

h e d s

Haute école de santé
Genève

CONCEPTION DU COURS SUR LE FAST-FOOD

Auteur : Luana Brancato

Enseignante responsable : Déborah Haesslein

Octobre 2017

Table des matières

Alimentation fast food	3
Introduction	3
Contexte général de l'action de formation.....	3
Acteurs concernés	3
Recherches effectuées pour documenter le thème	3
Titre du cours	4
Contexte du cours dans le programme scolaire.....	4
Objectifs du cours.....	4
Généraux et spécifiques	4
Plan du cours.....	4
Introduction	4
Apport de connaissances théoriques (45 minutes)	4
Mise en pratique, partie culinaire (45 minutes)	5
Matériel nécessaire	6
Partie théorique	6
Partie culinaire	6
Bibliographie	7
Annexes	8
Documents « Fast-food ».....	8
Documents « Tableau des boissons ».....	8
Documents « Recette burger et frites maison »	8

Ce cours propose aux élèves la préparation d'une recette contenant de la **viande**. Il est primordial de s'assurer que tous les élèves peuvent en consommer au sien de la classe. Privilégier la viande de bœuf pour les questions religieuses et remplacer la viande par des pois chiches pour les végétariens.

Alimentation fast food

INTRODUCTION

L'enquête « Health Behaviour in School-aged Children » (1), menée sur les habitudes alimentaires, activité physique, usage des écrans et statut pondéral chez les élèves de 11 à 15 ans en Suisse, met en évidence que les élèves de 11 à 13 ans qui consommaient des boissons sucrées moins d'une fois par jour en 2002 à augmenter de 7.7% en 2014. De plus, la proportion d'élèves de 11 à 13 ans qui mangeaient des hamburgers et hot-dogs au maximum une fois par semaine a augmentée 4.7% entre 2002 et 2014.

Selon l'étude anglo-saxonne « Exposure to 'healthy' fast food meal bundles in television advertisements promotes liking for fast food but not healthier choices in children » (2), menée auprès d'enfants âgés de 10 ans, met en évidence que les publicités valorisant des menus sains dans les chaînes de restauration rapide n'incitaient pas les enfants à choisir ce type de menu lorsqu'ils se rendaient dans le fast-food, mais augmentait uniquement leur envie d'y aller. De plus, après avoir vu la publicité alimentaire du menu sain, les enfants ayant les plus faibles connaissances nutritionnelles ont même sélectionné les aliments contenant le plus d'énergie.

Partant de ce constat, la prévention primaire est essentielle dans les écoles afin que les adolescents apprennent à agir en consommateurs avertis, mais également qu'ils apprennent à faire des choix éclairés sur leur alimentation.

Contexte général de l'action de formation

ACTEURS CONCERNÉS

Cette activité est destinée à des élèves de 12 à 13 ans en 9^{ème} année HarmoS. Les classes sont composées de 5 à 11 élèves. Elle convient au trois degrés d'enseignement, c'est-à-dire, R1, R2, R3 (classés par ordre croissant, du plus faibles au plus avancés). Ce cours demande la présence d'un enseignant ayant des connaissances de nutrition et de diététique, mais également culinaires pour la partie pratique du cours.

RECHERCHES EFFECTUÉES POUR DOCUMENTER LE THÈME

Les activités ainsi que la réalisation des documents distribués aux élèves sont basées sur la brochure d'éducation nutritionnelle réalisée et éditée par le département de l'instruction publique (DIP), de la culture et des sports du canton de Genève et des recherches informatiques portant notamment sur :

- Définition du terme fast-food et son historique
- La consommation moyenne de matière grasse chez les adolescents de 12 à 15 ans
- La consommation moyenne d'une alimentation type fast-food chez les adolescents de 12 à 15 ans
- Les différents impacts sur la santé d'une alimentation type fast-food
- La place du fast-food dans la société actuelle
- La recette du burger et des frites de carottes réalisés dans la partie culinaire

TITRE DU COURS

« Le fast food »

CONTEXTE DU COURS DANS LE PROGRAMME SCOLAIRE

Le cours sur le fast-food intervient suite au chapitre de la pyramide alimentaire figurant dans la brochure d'éducation nutritionnelle. Les informations concernant les différents étages qui la composent ainsi que leurs noms, leurs couleurs, leurs rôles et leurs nutriments spécifiques ont été transmises aux élèves.

