

# Poster



## L'alimentation chez les jeunes enfants



BEAUGAS Anatie, GUILLOSSON Alex, LECOULANT Noémie, SURBLED Justine, BINET Julie, ACHROUF Maya, FELIX Pauline, BOUHIER Marjorie, étudiants infirmiers, médecin, kinésithérapeutes et ergothérapeute.

### Résumé

#### Contexte:

- 150 enfants
- Classes de PS, MS, GS, CP, CE1, CE2
- Moyenne d'âge : 2 à 8 ans
- Action : sensibilisation sur l'alimentation équilibrée
- Budget : 281,39€
- intervention sur 4 demi-journées

#### Actions menées:

##### Primaire

- atelier odorat
- atelier toucher et goût
- atelier pyramide alimentaire

##### Maternelle

- atelier assiette équilibrée
- atelier rangement par couleurs
- atelier goût et vue

Distribution de bananes pour le goûter

Ecole Saint Martin,  
Mayenne

### Méthodologie

#### PROBLÉMATIQUE :

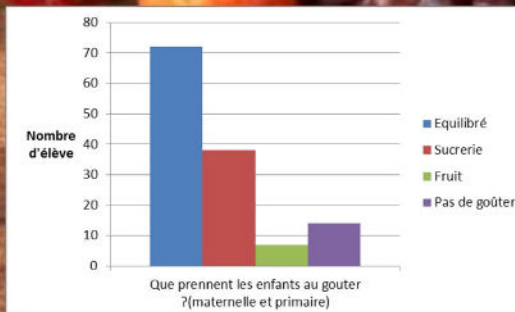
**Comment promouvoir l'importance des fruits et légumes chez les enfants âgés de 2 à 8 ans ?**

#### BUT :

- Faire connaître et comprendre les effets de l'alimentation sur la santé
- donner le goût et le plaisir de l'alimentation équilibrée (gagne d'une consommation durable qui se poursuit au-delà de l'enfance).

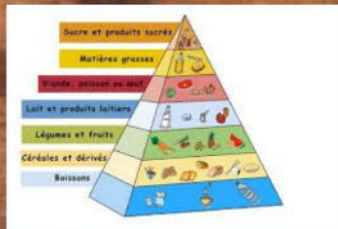
#### RECUEIL DE DONNÉES :

- questionnaire pour la population cible
- guide d'entretien afin de recueillir les besoins des professeurs
- questionnaire de satisfaction des ateliers



### Analyse et résultats

- 6% évoque la présence de fruits et légumes dans leur plat préféré
- 55% des enfants ont un goûter équilibré, 29% des enfants ont un goûter avec des sucreries, 5% ont un fruit et 11% n'ont pas de goûter.
- 21% des garçons mangent un goûter équilibré en maternelle contre 63% chez les filles
- 90% des enfants de primaires pensent que manger des fruits et légumes c'est important



La Pyramide alimentaire



Assiette équilibrée

### Synthèse :

- 6 - 8 ans connaissent l'importance des fruits et des légumes mais ils ne savent pas la définir
- 2 - 5 ans ont besoin de diversifier leur goût et leur connaissance sur les fruits et les légumes
- Ces résultats nous ont prouvé un besoin de sensibilisation : un goûter équilibré entre sucrerie et fruit.
- Nos actions permettront de sensibiliser les enfants sur l'importance des fruits et légumes

### Bibliographie

Ministère des Solidarités et de la Santé. (2019, 2023).

*Programme National Nutrition Santé.*

[https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/prns4\\_2019-2023.pdf](https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/prns4_2019-2023.pdf)

Minute Conso. (2022). *Grands principes de la pyramide alimentaire* | Minute Conso.

<https://www.minuteconso.com/2022/04/grands-principes-de-la-pyramide-alimentaire>

Rajohanesa, N., Ayadi, K., & Masserot, C. (2010). L'enfant, les aliments plaisir et l'équilibre alimentaire : Paradoxe ou complémentarité ? *Management & Avenir*, 37(7), 140-158. <https://doi.org/10.3917/mav.037.0140>

Santé Publique France. (2019). *La nutrition.* <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/articles/la-nutrition>

OMS. (s. d.). <https://www.who.int/fr>

Assiette alimentaire issue du cours de Madame Lefebvre

### Remerciements et contact

Ecole Saint Martin, MAYENNE

L'équipe de professeurs de l'école St Martin  
Les enfant de PS, MS, GS, CP, CE1, CE2

Catherine CICHY, formatrice IFSI MAYENNE

Crédit mutuel