

PRESENTATION

Projet

1 2 3 **Manger** Bouger
Grandir



Sommaire

1. Contexte de Santé publique	3
2. Synthèse du projet	4
3. Description des modalités	4
3.1. Mise à disposition de matériel pédagogique	4
3.2. Intervention d'une chargée de prévention/diététicienne	5
3.3. Accompagnement à l'écriture d'un projet	5
4. Partenaires	5
5. Outils contenus dans la malle cycle 1 et thèmes abordés	6
6. Outils contenus dans la malle cycle 2 et thèmes abordés	7
7. Outils contenus dans la malle cycle 3 et thèmes abordés	8

1. Contexte de santé publique

Selon l'OMS, l'adoption d'un régime alimentaire sain tout au long de la vie contribue à prévenir toutes les formes de malnutrition, ainsi qu'un grand nombre de maladies et pathologies non transmissibles. La composition exacte d'une alimentation diversifiée, équilibrée et saine varie selon les besoins individuels (âge, sexe, mode de vie, exercice physique...), le contexte culturel, les aliments disponibles localement et les habitudes alimentaires. Concernant l'activité physique, l'OMS la définit comme tout mouvement corporel produit par les muscles qui requiert une dépense d'énergie – ce qui comprend les mouvements effectués en travaillant, en jouant, en accomplissant les tâches ménagères, en se déplaçant et pendant les activités de loisirs.

L'OMS considère le surpoids et l'obésité comme une accumulation anormale ou excessive de graisse corporelle qui peut nuire à la santé notamment en augmentant le risque de développer des maladies cardio-vasculaires, le diabète, des troubles musculosquelettiques et certains cancers. L'obésité chez l'enfant est plus souvent associée à un risque accru de développer des difficultés respiratoires, des fractures, une hypertension artérielle ainsi que des problèmes psychologiques. Comme l'indique l'OMS, la cause fondamentale de l'obésité et du surpoids est un déséquilibre énergétique entre les calories consommées (alimentation déséquilibrée) et dépensées (sédentarité). L'alimentation et l'activité physique sont donc les principales causes de l'obésité et du surpoids.

Le surpoids et l'obésité sont donc de véritables enjeux nationaux de santé publique, qui se confirment d'autant plus au niveau régional (+ 20 % de personnes en surpoids par rapport aux chiffres nationaux).

Selon l'étude Esteban en France, on constate que le pourcentage de la population qui est en adéquation avec les recommandations en matière d'alimentation et d'activité physique reste faible. Les habitants de la région Hauts-de-France sont également moins nombreux à être en adéquation avec les recommandations nationales. Au niveau de la région, on constate également que les populations précaires sont moins en adéquation que la population globale avec les recommandations nationales. Ce chiffre est confirmé par les enquêtes menées lors de l'année scolaire 2017-2018 dans le cadre du projet 1,2,3, Manger, Bouger, Grandir puisque 39 % des enfants consommaient des produits sucrés tous les jours.

En région, on constate que 95 % des personnes interrogées mettent en avant l'importance du rôle de l'alimentation pour la santé, que ce soit très (70 %) ou plutôt important (25 %). Selon 80 % d'entre eux, le budget reste toutefois le premier facteur influençant la composition des menus suivi par la santé qui est considérée comme importante dans la composition des menus pour seulement 60 % des participants.

En ce qui concerne l'activité physique, on constate que les populations précaires des Hauts-de-France pratiquent moins d'activités sportives que la population globale. On constate également que les critères associés aux enfants en surpoids et en obésité sont : enfants issus d'école REP, dont les parents ont un niveau de diplôme inférieur au baccalauréat et une situation professionnelle moins favorable/chômage. Ces caractéristiques se retrouvent également lorsque les enfants sont en situation de maigreur (école REP).

En plus d'axer les messages de prévention autour des problématiques soulevées par l'Etat notamment par l'apport de connaissances chez les individus, l'étude Esteban démontre que les actions de prévention doivent également viser à accroître les compétences et les capacités des individus à améliorer la qualité de leur alimentation (techniques culinaires, préparation de repas sains, rapides et à petit prix, choix alimentaires en magasins/restauration hors foyer).

Des actions de prévention auprès des enfants et des parents semblent donc intéressantes.

2. Synthèse du projet

Le projet « 1 2 3 Manger Bouger Grandir » est un programme régional de prévention primaire qui a pour objectif général de contribuer à la diminution du surpoids et de l'obésité chez les enfants de 3 à 11 ans en région Hauts-de-France.