Objectifs du cours

GÉNÉRAUX ET SPÉCIFIQUES

- a) Vérifier les connaissances théoriques déjà acquises lors du cours sur le groupe violet de la pyramide alimentaire.
 - En remplissant correctement les phrases à trous du document « Fast-food », l'élève démontrera qu'il a acquis les connaissances sur le groupe d'aliment violet de la pyramide alimentaire.
 - En entourant correctement les images représentant des aliments « trop gras, trop sucré, trop salé », l'élève démontrera qu'il a acquis les connaissances sur le groupe d'aliment violet de la pyramide alimentaire.
 - Suite aux exercices du document « Fast-food », l'élève sera capable de citer 1 raison pour laquelle il n'est pas conseillé de consommer régulièrement des repas type « fast-food ».
- b) Sensibiliser les élèves à la transformation des aliments industriels par l'agroalimentaire.
 - Suite au visionnage de la vidéo « The decomposition of McDonald's burgers and fries », les élèves seront informés des transformations que subissent les aliments que proposent les chaînes de restauration rapide.
- c) Sensibiliser les élèves à boire mieux, en favorisant des boissons avec une moindre quantité de sucre que les sodas du commerce.
 - Suite à l'atelier « Sodas », l'élève sera capable de citer la raison pour laquelle il est conseillé de réaliser sa boisson sucrée maison.

Plan du cours

INTRODUCTION

1. Annoncer le thème du cours.
2. Expliquer le déroulement du cours : exercice, vidéo, atelier sur les sodas, réalisation de la recette de burgers.

APPORT DE CONNAISSANCES THÉORIQUES (45 MINUTES)

Théorie, vidéo et atelier « sodas »

Théorie (15 min)

Objectif : vérifier les connaissances théoriques déjà acquises lors du cours sur le groupe violet de la pyramide alimentaire.

1. Distribuer le document « Fast-food ».
 - Lire le 1^{er} paragraphe ensemble et demander à l'élève de remplir le texte à trous.
 - Donner la consigne de l'exercice et laisser 4-5 minutes pour l'exercice.
 - Lire le 2^{ème} paragraphe ensemble et demander à l'élève de remplir le texte à trous et de citer les 3 adjectifs manquants.

- Finir la lecture du document par un élève et faire le lien entre le texte et la recette du jour.

Vidéo (4'40 min)

Objectif : sensibiliser les élèves à la transformation des aliments industriels par l'agroalimentaire.

1. Illustrer la notion du « trop gras, trop sucré, trop salé » grâce à la vidéo « The decomposition of McDonald's burgers and fries ».
 - Vidéo en anglais.
 - Expliquer l'expérience :
 - ✓ La mise sous cloche de burger et de frites McDonald's et de burger et frites d'un restaurant traditionnel pendant quelques semaines.
 - ✓ L'objectif est de voir leurs décompositions au fil du temps.
 - ✓ Le résultat est que les frites du McDonald's ne se sont pas décomposées.
 - ✓ A retenir : les industries de l'agroalimentaire ajoutent une importante quantité de produits néfastes à notre santé dans la nourriture industrielle, comme celles des fast-foods.

Atelier « sodas » (25 min)

Objectif : le but est de sensibiliser les élèves à boire mieux, en favorisant des boissons avec une moindre quantité de sucre que les sodas du commerce et ceci à l'aide d'un exercice autour de la quantité de sucre dans les sodas.

