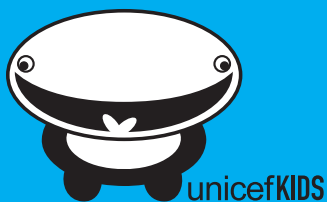




Dossier  
Pédagogique



Une bonne nutrition, la clé d'un bon départ dans la vie



unicef 

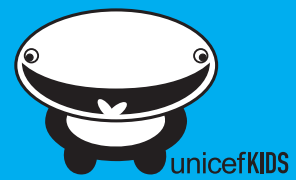




# Table des matières

## “Une bonne nutrition, la clé d’un bon départ dans la vie”

- 1. Une bonne nutrition, la clé d’un bon départ dans la vie..... 2
- 1.1. Une bonne alimentation, c’est un droit..... 2
- 1.2. La malnutrition peut prendre plusieurs formes..... 2
- 1.3. Droits de l’enfant et Objectifs du Millénaire..... 3
- 2. L’UNICEF en action ..... 4
- 2.1. Des mères et des enfants en bonne santé ..... 4
- 2.2. Du sel iodé et de la vitamine A..... 4
- 2.3. Plumpy’ Nut ® ..... 4
- 2.4. Sur le long terme..... 4
- 2.5. Focus sur l’Afrique..... 5
  - République Démocratique du Congo: un kit de santé minimal ..... 5
  - sauve des enfants
- 2.6. Et en Belgique ?..... 6
  - La formation à la citoyenneté mondiale ..... 6
  - Classes du Monde de l’UNICEF ..... 6
- 3. Comment utiliser ce dossier pédagogique ? ..... 7
- 3.1. Méthodologie..... 7
- 3.2. Fiches d’activités ..... 7
  - Fiche d’activité pour l’enseignant 1 ..... 8
  - QUIZ : Découvre la pyramide alimentaire et plein d’infos sur la (mal)nutrition..... 8
  - Fiche d’activité pour l’enseignant 2 ..... 12
  - QUIZ : Tous ensemble pour une alimentation suffisante et équilibrée ..... 12
  - Fiche d’activité pour l’enseignant 3..... 16
  - Sauvons 4 millions de bébés : quelle aide apportée par l’UNICEF ? ..... 16
  - Fiche d’activité pour l’enseignant 4 ..... 20
  - La santé passe (aussi) par l’assiette !..... 20



## 1. UNE BONNE NUTRITION, LA CLÉ D'UN BON DÉPART DANS LA VIE

### 1.1. Une bonne alimentation, c'est un droit

Chaque année, quelque 129 millions de bébés dans le monde entament une course contre le temps afin de construire pendant leurs cinq premières années – si cruciales – le potentiel indispensable pour leur développement futur.

Or, des millions d'enfants à travers le monde sont privés de ce « bon départ ». La plupart d'entre eux parce qu'ils doivent grandir dans une pauvreté extrême. Ils font partie du milliard de personnes qui doivent survivre avec moins d'un euro par jour. Ils vivent dans des familles qui doivent engager un combat inéquitable contre la maladie, le manque d'hygiène, l'ignorance, la sous-alimentation, le sexisme, souvent la violence et même la guerre.

Par ailleurs, la Convention relative aux droits de l'enfant (1989), un document universel adopté par tous les pays du monde à l'exception des Etats-Unis d'Amérique et de la Somalie, garantit notamment à chaque enfant le droit à la vie (article 6), à la santé (article 24) mais également à un niveau de vie suffisant pour permettre son développement physique, mental, spirituel, moral et social (article 27).

La bonne alimentation des bébés est essentielle pour leur vie future. L'alimentation commence déjà dans le ventre maternel. Pour les nouveau-nés, le lait maternel est vital, car il contient toutes les substances nutritives indispensables. Une fois sevrés, les enfants ont besoin d'un repas équilibré contenant les substances nutritives essentielles à leur développement, telles que des minéraux, des vitamines, de l'iode, des matières grasses et des protéines pour grandir et devenir des adultes en bonne santé.

Dans les pays en développement, 146 millions d'enfants sont sous-alimentés. Chaque année, quelque 5,5 millions d'enfants meurent des suites directes ou indirectes de la malnutrition. La malnutrition est ainsi responsable de plus de la moitié de la mortalité infantile dans le monde.

### 1.2. La malnutrition peut prendre plusieurs formes...

La malnutrition peut se définir comme une combinaison d'un manque de nourriture, d'une insuffisance de substances essentielles et d'une mauvaise santé.

Lorsque certaines substances nutritives essentielles font défaut dans le régime alimentaire d'un enfant, cela peut avoir des conséquences importantes pour sa santé. Les carences en fer dans le jeune âge entravent le développement



psychomoteur des enfants et font baisser leur QI de 9 points en moyenne. Des carences importantes en iode favorisent le crétinisme (retard mental). La carence en vitamine A entraîne la cécité et affaiblit le système immunitaire, exposant les enfants à certaines maladies, telles que la diarrhée et la rougeole.

Les enfants gravement sous-alimentés souffrent de kwashiorkor ou de marasme. Le **kwashiorkor** est dû à une alimentation trop peu variée et peut être identifié entre autres par la décoloration des cheveux, la peau sèche et lâche, le ventre et les membres enflés.

Les enfants qui souffrent de **marasme** ne pèsent pas assez parce qu'ils absorbent trop peu d'aliments énergétiques. Ils ont une carence en matières grasses, en sucres, en protéines et en amidon. Selon les estimations, 167 millions d'enfants dans le monde ont un poids corporel insuffisant pour leur taille et 183 millions d'enfants pèsent trop peu pour leur âge. Or, leur résistance est proportionnelle à leur poids. L'UNICEF a calculé que le risque de mourir dans l'année est huit fois plus important chez les enfants ayant un poids insuffisant que chez les enfants du même âge dont le poids est normal.

La forme de malnutrition la plus grave est l'**œdème nutritionnel**, qui surgit suite à une famine aiguë. Les victimes ont mal et toussent, elles sont fatiguées et somnolentes, et de l'eau s'accumule sous la peau.



*Un jeune en Zambie portant un panier rempli de fruits et légumes, riches en vitamines A*

### 1.3. Droits de l'enfant et Objectifs du Millénaire

Les leaders mondiaux ont signé en 2000 la Déclaration du Millénaire et se sont engagés à faire de la lutte contre la pauvreté mondiale, une priorité pour 2015. Cet engagement des 191 Etats membres est inscrit dans les Objectifs du Millénaire.

Pour 2015, 8 Objectifs du Millénaire doivent être réalisés :

Ces Objectifs du Millénaire fixés par les Nations Unies ne seront pas atteints si on ne fournit pas d'efforts supplémentaires dans la lutte contre la mortalité infantile. Des partenariats effectifs entre les autorités, les donateurs, les agences internationales, la société civile, les médias, les enfants et les jeunes peuvent soutenir ce processus.

1. Réduire l'extrême pauvreté et la faim.
2. Assurer l'éducation primaire pour tous.
3. Promouvoir l'égalité des sexes et l'autonomisation des femmes.
4. Réduire la mortalité infantile.
5. Améliorer la santé maternelle.
6. Combattre le VIH/sida, le paludisme et d'autres maladies.
7. Assurer un environnement durable.
8. Mettre en place un partenariat mondial pour le développement.

