



# PIPSa

Pédagogie Interactive en Promotion de la Santé

## Set de table

2009 - fiche modifiée le 17 mai 2010

### Un jeu test-santé sur les repas

Jeu éducatif sous forme d'un test santé, pour échanger avec d'autres à propos d'alimentation, de plaisirs, de besoins et de santé. Un dossier d'animation proposant repères nutritionnels et pistes pédagogiques l'accompagne.

<b>Support</b>	Kit pédagogique
<b>Âge du public</b>	A partir de 8 ans
<b>Thèmes associés à cet outil</b>	Alimentation
<b>Obtention</b>	En centre de prêt
<b>Participants</b>	De 1 à 25
<b>Prix</b>	Gratuit



### Sur l'outil

---

#### Description selon l'éditeur

#### Matériel:

- Jeu sous forme d'un set de table
- Brochure d'accompagnement, 26 p.

#### Concept:

Le "Set de table" est un jeu éducatif sous forme d'un test santé pour échanger avec d'autres à propos d'alimentation, de plaisirs, de besoins et de santé, au départ d'un inventaire des aliments et des boissons consommés par chacun. Le set de table s'accompagne d'un dossier d'animation donnant quelques repères nutritionnels et suggérant des pistes pédagogiques et ludiques.

#### Objectifs

Objectifs de santé :

- Susciter de manière plus ludique la curiosité des élèves sur l'alimentation et les boissons en lien avec la santé;
- Faire prendre conscience de nos habitudes alimentaires dans une démarche de promotion de la santé vers des choix de consommation plus sains;
- Permettre à chacun/e d'entrevoir comment manger de manière plus équilibrée en prenant compte les besoins du corps, la santé et l'aspiration au plaisir de chacun/e;
- Encourager les enfants, les jeunes, les enseignants, les parents ... à mettre des couleurs dans leurs assiettes;
- Faciliter la transmission de messages sur l'alimentation équilibrée par les adultes éducateurs (enseignants, parents, animateurs ...) et les professionnels de santé dans une démarche impliquant les publics.

Objectifs éducatifs :

Au travers de ce set il est proposé

- d'identifier ce que chacun mange tout au long de la journée;
- de classer les aliments et boissons -ou les ingrédients des plats et préparations- dans les groupes alimentaires qui leur correspondent;
- de prendre conscience de l'importance relative de ces groupes alimentaires;
- de se représenter d'une autre manière l'équilibre et la variété en matière d'alimentation (l'arc-en-ciel)
- de comprendre que ce qu'on mange a une incidence directe sur la santé;
- de prendre conscience de la diversité des cultures et d'habitudes alimentaires;
- d'échanger avec les autres sur les habitudes de repas et sur son rapport à la nourriture;
- d'imaginer des choix de menu qui réconcilient plaisir et santé.

#### Conseils d'utilisation

Conçu pour être utilisé en trois temps (individuel, échange en petits groupes et mise en commun), le set permet d'explorer les habitudes alimentaires avec des enfants, des jeunes ou encore des adultes (parents, adultes en formation...). Il permet la réflexion individuelle et les échanges en groupe et invite chacun à faire des choix pour équilibrer son alimentation.

La brochure d'accompagnement, pour enseignants, PSE, animateurs de groupes d'enfants ou d'adultes..., précise des pistes d'utilisation et des prolongements possibles pour exploiter le sujet sous différents angles dans des activités ludiques et éducatives à l'aide du "set de table".

### Où trouver l'outil

#### Chez l'éditeur :

Coordination Education & Santé asbl (a cessé ses activités)

#### Dans les centres de prêt :

Centre liégeois de promotion de la santé

+32 (0)4 279.50.52 - [promotion.sante@clps.be](mailto:promotion.sante@clps.be)

<http://www.clps.be>

Catalogue : <http://www.clps.be/outils-pedagogiques>

Centre Local de Promotion de la Santé de l'arrondissement de Verviers

+32 (0)87 35 15 03 - [s.vilenne@clpsverviers.be](mailto:s.vilenne@clpsverviers.be)

<https://www.clpsverviers.be/>

Centre local de promotion de la santé du Brabant wallon

+32 (0)10 62 17 62 - [info@clps-bw.be](mailto:info@clps-bw.be)

<http://www.clps-bw.be>

Catalogue : <http://www.clps-bw.be/que-proposons-nous/centre-de-documentation>

Centre Bruxellois de Promotion de la santé

+32 (0)2 639 66 88 - [info@cbps.be](mailto:info@cbps.be)

<https://cedosb.be>

Centre local de promotion de la santé de Huy-Waremme

+32 (0)85 25 34 74 - [info@clps-hw.be](mailto:info@clps-hw.be)

<http://www.clps-hw.be>

Centre local de promotion de la santé de Mons-Soignies

+32 (0)64 84 25 25 - [clps.documentation@yahoo.com](mailto:clps.documentation@yahoo.com)

<http://www.clps-mons-soignies.be/centre-doc>

Centre local de promotion de la santé du Hainaut Occidental

+32 (0)69 22 15 71 - [contact@clpsho.be](mailto:contact@clpsho.be)

<http://www.clpsho.be>

Centre local de promotion de la santé en province de Luxembourg

+32 (0)84 31 05 04 - [clps.lux@skynet.be](mailto:clps.lux@skynet.be)

<http://www.clps-lux.be>

Catalogue : <http://bit.ly/1AfCwMD>

Centre local de promotion de la santé de Namur

+32 (0)81 75 00 46 - [info@clpsnamur.be](mailto:info@clpsnamur.be)