C'est-à-dire une action qui s'adresse à tous les enfants et professionnels. Il ne s'adresse pas à une population spécifique définie en fonction d'un risque particulier ou d'une pathologie identifiée, mais à la population générale, avec comme objectif premier de favoriser l'adoption de comportements de nature à préserver et entretenir son capital santé.

Il se déroule dans les différents lieux de vie où grandit un enfant :

- Ecoles primaires
- Temps d'Activités Périscolaire (TAP) / Nouvelles Activités Périscolaires (NAP)
- Centres de loisirs
- Acteurs associatifs

Il s'adresse aux enfants, aux parents et aux professionnels en contact avec eux.

Il s'inscrit dans le programme et le socle commun des compétences et connaissances des cycles 1, 2 et 3.

Il propose gratuitement les modalités suivantes :

- Le prêt d'outils pédagogiques
- L'intervention d'une chargée de prévention/diététicienne (nombre d'interventions limité)
- Des temps d'accompagnements méthodologiques personnalisés dédiés à la prise en main de l'outil, à l'acquisition de connaissance sur la nutrition et à l'écriture des projets.

3. Description des modalités

3.1. Mise à disposition de matériel pédagogique

La Mutualité Française Hauts-de-France propose de mettre à disposition des professionnels des ressources éducatives sous forme de malles abordant le thème de la nutrition.

Ces malles peuvent leur permettre de mettre en place des animations/séquences éducatives sur le sujet.

Il existe 3 malles, adaptées à chaque âge :

- Malle cycle 1 : enfants de classes de maternelle
- Malle cycle 2 : enfants de CP-CE1-CE2
- Malle cycle 3 : enfants de CM1-CM2



Comment emprunter les malles ?

- Je suis enseignant : Les malles sont disponibles auprès du conseiller pédagogique de circonscription référent du projet.
- Autres professionnels : contacter le référent du projet au niveau de l'union régionale de la Mutualité Française Hauts-de-France.

Contact mutualité : contact@mutualite-hdf.fr

3.2. Intervention d'une chargée de prévention/diététicienne

Une chargée de prévention/diététicienne peut intervenir auprès des enfants et des parents si les professionnels le souhaitent. L'animation proposée sera créée en partenariat avec la structure concernée (établissement scolaire, association, centre social,...) pour qu'elle réponde au mieux aux besoins des enfants et aux attentes des professionnels.

3.3. Accompagnement à l'écriture d'un projet

La Mutualité Française Hauts-de-France propose également d'accompagner les professionnels dans l'écriture de leur projet (présentation des malles, réflexion sur les objectifs).

L'accompagnement peut également permettre d'aborder les thèmes suivants (adaptables en fonction du temps et des besoins de participants) :

- Recommandations en matière de nutrition
- Education pour la santé
- Utilisation des malles pédagogiques
- Prise en main des outils
- Création de projet en lien avec les malles

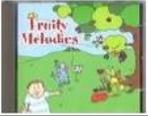
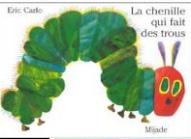
4. Partenaires

La Mutualité Française Hauts-de-France a fait le souhait de s'entourer de partenaires légitimes pour développer ses actions de prévention et de promotion de la santé.

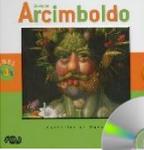
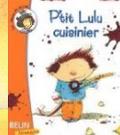
Ainsi, les partenaires du programme « 1 2 3 Manger Bouger Grandir » sont les suivants :



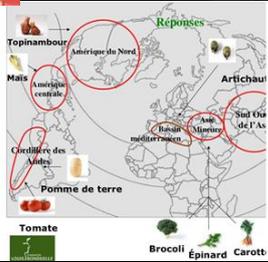
5. Outils contenus dans la malle cycle 1 et thèmes abordés