## 2. L'UNICEF en action

### 2.1. Des mères et des enfants en bonne santé

Les informations relatives à une alimentation saine sont très importantes. L'UNICEF commence par l'éducation des femmes enceintes et leur apprend à manger sainement pour bien nourrir le bébé dans leur ventre. Les femmes enceintes qui ont une carence en zinc, en iode ou en fer présentent un risque accru de tomber malade et de mourir pendant la grossesse ou l'accouchement et de mettre au monde un enfant de poids trop faible, plus exposé à la mort. L'UNICEF veille à ce que les femmes enceintes reçoivent des suppléments alimentaires. De plus, l'UNICEF tente de convaincre les communautés qu'il est préférable que les femmes enceintes n'effectuent pas de tâches lourdes.

### 2.2. Du sel iodé et de la vitamine A

Une alimentation trop pauvre en **iode** peut provoquer un retard mental chez les enfants. On peut le prévenir en ajoutant de l'iode au sel de consommation. Une solution simple, qui a déjà donné de bons résultats. Le nombre de pays présentant une population infantile souffrant de carence en iode a diminué de moitié au cours de la dernière décennie. Quant à la carence en vitamine A, elle provoque l'affaiblissement des défenses immunitaires et la cécité. Les enfants qui ont une carence en vitamine A meurent plus vite des conséquences de la rougeole ou de la diarrhée. Selon les estimations, 100 millions d'enfants présentent une carence en **vitamine A**. Toutefois, s'ils reçoivent 2 fois par an une capsule de vitamine A, le nombre de décès dus à une carence en vitamine A (Avitaminose A) peut baisser de 23%.

### 2.3. Sachet de Plumpy'Nut®

En cas d'urgence (par exemple en temps de guerre ou en période de sécheresse) l'UNICEF veille immédiatement à assurer une alimentation spéciale aux enfants.

L'UNICEF soutient aussi les centres d'alimentation thérapeutique, où les enfants gravement sous-alimentés peuvent reprendre des forces. Afin de donner des compléments alimentaires aux enfants, l'UNICEF fournit des biscuits protéinés spéciaux et distribue aussi une pâte spéciale à base de cacahuètes, le « **Plumpy' Nut®** ». La pâte contient entre autres du fer, du calcium, du zinc, de l'iode, de l'acide folique et de la vitamine A, plusieurs vitamines B, de la vitamine C, D, E et K. Le Plumpy' Nut® est emballé dans une feuille d'aluminium résistante, permettant à l'enfant de sucer la pâte. Environ trois quarts du nombre d'enfants gravement sous-alimentés peuvent être traités à la maison avec une nutrition thérapeutique prête à l'emploi. Ceci évite de longs traitements à l'hôpital ou dans un centre d'alimentation spécial.



### 2.4. Sur le long terme

À côté de ces mesures générales, quelques interventions directes peuvent, selon l'UNICEF, améliorer immédiatement la situation nutritionnelle des enfants. Une de ces mesures réside dans le contrôle de la croissance. La malnutrition des enfants est souvent invisible, même aux yeux des mères. Mais en mesurant régulièrement la taille et le poids de leur enfant et en comparant ces mesures aux valeurs moyennes des enfants du même âge, elles peuvent déceler assez tôt un retard de croissance éventuel et chercher de l'aide.



© UNICEF/Pascaline Camat



Une autre mesure réside dans la promotion de l'allaitement maternel. Dans les pays en développement, l'allaitement au biberon est un substitut cher et de moindre qualité que l'allaitement maternel. En effet, ces produits sont souvent dilués avec de l'eau souillée. Or, les enfants qui reçoivent exclusivement l'allaitement maternel pendant les six premiers mois de leur vie ont trois fois plus de chances de survivre à leur enfance que les autres. Le lait maternel procure à l'enfant les substances nutritives dont il a besoin, il le protège contre les maladies et stimule la croissance et le développement.

L'UNICEF promeut partout la pratique de l'allaitement maternel. À cette fin, l'UNICEF a lancé avec l'Organisation Mondiale de la Santé « l'initiative des hôpitaux amis des bébés ». 20.000 hôpitaux dans le monde encouragent la pratique de l'allaitement maternel, dont 13 en Belgique!



Kiuma en Malawi © UNICEF Belgique/Yves Willemot

Kiuma avec son fils sur les genoux écoute attentivement les explications de l'infirmier qui parle d'allaitement maternel.

## 2.5. Focus sur l'Afrique

Plus de la moitié des 9,7 millions d'enfants qui meurent chaque année avant leur cinquième anniversaire vit en Afrique. La malnutrition est une cause de mortalité infantile importante sur ce continent. La crise alimentaire mondiale qui risque de faire le plus de victimes en Afrique va de mal en pis. Dans le cadre de sa campagne « Sauvons 4 millions de bébés », UNICEF Belgique demande une attention particulière pour 3 pays africains : le Burundi, la République Démocratique du Congo et la Sierra Leone.

### République Démocratique du Congo : un kit de santé minimal sauve des enfants

Malawe a 3 jours lorsque nous le croisons dans les bras de sa maman au poste sanitaire de Tsiambwe, à 300 km au nord-est de Mbuji Mayi, la capitale de la province congolaise du Kasai oriental. Malawe est le neuvième enfant de Kiuma.



Il est en bonne santé. Après avoir perdu deux enfants en bas âge, la mère de Malawe s'est familiarisée avec les réflexes d'une bonne maternité. « Je sais qu'il est important de venir au poste sanitaire pour l'accouchement. On peut m'aider si des problèmes surgissent pendant l'accouchement », dit-elle. Pour Kiuma, ce ne fut pourtant pas une mince affaire de parcourir les 8 kilomètres qui séparent son domicile à Kalembo du poste sanitaire de Tsiambwe.

L'infirmier Joseph Mulenda explique à Kiuma pourquoi la pratique exclusive de l'allaitement maternel jusqu'à six mois est si important pour son bébé Malawe.

Joseph Mulenda aide et conseille les gens dans son poste sanitaire de Tsiambwe. Dans la hutte sanitaire, il consigne minutieusement toutes les statistiques sur la population de la région et sur la vaccination des enfants. Les vaccins ont parcouru un long chemin avant d'atteindre le poste sanitaire de Joseph Mulenda pour les campagnes de vaccination. Chaque année, l'UNICEF achète pour 3 millions de dollars de vaccins à l'intention des enfants congolais.

## 2.6. Et en Belgique ?

### La formation à la citoyenneté mondiale

L'UNICEF n'est pas un inconnu dans l'enseignement. Depuis une vingtaine d'années, de nombreuses classes s'engagent activement pour les droits de l'enfant et pour l'UNICEF. Cette grande organisation de défense des droits de l'enfant propose une large offre pédagogique. Des activités sont également développées pour permettre aux enfants de s'approprier leurs droits et de développer leur conscience pour un monde plus juste et digne des enfants.

Enseignants et élèves unissent leurs forces dans des projets, activités diverses dont certains de récolte de fonds pour sensibiliser leur entourage à la situation des enfants du monde. L'UNICEF met un point d'honneur à la participation des jeunes et les encourage beaucoup à s'engager eux-mêmes. Les classes qui s'investissent particulièrement reçoivent le titre de "Classe du Monde de l'UNICEF".