1. Installer 1 bouteille d'eau, 1 bouteille de Coca Cola® et 1 bouteille de thé froid sur les tables, face aux élèves. Les bouteilles doivent toutes être de 500 ml.
 - Mettre les élèves par 2 ou 3.
 - Donner consigne :
 - ✓ Deviner le nombre de sachets de sucre présents dans chacune des bouteilles présente devant eux.
 - ✓ Laisser 5 minutes pour la réflexion et l'échange.
 - ✓ Faire un tour de table général pour questionner sur leurs avis en commençant par la bouteille d'eau puis celle de Coca Cola® et finir par celle de thé froid.
 - Montrer l'image « Tableau des boissons ».
 - Commenter l'image :
 - ✓ Mettre en évidence qu'une boisson du commerce contient une importante quantité de sucre.
 - ✓ Les sodas font partis du groupe violet, car ils contiennent beaucoup de sucre.
 - ✓ Comme il a été vu précédemment « trop » de sucre est mauvais pour la santé.
 - ✓ Le thé froid peut tout à fait être remplacé par une boisson maison avec moins de sucre et de ce fait devenir meilleure pour la santé.
 - ✓ Exemple de thé à la menthe avec possibilité d'ajouter du sucre ou du citron selon les goûts et ainsi diminuer la quantité de sucre de la boisson.
 - ✓ Le jus de fruits contient beaucoup de sucre en plus du sucre naturellement présent dans les fruits, les industriels ont ajouté du sucre.
 - Distribuer le document « Tableau des boissons ».

MISE EN PRATIQUE, PARTIE CULINAIRE (45 MINUTES)

1. Distribuer la recette des burgers et frites maison.
2. Lire la recette ensemble.
3. Donner les consignes générales de la cuisine.
 - Se laver les mains et s'attacher les cheveux
4. Se rassembler et donner les explications du déroulement de la recette.

5. Suivre les instructions de préparation de la recette et montrer le procédé, mais sans les aliments sauf pour les carottes.
- Montrer comment couper une carotte en bâtonnets.
 - Le travail est divisé :
 - ✓ 1 élève s'occupe de réaliser les frites de carottes et de les mettre au four et de la sauce au séré.
 - ✓ 1 élève s'occupe de réaliser et de cuire les steaks hachés.
 - ✓ Les 2 élèves composent leur propre burger.
6. Timing :
- Heure de mise au four pour les frites de carottes = maximum 20 minutes avant la fin du cours.

Matériel nécessaire

PARTIE THÉORIQUE

- Copies documents « Fast-food ».
- Copies documents « Tableau des boissons »
- 1 bouteille d'eau, 1 bouteille de Coca Cola® et 1 bouteille de thé froid de 500 ml
- 20 sachets ou morceau de sucre de 4 grammes
- Vidéo « The decomposition of McDonald's burgers and fries »

PARTIE CULINAIRE

- Copies documents « Recette burger et frites maison »
- Ingrédients recette, quantités à définir selon nombre d'élèves :

Viande hachée	Huile de colza HOLL
Carottes	Petit pain à burger
Séré maigre	Tomates
Brins de ciboulette fraîche	Laitue
Huile d'olive	Sel, poivre

Bibliographie

1. Aurélie Archimi, Yvonne Eichenberger, Andrea Kretschmann, Marina Delgrande Jordan. Addiction Suisse. Habitudes alimentaires, activité physique, usage des écrans et statut pondéral chez les élèves de 11 à 15 ans en Suisse. (En ligne). 2014 (consulté le 13 octobre 2017). Disponible : http://www.hbsc.ch/pdf/hbsc_bibliographie_316.pdf
2. E.J. Boyland, M. Kavanagh-Safran, J.C.G. Halford. (2015) Exposure to 'healthy' fast food meal bundles in television advertisements promotes liking for fast food but not healthier choices in children. *British Journal of Nutrition*; 113: 1012-1018

h e d s

Haute école de santé
Genève

Annexes

DOCUMENTS « FAST-FOOD ».

DOCUMENTS « TABLEAU DES BOISSONS »

DOCUMENTS « RECETTE BURGER ET FRITES MAISON »