<http://www.clpsnamur.be>

Catalogue : <http://www.clps-namur.be/documentation/>

Cultures&Santé asbl

+32 (0)2 558 88 10 - [info@cultures-sante.be](mailto:info@cultures-sante.be)

<http://www.cultures-sante.be>

Catalogue : <http://www.cultures-sante.be/centre-doc/pedagotheque.html>

Centre de ressources documentaires provincial (Namur)

+32 (0)81 77 67 29 - 77 67 99 - [anastasia@province.namur.be](mailto:anastasia@province.namur.be)

Catalogue : <http://anastasia.province.namur.be>

Réseau IDée (Bruxelles)

02 286 95 70 - [info@reseau-idee.be](mailto:info@reseau-idee.be)

<http://www.reseau-idee.be>

## L'avis de PIPSa

---

### Appréciation globale :

L'outil est constitué de sets de table (un par enfant) et d'une brochure d'accompagnement à destination de l'enseignant/animateur. L'ensemble est accessible gratuitement.

Le **set de table** est d'emblée attirant par ses couleurs et ses illustrations. Point de départ au questionnement des enfants sur ce qu'ils mangent au quotidien, il est davantage un support agréable à la réflexion qu'un jeu à proprement parler.

Les noms d'aliments disposés en bordure extérieure du set peuvent utilement faire office de « pense-bête » pour aider les enfants à se remémorer tout ce qu'ils ont mangé. Le fait d'attribuer à certains aliments « composés » (pizza, biscuit, salami,...) plusieurs ronds de couleur représentant les catégories auxquelles leurs différentes composantes appartiennent permet aux enfants de découvrir la complexité de la nutrition, en particulier les sucres et graisses « cachés ». Il y aurait pu y avoir davantage d'aliments habituels des cultures non européennes.

L'arc-en-ciel symbolisant les 7 groupes alimentaires et leur proportion relative dans un régime équilibré peut être une alternative ou un complément intéressant à la pyramide alimentaire « classique ». Il permet de faire ressortir les groupes d'aliments trop ou trop peu consommés, tout en vérifiant que l'idée de base (proportions) est bien saisie par les enfants.

On perçoit bien la volonté d'éviter un discours trop normatif, mais un sujet comme l'alimentation équilibrée, dans une société dans laquelle obésité et surpoids ne cessent d'augmenter, ne s'y prête pas facilement.

La **brochure d'accompagnement** donne un mode d'emploi détaillé du set, des informations de base sur l'alimentation et des propositions d'animations. Y sont fournies des données de base intéressantes pour une alimentation équilibrée, surtout qualitatives mais aussi parfois quantitatives.

On pourrait voir une certaine discordance entre la simplicité des consignes d'utilisation du set de table et l'ambition des pistes d'animations proposées dans la brochure. Ces pistes, assez générales, ont l'avantage de laisser libre cours à l'imagination et à la créativité, mais certains enseignants/éducateurs pourraient avoir besoin d'être davantage guidés pour oser se lancer. La diversité des 12 propositions permettra à chacun de choisir le type d'activités qui lui convient.

### Objectifs :

- Faire connaître l'existence des groupes alimentaires et l'appartenance des différents aliments à ces groupes.
- Faire prendre conscience de l'importance relative de ces groupes dans une alimentation équilibrée via l'arc-en-ciel.
- Inciter les enfants à se questionner sur leur propre alimentation.

### Public cible

Le set est adapté aux enfants (même avant 8 ans) au niveau du vocabulaire, du graphisme et des activités proposées.

### Utilisation conseillée :

Il faudra que l'enseignant/animateur lise attentivement la brochure d'accompagnement avant de se lancer dans l'activité pour qu'il comprenne bien que le set aborde la nutrition non pas de façon quantitative mais bien qualitative. Il veillera à ce que le recours à deux représentations symboliques (pyramide et arc-en-ciel) et l'utilisation de couleurs différentes n'engendrent pas de confusion pour les enfants.

La liste préétablie d'aliments fréquemment consommés sera dans l'idéal être adaptée et retravaillée avec chaque groupe d'enfants.

Comme on part du vécu des enfants (« ce qu'ils mangent chez eux » ...), il faut que l'enseignant/animateur connaisse bien le groupe pour éviter la stigmatisation de l'un ou l'autre enfant et de son milieu. Comme toujours, il faut aussi que l'activité se déroule dans un cadre de confiance, condition importante pour une participation de tous sans crainte de jugements ou de moqueries. L'utilisation prévue en trois temps (individuel, groupes, mise en commun) est intéressante à ce point de vue.

En termes de choix alimentaires, l'enfant est quasi totalement dépendant des adultes : ce sont les parents qui font les courses et la cuisine ! Il faudra tenter de les concerner sans les culpabiliser.

Le set de table pourra servir d'accroche dynamique pour introduire le sujet de la nutrition.

### Critères d'évaluation :

Cohérent ★★★★★  
Attractif ★★★★★  
Interactif ★★★★★

Soutenant pour l'utilisateur ★★☆☆

Soutenant pour la prom. de la santé ★★☆☆

**Temps de préparation :**



**Points forts :**

Volonté d'éviter un discours trop normatif. Mise en évidence du qualitatif plutôt que quantitatif dans l'alimentation.

**Sujets abordés :**

Alimentation équilibrée, habitudes alimentaires, plaisirs, besoins, repères nutritionnels

**Date de l'avis :** 18 mai 2010

<https://www.pipsa.be/outils/export-629226416/set-de-table.html?export>

29-03-2024 10:37