**UNICEF Belgique se base sur cinq concepts globaux à la base de l'éducation pour le développement (Susan Fountain, De Boeck, 1996) :**

1. L'interdépendance : dans notre ère de mondialisation, les personnes, les lieux, les événements, les problèmes sont interconnectés ;
2. Les images et les perceptions : notre perception du monde, les idées et les manières de penser et de voir les choses dépendent de notre âge, sexe, pays d'origine, etc. mais aussi de préjugés et de stéréotypes ;
3. La justice sociale : elle réfère aux notions fondamentales d'équité et de droits de l'homme qui peuvent être niées ou promues, aux niveaux individuels, locaux, nationaux et mondiaux.
4. Les conflits et leurs résolutions : concerne l'exploration des manières par lesquelles des conflits et des controverses peuvent être gérés ;
5. Le changement et le futur : le monde est en continuelle évolution et se modifie en fonction d'actions décidées dans le passé. Les jeunes peuvent découvrir des moyens de provoquer des changements.

### Classes du Monde de l'UNICEF

L'UNICEF veut travailler avec des classes dynamiques qui souhaitent s'engager pour les droits de l'enfant. Ces classes portent le titre « Classes du Monde de l'UNICEF ». Les élèves de ces classes mettent sur pieds une série de projets, d'actions et d'activités pour informer et sensibiliser leurs pairs sur leurs droits. Elles mettent en application la Convention relative aux droits de l'enfant. Ces classes peuvent compter sur le soutien de l'UNICEF (par exemple, carte de membre, logo, visibilité sur les sites, etc.)

Sur [www.unicef.be](http://www.unicef.be) dans la partie "Ecole/Ma classe participe", vous trouverez toutes les informations nécessaires, un contrat d'engagement et un bulletin d'inscription.



*La Classe du Monde de Bléval à Nivelles soutient l'UNICEF en organisant une exposition sur l'eau.*





## 3. Comment utiliser ce dossier pédagogique ?

### 3.1. Methodologie

Les enfants interagissent et découvrent de manière active la malnutrition, ses conséquences sur le développement des enfants et les solutions existantes pour lutter contre ce fait.

Les enfants participent activement à la découverte et l'exploration du monde dans lequel ils vivent. Les activités proposées peuvent être exploitées dans le cadre d'un projet de classe ou d'école ou encore dans un projet éducatif plus large.

Ce dossier répond également à des socles de compétences de différents cours. Il peut s'inscrire d'une manière interdisciplinaire dans la réalisation d'un programme scolaire.

### 3.2. Fiches d'activités

Ce dossier comprend **4 fiches** d'activités reprenant les informations suivantes : Les objectifs renseignent sur les buts principaux poursuivis par l'activité.

Certaines activités exigent l'utilisation de fiches de travail et / ou d'exercices et/ ou des cartes. Ces documents se trouvent à la fin de chaque activité et peuvent être photocopiés selon les besoins. Les solutions aux exercices sont annexées.

La durée des activités est reprise à titre indicatif et peut être modulée en fonction du nombre de participants, du projet, du temps disponible, etc.

Le déroulement de chaque activité est divisé en plusieurs étapes brièvement explicitées.

Pour chaque activité, des variantes sont proposées pour différencier, prolonger ou approfondir l'activité.



Difficulté : +

## QUIZ : Découvre la pyramide alimentaire et plein d'infos sur la (mal)nutrition

### Objectifs

- Les enfants découvrent la pyramide alimentaire: les 5 groupes d'aliments nécessaires pour un bon développement et pour être en bonne santé.
- Les enfants apprennent 4 éléments de base dont l'UNICEF fait usage pour sauver des vies en cas de malnutrition : fer, vitamine A, sel iodé et acide folique.
- Les enfants savent pourquoi une alimentation saine et équilibrée est importante.

### Matériel

- Feuille d'exercices pour les élèves "Découvre la pyramide alimentaire" (à reproduire)
- Cartes "Le savais-tu" (à reproduire)
- Quiz avec des questions

### Durée

40 minutes (environ 10 minutes par étape)

### Variante

Les cartes "Le savais-tu ?" peuvent être distribuées après l'activité pour introduire une discussion collégiale.

### Réponses :

Puzzle de la pyramide alimentaire :  
1F, 2R, 3U, 4I, 5T : FRUIT

QUIZ : 1B, 2B, 3C, 4A, 5A, 6C, 7B, 8A, 8B, 9B, 10A

### Déroulement de l'activité

#### Etape 1

Diviser la classe en petits groupes. Chaque groupe fait l'exercice sur la pyramide alimentaire.

#### Etape 2

Epingler un agrandissement de la pyramide (ou dessiner au tableau). Comparer les différentes réponses et donner la bonne réponse en expliquant les différents niveaux de la pyramide.

#### Etape 3

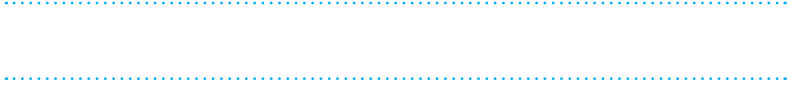
Distribuer une carte "Le savais-tu ?" à chaque groupe et demander de lire silencieusement. Ces cartes permettront de répondre au Quiz.

#### Etape 4

- Animer le Quiz en posant les questions. Chaque groupe doit se concerter et consulter la carte "Le savais-tu ?" pour répondre. Chaque groupe remplit une feuille Quiz.
- Ou distribuer le Quiz à chaque groupe et demander de compléter.

## Découvre la pyramide alimentaire !

Connais-tu déjà la pyramide alimentaire ? Un petit outil facile pour voir ce qu'il faut manger tous les jours. A chaque niveau de cette pyramide correspondent des familles d'aliments. Pour rester en bonne santé, il faut manger des aliments venant de chaque niveau. Y vois-tu aussi des sucreries, chocolat et autres gaufres ? Pourquoi pas ?



### A toi de jouer !

- A gauche se trouvent les familles d'aliments.
- A droite se trouvent les vitamines et minéraux essentiels.
- Quels minéraux et vitamines se retrouvent dans quels aliments ? Associe le numéro à la lettre et trouve le mot-clé.

Fruits et légumes	1	I	Vitamines A, D et E
Pain, pâtes, riz, pommes de terre	2	T	Eau
Produits laitiers, viande, poisson, œufs	3	F	Vitamines, telles que vitamine C, acide folique, minéraux, calcium et fibres
Graisses	4	U	Protéines, vitamines B, fer et minéraux
Boissons et eau	5	R	Hydrates de carbone, protéines, fibres, vitamines B et minéraux

1 2 3 4 5

Complète les cases avec les bonnes réponses !  
La solution ? C'est ce que j'adore !!



### Le savais-tu ?

Il y a des règles à respecter avec cette pyramide !

1. Varier les aliments (ne pas toujours manger la même chose)
2. Manger avec modération (pas trop)
3. Eviter de manger trop de graisses
4. Consommer beaucoup de fruits, de légumes et du pain
5. Veiller à la bonne conservation des aliments (au frigo pour les aliments frais)

Et toi... Respectes-tu toutes ces règles ?? Pourquoi (pas) ?

.....

.....

## Le savais-tu 1.

### Pourquoi est-il important de manger ?

S'alimenter est important pour tout le monde afin d'avoir l'énergie nécessaire pour rester en bonne santé et grandir. Cette énergie est calculée en calories. Chaque aliment contient un nombre de calories. Il faut donc bien varier et équilibrer les aliments de la pyramide alimentaire : protéines (par exemple, viandes), hydrates de carbone (féculents comme le riz et les pâtes), graisses (par exemple, fritures ou pâtisserie) pour avoir l'énergie nécessaire pour vivre.



