



« Bon appétit, bouge ta santé ! »

Un outil pédagogique destiné à aider les enseignants à sensibiliser les enfants à l'importance d'une alimentation équilibrée et d'un mode de vie sain

« Bon appétit, bouge ta santé ! » est un nouvel outil pédagogique, développé avec des experts en nutrition et en pédagogie, pour aider les enseignants à travailler avec les enfants du second degré primaire sur les thématiques de l'alimentation saine, de l'activité physique régulière, de l'hygiène et de l'environnement.

[Un outil pédagogique au service d'un enjeu de santé publique majeur : une augmentation de la prévalence du surpoids et de l'obésité infantile souvent accompagnés de carences en nutriments essentiels.](#)

La santé nutritionnelle des enfants en âge scolaire se caractérise aujourd'hui par la fréquence de la surcharge pondérale qui concerne 20% d'entre eux. Des études épidémiologiques montrent qu'un pourcentage élevé des enfants obèses seront des adolescents obèses qui eux-mêmes évolueront le plus souvent vers l'obésité à l'âge adulte. Les complications de l'obésité telles que l'hypertension, l'excès de cholestérol (hypercholestérolémie), le diabète de type 2, se rencontrent de plus en plus tôt, bien avant l'âge adulte. D'autre part, un nombre croissant de jeunes enfants de poids normal, des filles de moins de 6 à 8 ans en particulier, se soucient de leur ligne et la mode des « Lolita » induit des comportements alimentaires générant des risques de carences en nutriments essentiels à une croissance harmonieuse. Les carences en calcium, en fer, en vitamines D sont fréquentes tant chez les enfants de poids normal que chez les enfants en surcharge pondérale.

Les habitudes alimentaires acquises durant l'enfance se poursuivent à l'adolescence et influencent les comportements alimentaires à l'âge adulte. Pour Marie-Josée Mozin, présidente d'honneur du Club Européen des Diététiciens de l'Enfance : « il est donc particulièrement important d'aider les enfants en âge scolaire à faire les bons choix. L'éducation nutritionnelle devrait porter non seulement sur la qualité et les quantités d'aliments qui composent le menu, sur la répartition des repas au cours de la journée et le comportement au cours des repas (durée optimale, façon de manger, variation des menus), mais aussi sur l'importance de l'activité physique. »

C'est pour répondre à cet enjeu de santé publique que « Bon appétit, bouge ta santé ! » a été conçu. Un outil pédagogique destiné aux enfants du second degré primaire, entre 8 et 10 ans, âge-clé où les habitudes prises auront des répercussions sur le comportement de ces futurs adolescents et adultes face à leur alimentation et leur mode de vie.



Il y a huit ans, une première initiative de jeu d'éducation à la nutrition a été développée en partenariat avec la Société Belge de Pédiatrie. Entre 2002 et 2007, 96% des écoles ont demandé à bénéficier du jeu ; 8900 boîtes de jeu ont été distribuées sur 5 ans.

Encouragées par cette expérience positive, et conscientes des besoins d'information, les équipes engagées de Danone ont proposé de relancer un nouveau projet.

« Bon appétit, bouge ta santé ! » se positionne comme une initiative sociétale qui fédère d'une part, l'engagement de « Danoners » passionnés par la nutrition et d'autre part, l'expertise et l'enthousiasme de pédagogues et de professionnels de la santé en vue de co-créeer un outil profitable au plus grand nombre.

Un jeu développé en co-création avec des experts en nutrition et en pédagogie



« Bon appétit, bouge ta santé ! » est une initiative de Danone, en partenariat avec le Club Européen des Diététiciens de l'Enfance, l'Institut Danone et la Société Belge de Pédiatrie.

Ce jeu a également été développé en parallèle avec des enseignants dans chaque communauté linguistique ; une version française et flamande, qui tiennent compte des socles de compétences scolaires et des approches pédagogiques spécifiques. Les fédérations de sport à l'école (FRSEL en communauté française et SVS en communauté flamande), partenaires de la Danone Nations Cup, ont apporté leur expertise à la partie « action » du jeu.

Un jeu aux objectifs pédagogiques, en ligne avec les socles de compétences scolaires de l'enseignement primaire.

Cinq règles d'or et sept thèmes pour apprendre

Avant de commencer à jouer, l'enseignant expliquera aux enfants les cinq règles d'or¹ à appliquer chaque jour pour une alimentation équilibrée et une vie saine. Celles-ci ont été développées sur base de la pyramide alimentaire.

