



Fiche Activité A2

Catégorisation des aliments

ACTIVITÉ

A2

L'Activité n° 2 est composée de :

- La fiche Activité A2 : Catégorisation des aliments
- L'outil O2 : Cartes d'aliments (outil en format A4 à découper selon les pointillés)
- La fiche S2 : Synthèse de l'Activité n° 2

Objectifs de l'activité

À l'issue de l'activité, les participant-e-s seront capables de :

- > comprendre qu'il est possible de regrouper les aliments selon différents critères,
- > comprendre les limites des catégorisations,
- > connaître les catégories d'aliments utilisées pour l'activité « Récolte et analyse des approvisionnements alimentaires » (Activité n° 1).

Pré-requis et niveau de l'animateur·trice

- > Avoir des compétences en diététique et en nutrition.

Contexte

- > **Public** : tout public.
- > **Format** : collectif.
- > **Pré-requis du public** : pas de pré-requis nécessaire.

Durée

De 30 minutes à 1h.

Matériel nécessaire

- > Plusieurs jeux de cartes représentant des aliments génériques (outil O2 : 1 jeu par sous-groupe de personnes).
- > Un paper-board ou un tableau blanc.

- > Des marqueurs de couleur.
- > La fiche synthèse S2.
- > Éventuellement de la pâte adhésive pour fixer les cartes d'aliments sur un tableau lors de la synthèse.

Déroulement

Introduire et présenter les objectifs de la séance.

Proposer l'activité sous forme de jeu.

Selon le nombre de participant-e-s, proposer la création de 2 ou 3 sous-groupes de personnes qui se réuniront chacun autour d'une table.

Distribuer un jeu de cartes à chaque sous-groupe de participant-e-s et leur demander d'étaler l'ensemble des cartes (au hasard) sur la table.

Énoncer la consigne : « Sur la table sont étalées des cartes représentant des aliments. Ensemble (ou en sous-groupes), vous devez regrouper les aliments qui ont un même intérêt nutritionnel (c'est-à-dire qui apportent les mêmes éléments à votre corps) et vous devez donner un nom à chacune des catégories d'aliments que vous avez constituées ».

Expliquer la consigne, si besoin avec d'autres mots, en précisant la notion d'intérêt nutritionnel mais sans jamais donner d'exemples ou de réponses. Il est important de laisser les personnes exprimer leurs propres représentations sur les aliments et sur la façon de les catégoriser.

Au fur et à mesure de leur réflexion, écrire sur le paper-board (ou sur le tableau blanc) les différentes catégories d'aliments formées par les

personnes, les noms qu'elles donnent à ces catégories et les aliments qu'elles y rangent. Inviter les personnes à argumenter leurs choix. Ne pas hésiter à tout écrire, même ce qui peut vous sembler être une erreur. La synthèse ne se fera que dans un deuxième temps, ne pas brûler les étapes et ne pas commenter les réponses.

Si les personnes ne sont pas d'accord entre elles, hésitent ou ne savent pas, essayer de trouver un consensus, sinon laisser les cartes qui posent problème de côté et en débattre à la synthèse.

Une fois que toutes les cartes d'aliments sont classées par les participant-e-s, faire une synthèse collective à l'aide de la fiche « Synthèse » S2. Cette fiche se base sur des catégories d'aliments couramment utilisées en nutrition, qui sont également les catégories utilisées pour l'activité « Récolte et analyse des approvisionnements alimentaires » (Activité n° 1). Pour chaque catégorie d'aliments de la fiche S2, donner son nom, les aliments qu'elle contient et les raisons pour lesquelles ces aliments ont été réunis dans cette catégorie. Indiquer notamment les nutriments emblématiques apportés par chaque catégorie de la fiche S2 et leur intérêt pour l'organisme et pour la santé.

Souligner les limites des catégorisations d'aliments en général mais aussi de celle de la fiche S2 utilisée pour la synthèse collective de l'activité. En vous basant sur les différents regroupements proposés par les participant-e-s, faire remarquer qu'il peut y avoir plusieurs façons de catégoriser les aliments, et que ces regroupements dépendent des critères retenus (usage, couleur, type de transformation,...).

À partir d'exemples (lentilles, noix, maïs, petits pois, saucisson, desserts lactés sucrés...), montrer que des aliments très différents peuvent être rangés dans une même catégorie. Par exemple, dans les catégories utilisées pour la synthèse collective, la sardine et le jambon ont été réunis dans une seule catégorie appelée « Viandes, œufs, poissons et produits de

la pêche », car malgré les différences nutritionnelles des aliments de cette catégorie, ce sont tous des produits animaux habituellement utilisés en cœur de repas. Expliquer que, quand les catégories rassemblent des aliments trop différents, on peut avoir recours à des familles d'aliments. Donner un ou plusieurs exemples de familles d'aliments, par exemple les poissons gras comme la sardine sont souvent considérés séparément, car ils apportent des nutriments spécifiques comme les acides gras oméga-3 à longue chaîne et la vitamine D, qu'on ne trouve pas, ou pas en quantité suffisante, dans les autres poissons ou dans la viande.