## Le savais-tu 3.

### Quelle alimentation convient aux bébés ?

Une bonne alimentation est essentielle pour la (sur)vie des bébés. L'allaitement maternel est vital car il contient tout ce dont un enfant a besoin. D'après l'UNICEF, c'est la meilleure solution parce que le lait maternel renforce le bébé contre les maladies. Quant au lait en poudre, il faut le mélanger à de l'eau qui peut être sale. De l'eau contaminée avec des bactéries provoque des diarrhées. Ce qui peut tuer l'enfant parce qu'il peut se déshydrater complètement. En plus, il faut acheter le lait en poudre, alors que le lait maternel est gratuit.

## Le savais-tu 5.

### C'est quoi, la malnutrition ?

Plus de la moitié des décès d'enfants dans le monde est causée par la malnutrition. 146 millions d'enfants dans le monde sont mal nourris. On parle de malnutrition quand on ne mange pas assez et qu'on en devient malade. Si on ne mange que du riz, sans légumes, fruits ou viande, à la longue, on tombe malade car le corps ne reçoit pas tout ce dont il a besoin pour fonctionner correctement. Un manque de vitamine provoque, par exemple, la cécité (on devient aveugle). L'« IMC » (Index de Masse Corporelle) permet de voir rapidement si on a un poids normal ou pas. On le calcule de manière suivante : le poids (en kg) divisé par la taille au carré.

## Le savais-tu 2.

### Y a-t-il assez de nourriture pour tout le monde ?

En principe oui. Mais la répartition des aliments dans le monde n'est pas équitable : dans certains pays, on gaspille énormément, alors que dans d'autres, il y a des famines. Comment est-ce possible ? A cause de catastrophes naturelles telles que la sécheresse, des inondations, des tremblements de terre ou encore des invasions d'insectes qui détruisent les cultures agricoles. Et puis, il y a aussi des guerres qui font que des milliers de réfugiés se retrouvent dans la nature, sans rien. Ensuite, il faut savoir que des pays riches ne partagent pas toujours justement la nourriture avec les pays plus pauvres.



## Le savais-tu 4.

### Existe-t-il aussi la malnutrition dans les pays riches ?

Le manque de nutriments et vitamines n'est pas uniquement un problème des pays plus pauvres. Chez nous aussi, on constate qu'il y a de plus en plus d'enfants qui en manquent. Dans des pays riches comme en Belgique ou aux Etats-Unis, certains enfants mangent tellement mal qu'ils tombent malades. L'une de ces maladies est l'obésité. C'est dangereux parce qu'on peut avoir des problèmes vasculaires (liés à la circulation du sang dans le corps) ou encore cardiaques (liés au cœur). Mais la situation dans les pays riches n'est pas aussi grave que dans les pays plus pauvres.

## Le savais-tu 6.

### Pourquoi la pyramide alimentaire est une pyramide et pas une tour ?

La pyramide a une forme qui est idéale pour montrer l'importance des aliments en fonction de leur composition et la quantité à consommer. En effet, les aliments à consommer le plus se trouvent en bas car la base est plus large. Les aliments les moins importants pour la santé se trouvent dans la pointe et doivent être consommés en faible quantité.

## Le savais-tu 7.

### 4 substances essentielles

Dans les pays en développement, de nombreux enfants manquent de l'une des 4 substances reprises dans le tableau ci-dessous. Et pourtant elles sont tellement importantes ! Mais l'UNICEF a des solutions.

Quoi	Pourquoi c'est important	Solution de l'UNICEF
Fer	Bon pour les globules rouges, améliore la prestation scolaire	Biscuits enrichis en fer Une sorte de pâte d'arachide spéciale
Vitamine A	Renforce contre les maladies et évite la cécité (être aveugle)	Gouttes pour les bébés
Iode	Bon pour le cerveau car évite un retard mental, bon pour les prestations scolaires	Ajout d'iode au sel de table
Acide folique	Bon pour les globules rouges	Ajout d'acide folique dans des biscuits, une sorte de pâte d'arachide spéciale



## QUIZ

Lis les questions et entoure la bonne réponse !

### 1. Pourquoi est-il vital de manger ?

- A. Parce que la nourriture est bonne
- B. Pour grandir, pour avoir de l'énergie et rester en bonne santé
- C. Pour se retrouver ensemble autour de la table

### 2. Est-ce qu'il y a assez de nourriture pour tout le monde ?

- A. Non
- B. Oui, mais elle n'est pas répartie équitablement

### 3. Quelle est la meilleure alimentation pour les bébés ?

- A. Des biscuits
- B. Des biberons
- C. Le lait maternel

### 4. La malnutrition existe-t-elle aussi dans les pays riches ?

- A. Oui
- B. Non

### 5. Qu'entend-on par "malnutrition" ?

- A. Tu es mal nourri quand tu ne reçois pas assez à manger et/ou que tu ne manges pas d'une manière saine et équilibrée
- B. Tu es mal nourri quand tu ne reçois jamais de sucreries
- C. Tu es mal nourri quand tu manges trop

### 6. Quels sont les 5 aliments que tu retrouves dans la pyramide alimentaire ?

- A. Chips, pain, lait, légumes, chocolat
- B. Gaufre, viande, œuf, pâte, fruit
- C. Légumes, poisson, pomme-de-terre, eau, fruit

### 7. Pourquoi la pyramide alimentaire est une pyramide et pas une tour ?

- A. Parce que les égyptiens ont inventé la pyramide
- B. Parce qu'on ne mange pas les mêmes quantités des différents aliments : ceux dans le bas de la pyramide doivent être consommés en plus grande quantité que ceux du dessus
- C. Parce qu'il faut consommer en plus grande quantité les aliments dans la pointe de la pyramide

### 8. Qu'est-ce que l'obésité ?

- A. Surpoids qui nuit à la santé
- B. Pas assez de poids
- C. Problème de sucre dans le sang

### 9. La malnutrition a pour conséquence : .....

- A. .... 10% de la mortalité des enfants dans le monde
- B. ... plus de la moitié de la mortalité des enfants dans le monde
- C. On ne meurt pas de la malnutrition

### 10. L'iode permet d'avoir...

- A. Un bon développement mental
- B. Une production de globules rouges
- C. Une peau saine



Difficulté : +

## QUIZ : Tous ensemble pour une alimentation suffisante et équilibrée

### Objectifs

- L'enfant est capable de problématiser, c'est-à-dire de poser des questions, de s'interroger là où de prime abord il ne semblait y avoir que des faits : des millions d'enfants dans le monde meurent de faim.
- L'enfant est capable de définir la malnutrition à partir d'images/de photos.
- L'enfant est capable de conceptualiser, c'est-à-dire de dégager des caractéristiques communes à une multiplicité de situations d'enfants. La démarche va du singulier au général.

### Matériel

- 1 photo à découper
- Dictionnaire
- Valisette mini-expo (sur demande auprès d'UNICEF Belgique)
- Feuille d'exercices pour les élèves

### Durée

50 minutes

### Variante

- Découper dans un magazine l'image ou la photo d'un enfant d'un pays développé et refaire l'exercice (étapes 1 & 2).
- Organiser une leçon sur l'ONU : dans quel(s) but(s) a-t-elle été créée ? Quelles sont ses missions ? Comment est-elle organisée ?