Ces 5 règles d'or sont :

- ✓ Chaque jour, manger 5 fruits et légumes : 2 à 3 portions de fruits et des légumes aux principaux repas
- ✓ Consommer un produit à base de céréales et des féculents à chaque repas
- ✓ Consommer trois produits laitiers par jour
- ✓ Boire un litre et demi d'eau par jour
- ✓ Se dépenser au moins 60 minutes par jour

¹ Vous trouverez en annexe de plus amples informations sur ces 5 règles d'or ainsi que d'autres conseils d'experts en nutrition infantile.



Les enfants joueront en équipe afin de répondre aux questions réparties selon 7 thèmes développés en ligne avec les socles de compétences de l'enseignement du second degré primaire :

- ✓ Nutrition
- ✓ Langue
- ✓ Opération
- ✓ Protection
- ✓ Eveil
- ✓ Divertissement
- ✓ Action

Objectifs et ambition du jeu « Bon appétit, bouge ta santé ! »

Le jeu a pour ambition d'encourager les enfants à être acteurs de leur santé en les sensibilisant par une pédagogie ludique, à l'importance d'une alimentation saine et d'une activité physique régulière mais aussi les ouvrir à des notions d'hygiène et de protection de l'environnement.

En ligne avec les approches pédagogiques spécifiques à chaque communauté, le jeu poursuit trois objectifs d'apprentissage, principalement autour des compétences transversales :

- ✓ Au niveau cognitif : transmettre aux élèves des savoirs en rapport avec l'alimentation saine, le mouvement, l'hygiène, le développement durable...
- ✓ Au niveau affectif et émotionnel : apprendre de manière ludique aux élèves comment s'alimenter « sainement », bouger, ...
- ✓ Au niveau dynamique et social : apprendre aux élèves à coopérer.

Par ailleurs, les enfants pourront poursuivre leur apprentissage en famille grâce à des outils à emmener à la maison. En effet, un livret d'activité remis à chaque élève comprend une lettre de recommandations nutritionnelles aux parents, une bande dessinée, des jeux ainsi que des « fiches pockets » à partager en famille.

Concrètement, un kit de jeu complet sera envoyé en mars à près de 2.000 écoles primaires belges².

Pour de plus amples informations, vous pouvez consulter le site www.bonappetitbougetasante.be

Un projet qui s'inscrit dans la mission et les engagements de Danone:

«La responsabilité de l'entreprise ne s'arrête pas au seuil des usines ou des bureaux... »

Antoine Riboud, PDG de Danone, 1972.

Dans le cadre de sa mission « apporter la santé par l'alimentation au plus grand nombre », Danone a pris 5 engagements inscrits dans sa charte de gouvernance « Alimentation, Nutrition & Santé » :

- Proposer des solutions nutritionnelles adaptées en permanence aux besoins et aux recommandations, aux goûts et aux revenus des populations locales
- Développer des produits dont les bienfaits pour la santé sont pertinents et démontrés par la science
- Informer les consommateurs de façon claire et diffuser une publicité responsable

² Vous trouverez en annexe la brochure de présentation de la boîte de jeu et l'ensemble de ses pièces, ainsi que des visuels.

DOSSIER D'INFORMATION



- Promouvoir une alimentation et un mode de vie sains
- Relever les principaux défis sociétaux en matière de santé et de nutrition

En Belgique, l'Institut Danone s'investit depuis 20 ans en faveur de la recherche dans le domaine de la nutrition, ainsi que dans l'information et la formation des professionnels de la santé et de l'éducation sur tous les sujets concernant l'alimentation et la santé. www.danoneinstitute.be

La Danone Nations Cup, présente dans plus de 40 pays, est animée en Belgique depuis plus de 10 ans en partenariat avec les fédérations de sport scolaire, FRSEL en communauté française et SVS en communauté flamande. Ce sont quelque 12 000 enfants qui chaque année profitent d'activités en promotion d'un style de vie sain, culminant en un championnat mondial de football. www.danonenationscup.com.

Danone souhaite remercier tous ses partenaires ayant participé au développement de « Bon appétit, bouge ta santé ! ». Leurs précieux apports font de ce jeu un support unique, ludique et éducatif de sensibilisation à la nutrition. Cet outil pédagogique contribuera à sensibiliser les enfants à l'importance d'une alimentation saine et d'une activité physique régulière mais aussi les ouvrir à des notions d'hygiène et de protection de l'environnement.

Danone remercie tout particulièrement Madame Marie-Josée Mozin, nutritionniste pédiatrique à l'HUDERF, fondatrice et présidente honoraire du Club Européen des Diététiciens de l'Enfance, pour son expertise, son enthousiasme et sa disponibilité.

Pour de plus amples informations :

Caroline Legrain

caroline.legrain@danone.com

02/776.68.68

www.bonappetitbougetasante.be