe respectif** ce qui fut l'occasion de revoir l'intérêt nutritionnel de chacun de ces groupes :

- les **produits laitiers** (lait, fromages blancs...) sont indispensables à la construction des os ;
- les **produits sucrés** (confiture, biscuits...) apportent du glucose ; ce sont des aliments non indispensables puisque leur consommation excessive peut entraîner des maladies cardiovasculaires ou du diabète mais des "aliments réconfort" qui participent à l'alimentation plaisir. Souvent,

"nous mangeons des aliments sucrés et/ou gras en réponse à des émotions".

- les **matières grasses** (beurre, huiles, crème fraîche...) riches en lipides qui permettent entre autre la synthèse de nombreuses hormones d'où l'importance d'en consommer mais en quantité modérée car ils sont très énergétiques ;
- les **légumes secs** (lentilles, haricots...) que l'on ne doit pas confondre avec les **féculents** (pâtes, pommes de terre, semoule). Une petite astuce pour les reconnaître :

lorsqu'on écrase une pâte cela colle alors que lorsqu'on écrase des pois chiches par exemple c'est farineux.

Ces deux groupes sont composés de glucides complexes, sucres lents fournisseurs d'énergie sur le long terme.

- les **fruits et légumes**, source de vitamines, minéraux et de fibres régulant le transit intestinal ;
- les **fruits oléagineux** ou "fruits à coque" (noisettes, amandes...) mal connus mais apportant des lipides bons pour le corps car contribuant à la protection cardiovasculaire ;
- les **boissons** apportant de l'eau pour l'hydratation et le fonctionnement du corps (eau), mais aussi source non négligeable de glucides à index glycémique rapide pour les **boissons sucrées** ;
- les **viandes, poissons, œufs** (bœuf, saumon...) riches en protéines, aliments bâtisseurs.

Une discussion sur la composition des repas sur la journée a permis une réflexion sur sa propre consommation alimentaire notamment celle du petit-déjeuner qui ne correspond pas à celle des adolescents.



Puis, pour clôturer ce deuxième temps, les groupes se sont affrontés dans un jeu à la manière de **Questions pour un champion** avec des questions de difficultés croissantes. En voici quelques exemples :

Citez 3 fruits qui poussent dans les arbres.

Citez 3 légumes qui poussent sur la terre.

Citez 3 spécialités pâtisseries de la région Nouvelle-Aquitaine.

Ce fut l'occasion de clarifier les **nouvelles recommandations du PNNS 4** (Plan National Nutrition Santé) concernant notamment la consommation des fruits et légumes chaque jour : il est recommandé de conseiller 5 fruits et légumes par jour, plus précisément 2 fruits et 3 légumes.

Chaque élève du groupe des vainqueurs a reçu un diplôme :



● Temps 3 : Atelier sur les nouvelles saveurs

Le groupe d'élèves de première ST2S2 s'est alors questionné :

Quelle est la différence entre le goût et la saveur ?

Le **goût** est celui des cinq sens par lequel on discerne les **saveurs** c'est-à-dire les impressions produites sur les organes du goût et de l'olfaction.

Les élèves ont été amenés à goûter différents aliments les yeux fermés. Un peu craintifs au début, ils ont joué le jeu et ont pu découvrir les 5 saveurs, dont l'**Umami**, que beaucoup ne connaissaient pas.



Saveur fondamentale de la cuisine asiatique, "umami" signifie "savoureux". C'est un goût de bouillon donné par l'acide glutamique, qui recouvrant toute la langue, donne une sensation appétissante et durable.

● Temps 4 : Atelier sur l'origine des aliments

Pour faire le lien avec la découverte des saveurs, mais cette fois-ci des **saveurs à travers les différents pays du monde**, les élèves ont participé à un **Quiz "Kahoot" sur l'origine des aliments**. Ils ont ainsi affiné leur culture culinaire, déjà bien développée pour certains, à travers l'origine de la moussaka, du tajine, de la tortilla, du tofu..

Enfin, l'animation s'est terminée avec des énigmes concernant des fruits et légumes moins connus mais pourtant dotés de qualités nutritionnelles très intéressantes. Différents indices devaient permettre à chaque groupe de trouver le plus rapidement possible le fruit ou le légume en question.

Saurez-vous trouver le fruit en question à l'aide des différents indices ?

- ▶ Ma forme ressemble à celle d'une poire jaune.
- ▶ Je suis recouvert d'un duvet. Je mature en automne.
 - ▶ Je pousse sur un cognassier.
 - ▶ On me mange en confiture.

Je suis ?

Portfolio