### Réponses – questions Abubakar

1. Parce qu'à son âge (16 mois), il a le poids d'un bébé de 6 mois.
2. Son admission dans le centre de santé Magbenteh et la prise de suppléments alimentaires pendant 6 mois.
3. PAM (Programme Alimentaire Mondiale)
4. Ils ont tous leurs spécificités pour garantir la vie, le développement et la participation dans la société des hommes. L'ONU a été créée pour éviter les guerres, aider les hommes à vivre ensemble en paix.

### Déroulement

#### Etape 1

Découper la photo d'un enfant et la coller sur une feuille vierge. Demander à la classe d'imaginer les raisons pour lesquelles l'enfant se trouve dans cet état de santé et quelles en sont les causes. Ensuite discuter des réponses collégialement.

#### Etape 2

Réfléchir aux éléments que devrait avoir l'enfant sur la photo pour que sa (sur)vie soit garantie. Les ajouter ou dessiner autour de la photo sur la feuille.

#### Etape 3

Comparer les éléments proposés par les élèves et en discuter ensemble. Ensuite compléter les réponses des enfants, et présenter les éléments de la valisette mini-expo.

#### Etape 4

Distribuer le texte avec l'histoire d'Abubakar. Demander aux élèves une lecture silencieuse, puis de répondre aux questions.

#### Etape 5

Discuter collégialement et corriger l'exercice.

## A toi de jouer !

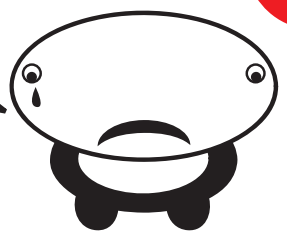
### Premier défi :

1. Voici la photo d'un enfant qui vit en Sierra Leone : Abubakar. Découpe-la selon les pointillés et colle-la sur une feuille blanche.
2. Réfléchis aux éléments qui devraient assurer la (sur)vie de cet enfant.
3. Ensuite, indique ou dessine autour de l'enfant ce dont il a besoin pour grandir. Puis, ajoute dans une autre couleur qui (des personnes, institutions ou organisations) peut apporter ces éléments pour sauver la vie d'Abubakar.



© UNICEF/Niccolandrea

Abubakar est affaibli, sa peau est fripée et son ventre est gonflé. Sa tête est proportionnellement trop grande pour son corps.



**Constat**  
167 millions d'enfants dans le monde ont un poids corporel insuffisant pour leur taille et 183 millions d'enfants pèsent trop peu pour leur âge.

## Deuxième défi :

Sur [www.unicefkids.be](http://www.unicefkids.be), tu trouveras une version simplifiée de la CIDE (Convention Internationale relative aux Droits de l'Enfant). Consulte ce document qui reprend tous les droits de l'enfant et note en bas de la page d'autres articles qui garantissent la santé.

### Convention relative aux droits de l'enfant

#### Article 6

Tous les enfants ont droit à la vie.

#### Article 27

Tous les enfants ont droit à un niveau de vie suffisant pour permettre leur développement physique, spirituel, moral et social.

Voici d'autres articles de la CIDE qui parlent du droit à la santé :

.....

.....

.....

## Troisième défi :

### Lis le texte et réponds aux questions !

#### Abubakar, un enfant sierra léonais

Il y a six semaines, lorsque le petit Abubakar est arrivé au centre de santé Magbenteh à Makeni, il était extrêmement faible et sous-alimenté. Le petit garçon de 16 mois pesait moins de 10 kg, ce qui correspond au poids corporel d'un enfant de 6 mois. Comme la plupart des autres enfants du centre, il était affaibli, sa peau était pâle et ridée, et son ventre gonflé. Sa tête était trop grande par rapport à son corps. « C'était un des cas les plus graves », déclare Abdulai Sesay, le directeur du centre. « Abubakar a dû prendre des suppléments alimentaires pendant 6 semaines. C'était sa seule chance de ramener son poids corporel à niveau. »

Abubakar vient de Robat, un village qui se trouve à environ 35 km de Makeni. Sa mère, Yeabu, a entendu parler du Centre d'Alimentation thérapeutique Magbenteh par une voisine. Plus de 40% des cas de mortalité infantile en Sierra Leone sont dus à la malnutrition. Dans ce pays, 1 enfant sur 4 meurt avant son cinquième anniversaire, essentiellement à cause de la pauvreté. Environ 70% des habitants de la Sierra Leone vivent en dessous du seuil absolu de pauvreté. Une étude du Programme Alimentaire Mondial de 2005 a signalé un taux alarmant de 15% de cas de malnutrition parmi les enfants.

Le centre Magbenteh a été construit en 2005 à Makeni avec l'aide du Fonds suisse pour le Développement en Sierra Leone. Les enfants y sont soignés en trois étapes et séjournent en moyenne 38 jours au centre.

« *Quand les enfants quittent l'hôpital, ils reçoivent des biscuits protéinés de l'UNICEF* », dit Abdulai Sesay. « *Par ailleurs, nous suivons ces enfants, afin d'éviter une rechute.* »



Après un traitement avec le Plumpy'Nut®, Abubakar recouvre la santé.





## Quatrième défi

### Questions :

#### Le savais-tu?

L'UNICEF fournit chaque année 500 millions de capsules de vitamine A dans 75 pays.

1. Pourquoi peut-on dire qu'Abubakar est sous-alimenté ?

---



---

2. Qu'est-ce qui a sauvé la vie d'Abubakar ?

---



---

3. Consulte le site des Nations Unies : [www.un.org](http://www.un.org) et recherche les autres agences qui travaillent en partenariat avec l'UNICEF pour aider les enfants à avoir une bonne nutrition ! Note ici le nom de ces organisations et leur finalité :

---



---

4. Cite 3 autres organisations des Nations Unies et explique leurs rôles respectifs !

---



---

5. Parmi les 3 titres suivants, lequel convient le mieux à ce texte.

- L'UNICEF ne travaille pas seul dans son coin.
- Un bon partenariat pour sauver des vies.
- L'union des nations pour le bien-être des enfants.

Explique pourquoi !

---



---

Difficulté : ++

## Sauvons 4 millions de bébés : quelle aide apportée par l'UNICEF ?

## Objectifs

- L'enfant est capable d'expliquer avec ses mots qu'il existe des moyens simples et efficaces pour lutter contre la mortalité infantile dans le monde causée par la malnutrition.
- L'enfant est capable d'énumérer les causes de la malnutrition et de faire des propositions pour l'enrayer.
- L'enfant découvre de quelle manière l'UNICEF aide les enfants souffrant de malnutrition et prend conscience des mesures à mettre en œuvre pour y parvenir.
- L'enfant est capable de donner les raisons pour lesquelles la santé d'un bébé est importante et les conséquences de cela pour la famille.

## Matériel

- Reproduction ou agrandissement du kit de nutrition
- Cartes "Qui suis-je ?"
- Cartes-solutions
- Épingles de sûreté pour accrocher les cartes "Qui suis-je ?" sur le dos des élèves
- Papier collant ou aimants

## Durée

40 minutes

## Variante

Utiliser la valisette mini-expo avec les éléments du kit nutrition. Pour disposer gratuitement de la valisette, visitez le site [www.unicef.be](http://www.unicef.be) dans la partie "Ecole/salle des profs".

Utiliser des témoignages d'enfants pour illustrer et compléter la discussion collégiale. Ces fiches sont téléchargeables sur [www.unicef.be](http://www.unicef.be) dans la partie "Ecole/salle des profs".