Points importants

Ce jeu est accessible à tous les publics, même ceux ayant des difficultés à lire (images).

Ce jeu permet aux participant-e-s d'exprimer leurs représentations sur les aliments et sur les différentes façons de les regrouper.

Ce jeu favorise les échanges et l'interaction entre les participant-e-s et avec l'animateur·trice ; il permet de créer une dynamique collective.

Précautions & Postures

Faire des sous-groupes de personnes si le nombre de participant-e-s est trop important.

Ne pas hésiter à demander l'avis de chacun·e et solliciter celles et ceux qui ne s'expriment pas ou peu.

Laisser le temps aux participant-e-s de s'exprimer et d'expliquer les raisons de leur classement. Rassurer les participant-e-s sur leurs choix car il n'existe pas de vérité absolue en matière de catégorisation des aliments. Par exemple, la classification par (macro)-nutriments n'est pas fausse.

Respecter les représentations de chacun·e et adapter votre discours en fonction des connaissances des participant-e-s pour ne pas les déstabiliser.

Rester neutre en tant qu'animateur·trice.



Évaluation

S'assurer que l'objectif est atteint, soit en collectif soit en individuel, selon les possibilités. Demander, par exemple, de classer d'autres aliments que ceux du jeu de cartes O2.

Pour aller plus loin et/ou variantes

Il est possible de réaliser des variantes à ce jeu : par exemple adapter les cartes d'aliments au public, faciliter le jeu ou au contraire y introduire des difficultés. Penser aussi à introduire des aliments surgelés et/ou en conserve dans les aliments à classer. Cependant, tous les aliments représentés doivent être génériques, c'est-à-dire sans marque ni label.

Selon les publics et contextes, d'autres types de classements peuvent être introduits : selon les rayons des magasins, selon les repas de la journée... Ces catégorisations pourront illustrer qu'il existe plusieurs façons de regrouper les aliments.

Chaque intervenant·e est libre d'utiliser soit les cartes proposées soit d'autres outils dans la mesure où les objectifs de l'activité sont respectés.

En complément, il est possible de consulter le site du Programme National Nutrition Santé (www.mangerbouger.fr) et de distribuer des documents de Santé Publique France. Dans ce cas, faire remarquer que la catégorisation utilisée par le PNNS est différente de celle de la catégorisation de la fiche S2 utilisée pour la synthèse. Ainsi, le PNNS place le poisson dans une sous-catégorie à part, au sein d'une plus grande catégorie d'aliments à « augmenter ». En effet, la catégorisation du PNNS a été conçue de façon à pouvoir communiquer au grand public des recommandations de consommation alimentaire (« augmenter », « réduire », « aller vers »), et ne vise pas forcément à classer la totalité des aliments (par exemple, les œufs et le pain blanc ne sont pas classés par le PNNS car ce sont des aliments pour lesquels il n'existe pas de recommandation spécifique de consommation).

ACTIVITÉ

A2

Fiche Activité A2 Catégorisation des aliments

Fiche synthèse S2

Catégorisation des aliments

Fruits, légumes et fruits à coques

Poireaux



Courgettes



Pomme



Noix



Haricots verts



Orange



Epinards



Dessert de fruits sans sucres ajoutés





Produits céréaliers et autres féculents

ACTIVITÉ

A2

Pommes de terre



Pâtes ordinaires



Pain complet



Riz blanc



Fiche synthèse S2 Catégorisation des aliments

Légumes secs

Pois chiches



Lentilles



Viandes, œufs, poissons et produits de la pêche

Sardines



Steak haché 10 %



Œufs



Jambon



Produits laitiers

Lait



Emmental



Yaourt aux fruits



Huiles, autres matières grasses et assaisonnements

ACTIVITÉ

A2

Huile d'olive



Crème fraîche entière



Beurre



Fiche synthèse S2 Catégorisation des aliments

Plats préparés et produits salés

Pizza



Chips



Paëlla



Produits gras et sucrés

Chocolat liégeois



Céréales au chocolat



Quatre quart



Muesli



Boissons

Jus d'orange



Boisson « light »



Soda



conception, à l'amélioration et à la concrétisation de ce programme. Le programme a bénéficié des soutiens financiers et/ou administratifs de l'Agence Régionale de Santé PACA (ARS-PACA), de l'Institut National du Cancer (INCA), de la Direction Générale de la Santé (DGS), de l'Institut National de la Recherche Agronomique (INRA), aujourd'hui INRAE), de Aix-Marseille-Université (AMU) et du Comité Régional d'Éducation à la Santé en PACA (CRES-PACA).

Ce document est mis à disposition selon les termes de la Licence Creative Commons : Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International. Il a été adapté à partir d'un document déposé sous licence CC BY-NC-SA le 18 janvier 2021, et dont les auteurs sont Nicole DARMON, Christophe DUBOIS et Hind GAGGI. Les auteurs tiennent à remercier tous les partenaires, professionnels, habitants, chercheurs et étudiants qui ont aidé, entre 2010 et 2020, à la