Outils	Thèmes
Classeur - Fiches pédagogiques – Classeur IRFO	Alimentation / Sommeil / Activité physique / Hygiène / Grandir
Jeux - D'où viennent les aliments	 Alimentation (équilibre, origine des aliments)
Manger - Elisabeth Brami	 Alimentation (équilibre)
La carotte L'eau Les cinq sens	 Alimentation (équilibre, fruits et légumes, eau, les 5 sens)
Ramène ta fraise Espèce de cornichon	 Alimentation (équilibre, fruits et légumes)
CD de musique et son livret	 Alimentation (équilibre, fruits et légumes, saison)
Imagier Aliments – Nathan	 Alimentation (équilibre, langage, découverte, classement)
La chenille qui fait des trous - Eric Carle	 Alimentation (équilibre, quantité, langage, chiffres)
A la cantine – Catherine Dolto	 Alimentation (équilibre, hygiène alimentaire, partage, les 5 sens, le goût) Hygiène (hygiène alimentaire)
Patouch la Mouche Le Roi CraCra -	 Hygiène
Découvre comment fonctionne ton corps – Tavernier	 Alimentation (équilibre, les 5 sens, équilibre alimentaire, le pain, les produits laitiers) Grandir
La vie du corps	 Alimentation (équilibre, digestion) Grandir
Le bébé	 Grandir
La nuit le noir – Catherine Dolto	 Sommeil (freins et leviers)
Agir dans le monde Les nuits blanches de Pacha	 Activité physique
Pantин articulé en bois	 Activité physique, Grandir

6. Outils contenus dans la malle cycle 2 et thèmes abordés

Outils	Thèmes
Classeur fiches pédagogiques / Classeur activité physique / Classeur projet CD Vidéos Vinz et lou	Alimentation (équilibre, groupes d'aliments, les 5 sens, littérature, art) / Activité physique
Bon appétit, Monsieur Lapin ! 	Alimentation (équilibre, goût, préférence individuelle)
D'où ça vient ? Kididoc Miam, des épinards ! 	Alimentation (équilibre, origine des aliments, goût, les 5 sens)
J'aime pas les côtelettes 	Alimentation (équilibre, fruits et légumes, viandes, végétarisme, quantités et âge, le goût, les 5 sens)
Le déjeuner des loups Ah ! Les bonnes soupes  	Alimentation (équilibre, partage, habitudes de vie, goût, cuisine, bien-être)
Le pain La grosse faim de p'tit bonhomme  	Alimentation (équilibre, fabrication du pain, le pain dans le monde, quantités et âge, faim)
Une soupe au caillou 	Alimentation (équilibre, cuisine, partage)
Jack et le haricot magique 	Alimentation (équilibre, alimentation et pauvreté, avidité/gourmandise)
Œuvres d'art format A3 Giuseppe Arcimboldo Incroyables portraits d'Arcimboldo CD Œuvres d'Art   	Alimentation (art)
Affiche : carte des saveurs des fruits et légumes / comment ça pousse ? / Les produits gras et/ou sucrés  	Alimentation (équilibre, goût, origine des fruits et légumes)
P'tit Lulu cuisinier Mange, mon ange !  	Alimentation (équilibre, cuisine, hygiène, origine des aliments, fruits et légumes) Hygiène (bucco-dentaire)
Guide de l'enseignant « Manger, Bouger pour ma santé » Guides INPES « La santé vient en mangeant et en bougeant »  	Alimentation Activité physique Hygiène
Les épinards 	Sommeil (freins et leviers)
Trognon et pépin 	Alimentation (origine aliments, fruits et légumes)
Myrtille la chenille 	Alimentation (groupes d'aliments)

7. Outils contenus dans la malle cycle 3 et thèmes abordés

Outils	Thèmes
Classeur fiches pédagogiques Classeur activité physique Classeur projet	Alimentation (équilibre, 5 sens, plaisir, monde, environnement, fruits et légumes, jardin pédagogique, saison, origine, rôle, digestion, hygiène bucco-dentaire, maladies nutritionnelles) / Activité physique / Hygiène
Lili n'aime que les frites	 Alimentation (équilibre, goûts et dégoûts, plaisir, environnement du repas)
Sais-tu vraiment ce que tu manges ?	 Alimentation (équilibre, environnement, plaisir)
Affiches A3 Sur les traces des peintres de la renaissance	 Alimentation (équilibre, environnement, art, histoire)
Jeu n°1 : « Quiz'in légume » Jeu n° 2 : Planisphère « Retrouve les noms de ces légumes et associe les avec leurs régions d'origine »	 Alimentation (légumes, monde)
Mots Croisés Mots mêlés	Alimentation (légumes, produits laitiers)
Livret « A table tout le monde ! Alimentation, culture et santé » du CE2 à la 5ème	 Alimentation (équilibre, environnement, monde, culture, plaisir, publicité, 5 sens, digestion, besoins) Bien-être
Kit pédagogique cycles 2 et 3 « Bien dans mon assiette, bien dans mes baskets » (CIV)	 Alimentation (équilibre, digestion, plaisir, monde) Activité physique
Frise « Histoire au fil du lait » Odyssée poétique autour de l'alimentation	Alimentation (produits laitiers, histoire) Alimentation et poésie