## Déroulement

## Étape 1

Introduire l'activité par la présentation du kit nutrition. Distribuer la feuille d'exercices avec l'image du kit et le texte à trous. Les élèves complètent comme ils le peuvent. Ensuite, accrocher au tableau une reproduction ou un agrandissement du kit et ensemble avec les élèves, corriger l'exercice.

## Étape 2

Épingler une carte « Qui suis-je » sur le dos de 8 élèves. Ces élèves circulent dans la salle et posent des questions aux élèves pour savoir ce qu'ils sont (ce qui est collé dans leur dos). Les camarades de classe ne répondent que par « oui » ou « non ». Entre-temps, distribuer à d'autres élèves les cartes-solutions. La reproduction du kit au tableau peut également aider les 8 élèves dans leur quête.

## Étape 3

Lorsqu'un élève a deviné la carte qui est dans son dos, il doit ensuite retrouver l'élève qui a dans ses mains la carte-solution indiquée : celle qui propose la solution au problème soulevé. Si l'élève ne s'est pas trompé, il colle les deux cartes l'une à côté de l'autre sur le tableau (avec un aimant ou du papier-collant).

## Étape 4

Lorsque l'exercice est terminé et que toutes les cartes sont attachées sur le tableau à côté du kit, lancer une discussion collégiale sur ce qu'est la malnutrition, ses causes et les conséquences pour les pays en voie de développement.

- La situation par rapport à la malnutrition est-elle grave à leurs yeux ?
- Sont-ils d'accord avec les solutions proposées ?
- Faut-il aussi enseigner à l'école comment bien manger ? Et les parents, doivent-ils être bien informés ? Par exemple, sur l'importance de l'allaitement maternel ? Si oui, comment faire ?
- Peut-on apprendre à cuisiner à l'école ? Ou à cultiver un jardin ?
- A leur avis, que devrait faire le gouvernement pour encourager une bonne alimentation ?

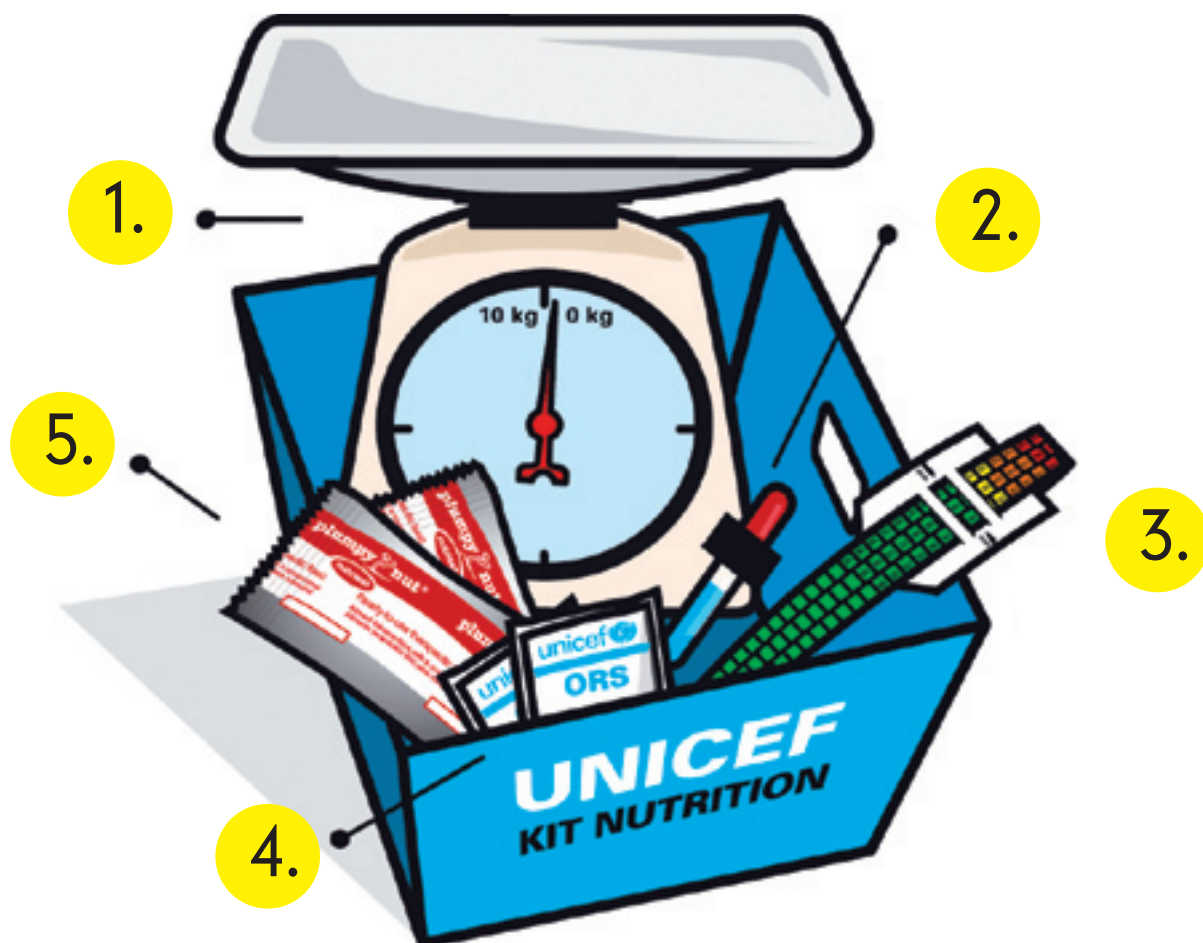
## Réponses au texte à trous :

1. balance, 2. vitamine A, 3. le bracelet de contrôle de croissance, 4. sels de réhydratation orale, 5. Plumpy' Nut®

## Prolongement

Lancer un débat sur base de témoignages d'un ou plusieurs enfants du Burundi, de la République Démocratique du Congo et de la Sierra Leone. Des fiches avec des témoignages d'enfants sont également intégrées dans le matériel pédagogique développé à l'occasion de la "Journée du Changement", le 20 novembre. Ces fiches sont téléchargeables gratuitement sur [www.unicef.be](http://www.unicef.be) dans la partie "Ecole". Pour participer à la "Journée du changement" et pour recevoir plus d'information à ce sujet, visitez notre site !

Trouve la bonne illustration à la définition et place le mot dans le texte !



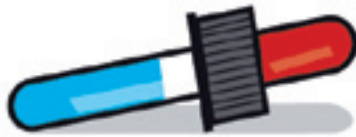
1. La ..... est un équipement simple, portable, efficace, facile à entretenir, peu coûteux qui permet de surveiller le poids des bébés. La surveillance du poids est cruciale pour le diagnostic précoce de la malnutrition.
2. La ..... est administrée sous forme de gouttes orales, pour éviter les conséquences de ses carences, telles la cécité.
3. Ceci est ..... permettant de mesurer le bras du bébé et de détecter s'il est mal nourri.
4. Les sachets de ..... contiennent du sucre et du sel et permettent de traiter les bébés qui souffrent de déshydratation causée par la diarrhée. Mélangé à de l'eau potable, ils sont administrés aux enfants déshydratés. Cette solution simple et bon marché sauve des milliers de vie de bébés tous les jours.
5. Le ..... est à base de cacahuète et contient de nombreuses vitamines et minéraux, et est prêt à consommer tel quel. Cet aliment n'a pas besoin d'être mélangé à de l'eau, ce qui permet d'aider les bébés dans n'importe quelle situation.

#### Qu'est-ce qu'un kit nutrition ?

Avec 49 euros, vous financez un kit complet qui permet de sauver la vie d'un enfant mal nourri. Ce kit contient les éléments pour traiter une malnutrition sévère pendant 1 mois, le temps de remettre un enfant sur pieds.

## Cartes "QUI SUIS-JE ?" pour l'élève

### VITAMINE A



### PLUMPY'NUT®



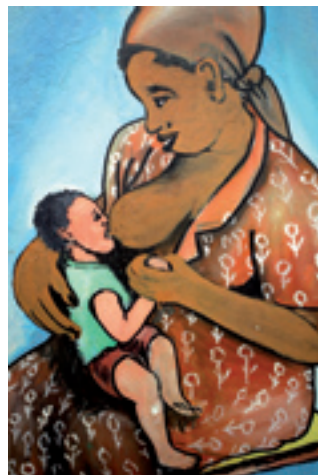
### SELS DE RÉHYDRATATION ORALE



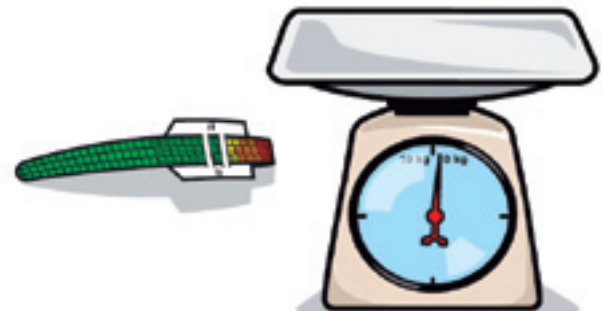
### IODE AJOUTÉ AU SEL



### ALLAITEMENT MATERNEL



### BRACELET DE CONTRÔLE DE CROISSANCE ET BALANCE



## CARTES-SOLUTIONS pour l'élève



1

Elle est administrée sous forme de gouttes orales, pour éviter les conséquences des carences, telles la cécité. Un manque de cette substance provoque, par exemple, la diarrhée.

Elle peut également se présenter sous forme de tablettes. Dans les pays en développement, on profite des campagnes de vaccination pour également administrer cette substance importante pour le corps.

2

En ajoutant ce produit à du sel de cuisine, on peut éviter un retard mental chez les enfants.

Cette substance contribue aussi à améliorer les prestations scolaires. Aujourd'hui, plus de 2/3 des ménages dans le monde utilisent du sel enrichi avec de l'iode. Une solution simple mais efficace à coup sûr.

3

Ces sels évitent au corps de se déshydrater ou de se dessécher en cas de diarrhée. En dissolvant le contenu de ces sachets dans de l'eau (potable) et en buvant ce breuvage, on évite au corps de se vider d'eau et ainsi de se dessécher.

4

Ceci permet de mesurer le bras du bébé et de détecter s'il est mal nourri.

Ce bracelet permet aussi de suivre le poids et l'évolution d'un bébé. On peut également comparer le poids d'un bébé avec le poids moyen d'un enfant de son âge.

C'est une manière simple, efficace et peu coûteuse de garder le poids d'un enfant à l'œil.

5

De nombreux enfants meurent parce qu'ils en ont été privés lors des premières semaines, voire mois de leur vie. C'est un moyen bon marché, hygiénique et simple pour garantir la vie d'un enfant car il contient tout ce dont un enfant a besoin pour vivre et être préservé de maladies. Dans les pays plus pauvres, on utilise souvent le lait en poudre.

Ce lait est cher et peut être contaminé par de l'eau insalubre.

6

Il s'agit d'une pâte spéciale à base de cacahuètes. Elle contient de nombreuses vitamines et minéraux (fer, calcium, zinc, iode, acide folique, vitamines A, B, C, D, E et K) et est prête à être consommée tel quel. Cet aliment n'a pas besoin d'être mélangé à de l'eau, ce qui permet d'aider les bébés dans n'importe quelle situation. En plus, on peut sucer le sachet, ce qui est pratique. Environ 3/4 des enfants mal nourris peuvent être traités à la maison grâce à ces sachets et ne doivent donc plus se rendre à l'hôpital ou dans des centres hospitaliers.

Difficulté : ++

## La santé passe (aussi) par l'assiette !

### Objectifs

- L'enfant prend conscience du rôle de la nourriture pour la santé et plus particulièrement de la survie d'enfants.
- L'enfant découvre les caractéristiques générales de la malnutrition qui ne s'explique pas uniquement par une quantité insuffisante d'aliments.
- L'enfant est capable d'expliquer une pratique alimentaire en République Démocratique du Congo et de déterminer comment le respect d'une alimentation équilibrée peut garantir son bon développement.

### Matériel

- Version simplifiée de la CIDE
- Dictionnaire
- Valisette mini-expo (sur demande auprès d'UNICEF Belgique)

### Durée

50 minutes

### Déroulement

#### Etape 1

Définir le mot "malnutrition".

Chaque élève est invité à définir en quelques mots sur papier, le terme "malnutrition". L'enseignant ramasse toutes ces définitions et les lit au hasard, à l'ensemble de la classe. Les mots ou expressions récurrentes sont écrits au tableau. Suite à cette mise en commun, l'enseignant avec la classe essaie d'effectuer un classement entre ces différents mots pour distinguer l'aspect "physique" et "physiologique".

#### Etape 2

Ecrire un texte libre sur le thème de la "malnutrition".

Afin de personnaliser ces définitions, demander aux enfants de raconter un moment de leur vie où ils ont été confrontés à la malnutrition (parce qu'ils l'ont vécu, vu ou entendu). Des récits seront lus à toute la classe.

#### Etape 3

Regrouper les enfants par 3 ou 4. Chaque groupe dispose d'une version simplifiée de la CIDE. L'enseignant demande aux enfants de souligner dans le texte les articles qui parlent du droit à la santé et à une alimentation suffisante. Un rapporteur viendra présenter le fruit de la recherche de son groupe. Pour chaque élément souligné, l'enseignant incitera l'ensemble de la classe à justifier ce choix et à aller plus loin dans la réflexion : on déterminera avec les enfants les conditions d'une bonne santé (prévention, hygiène, soins curatifs en cas de maladie). On se demandera aussi en quoi, d'après la CIDE, une alimentation suffisante est à la base d'un bon développement.

#### Etape 4

Les enfants font l'exercice sur la liste des aliments à consommer chaque jour.

#### Etape 5

Mots croisés sur des plats traditionnels des pays du monde et leurs épices. Réponses: 1. couscous, 3. crêpes, 5. cumin, 8. paëlla, A. pizza, C. sel, G. pondou, I. Sushi et ail

### Prolongement

Préparer avec la classe un repas congolais (dans les cuisines du réfectoire de l'école, par exemple).



### Ingrédients (pour 6 personnes):

- 1 kg de feuilles de manioc ou 2 paquets surgelés hors-saison
- 1 bonne pincée de bicarbonate alimentaire
- 1 ou 2 poireaux coupés en tronçons
- 2 - 3 oignons coupés en gros morceaux
- 1 aubergine africaine (facultatif)
- 3 - 4 gousses d'ail sans le germe
- 1 branche de thym - 1 feuille de laurier
- 1 à 1,5 kg de chinchards ou de mullet coupés en tronçons
- 1/3 litre d'huile de palme
- sel
- 1 piment "antillais"



Prépare  
du pondou !

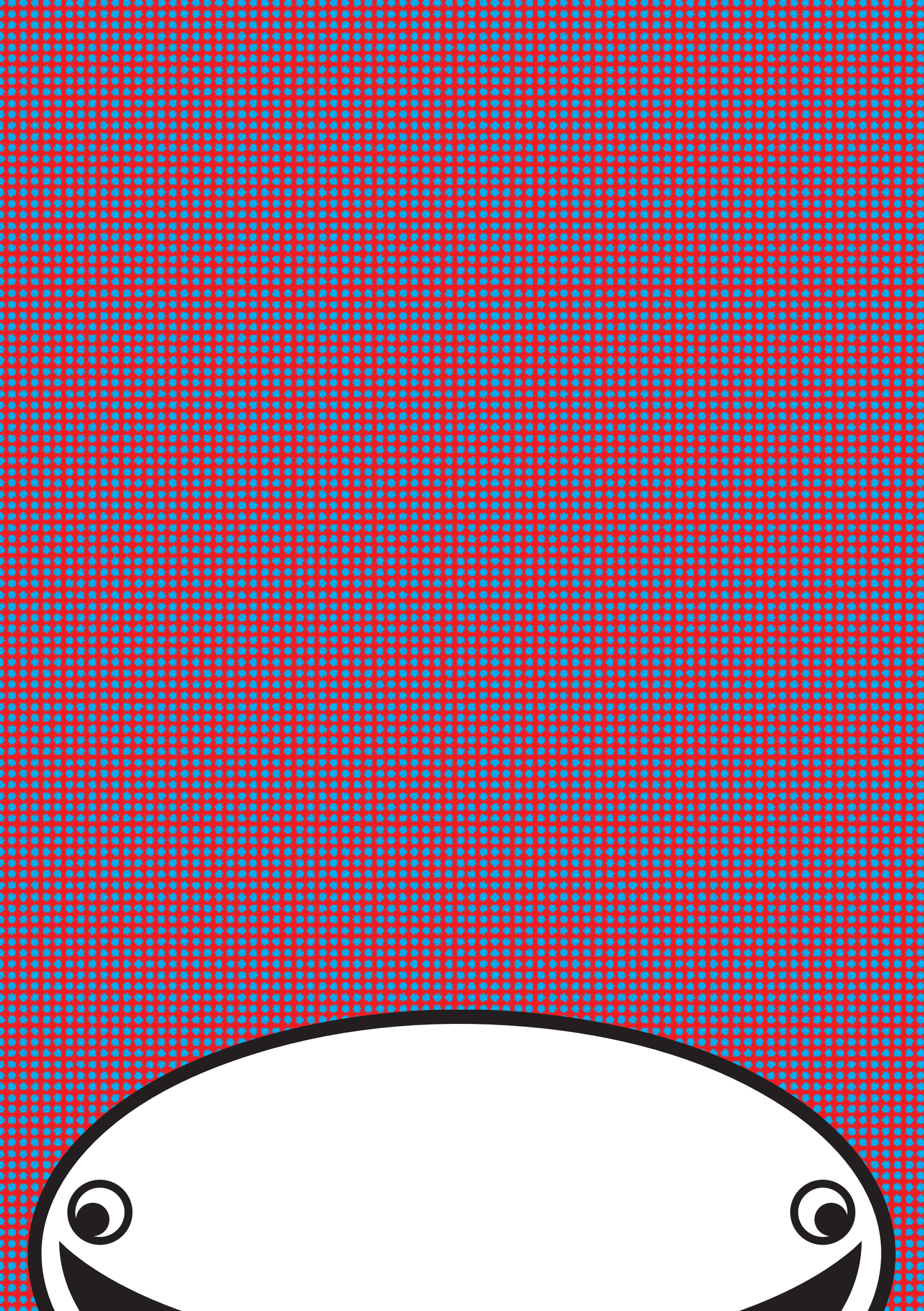


### Préparation :

1. Hacher les feuilles fraîches lavées ou débarrasser les feuilles congelées et les mettre dans une cocotte avec les poireaux, les oignons, l'aubergine, l'ail et le bicarbonate. Choisir de préférence une cocotte en fonte, éviter l'aluminium. Couvrir d'eau, mettre à feu vif pour monter à ébullition et laisser bouillir gentiment 45 min à une heure. Ajouter un peu d'eau en cours si elle s'évapore trop, mais elle doit réduire tout de même. Remuer régulièrement.
2. Laver les tronçons de poisson, les enrober de sel et les laisser reposer au réfrigérateur pendant que le pondou bout. La tête ne sert pas dans la recette.
3. Ajouter le poisson et le piment sur le dessus des feuilles, et laisser mijoter 30 minutes (veiller à ce que le piment ne casse pas, je le retire toujours le temps de remuer et le remets ensuite).
4. Retirer le poisson, en retirer les arêtes, l'effeuiller en morceaux et remettre dans la cocotte.
5. Dans une casserole, faire chauffer l'huile de palme (si l'huile était solide, passer la bouteille sous l'eau chaude). Mettre la hotte à fond ou ouvrir GRAND les fenêtres. Faire chauffer à feu moyen jusqu'à ce que l'huile change de couleur - de rouge à jaune orangé. Attention, toujours surveiller cette opération, bruyante et impressionnante, que l'huile ne finisse pas par s'enflammer !
6. Verser l'huile dans la cocotte, bien mélanger. Goûter, saler si nécessaire, laisser mijoter 15 minutes. Retirer le piment pour le servir à part, et à table !

Servir avec des chikwangues (manioc pillé et cuit enrobé dans des feuilles de manioc), du riz ou des bananes plantains (bananes à cuire), un poisson braisé, et le piment écrasé et salé.





Dans le cadre de la campagne « Sauvons 4 millions de bébés », l'UNICEF veut mettre en évidence la situation d'enfants mal nourris en République Démocratique du Congo, au Burundi et en Sierra Leone.

Chaque année, 4 millions de bébés ne survivent pas à leur premier mois. 146 millions d'enfants dans les pays en développement souffrent de malnutrition. Tous les ans, près de 5,5 millions d'enfants meurent des conséquences directes ou indirectes de la malnutrition qui est responsable de plus de la moitié des décès annuels d'enfants dans le monde.

UNICEF Belgique propose aux enseignants et élèves un dossier pédagogique avec des fiches d'activités didactiques. Par ce biais, l'UNICEF veut encourager les enseignants à pratiquer une formation à la citoyenneté mondiale. Il veut aussi motiver les enfants à s'engager activement pour leurs droits et susciter la réflexion sur le droit à une alimentation saine et équilibrée pour chaque enfant. Ce dossier donne l'occasion aux enfants de se confronter à la réalité d'enfants souffrant de la malnutrition et de chercher des solutions pour la combattre.

Le dossier pédagogique est téléchargeable gratuitement sur [www.unicef.be](http://www.unicef.be)  
Plus d'infos pour les kids sur [www.unicefkids.be](http://www.unicefkids.be)



Auteurs : Alao Kasongo et Herlinde De Vos

Éditeur responsable : UNICEF Belgique, Yves Willemot, route de Lennik 451, boîte 4, 1070 Bruxelles

© UNICEF/2008

D/2008/5606/11

