

# Parcours d'alimentation

UNICEF Suisse et Liechtenstein

# Introduction

Chers utilisateurs, chères utilisatrices,

Merci pour l'intérêt que vous portez à notre petit parcours de connaissances alimentaires. Vous pouvez utiliser ce parcours pour toutes les tranches d'âges.

Les postes vous donnent une base de réflexion et peuvent être complétés par vos propres idées.

Vous trouverez les photos à imprimer à la fin de la présentation.

# Poste 1 Situation d'alimentation

**Matériel et préparation: Afficher ou distribuer les photos 1a et 1b**

Laissez aux enfants le temps d'observer et d'agir sans consignes. Puis discutez ensemble en groupe de ce qui a été vu et ressenti.

**Consigne:**

- Regarde ce que font les enfants sur les photos. Où sont-ils?
- Décris ce que tu vois sur les deux photos.
- Où manges-tu et que manges-tu?



# Poste 2 Rue commerçante

**Matériel et préparation:** Présenter différents aliments sur une table. Préparer une assiette avec du riz et des haricots mais la recouvrir.

## Consigne:

Rue commerçante avec différents aliments de base. En une minute (gestion du temps), les enfants doivent «acheter» ce que mange quotidiennement un enfant à Madagascar (petit-déjeuner, déjeuner, dîner).



# Poste 2 Rue commerçante

## Explication:

La population vit surtout du riz, qu'elle mange le matin, le midi et le soir. Il y a du riz avec des légumes, de la soupe de riz ou des gâteaux de riz. Madagascar est le pays où la consommation de riz est la plus élevée. Ceux qui peuvent se le permettre ajoutent au riz de la viande de volaille, de bœuf ou de porc, ou bien du poisson sur les côtes. Sur les côtes tropicales du nord et de l'est, la noix de coco agrmente le menu. Dans le sud-ouest, où il fait sec, les haricots et le maïs sont au menu.

Les aliments sauvages sont: le cactus, la mangue et les prunes.

La réponse serait donc simplement une assiette avec une portion de riz et un peu de haricots.



# Objectif postes 1 et 2

**Objectif:** Apprendre ce que d'autres enfants mangent au quotidien dans le monde. Montrer à quel point les familles doivent ailleurs se limiter en choix mais aussi en quantité. Cela conduit ensuite aussi au sujet de la malnutrition.

- En se nourrissant de manière saine et équilibrée, on est en meilleure santé, plus productif et dans de meilleures dispositions pour apprendre. Cela profite non seulement à l'enfant et à sa famille, mais aussi à toute la société.



# Poste 3 Malnutrition

**Matériel et préparation:** Deux grandes boîtes différentes qui peuvent être soulevées. Poids 1 x 10,5 kg et 1 x 6,5 kg et photos 2a et 2b

## Consigne:

- Que reconnais-tu sur ces photos?
- Que pourrait signifier le mètre-ruban?
- À ton avis, qu'est-ce que la malnutrition?



# Poste 3 Malnutrition

## Explication:

- Les deux boîtes symbolisent le poids d'un enfant d'un an et demi. Selon l'OMS/UNICEF, un enfant d'un an et demi devrait mesurer environ 81 cm et peser 10,6 kg. Un enfant souffrant de malnutrition aiguë sévère pèse environ 7,7 kg pour une taille de 81 cm, soit presque 3 kg de moins (donc environ 1/4 de moins).
- **MUAC**» (mid-upper arm circumference) désigne le périmètre brachial.
  - **Vert**: état normal: périmètre: 13,5 cm
  - **Jaune**: malnutrition: périmètre: 12,5 cm
  - **ROUGE**: malnutrition aiguë: périmètre: 11,5 cm



# Poste 3 Malnutrition

## Explication sur la malnutrition

### Malnutrition chronique

On définit ainsi l'alimentation déséquilibrée, pauvre en protéines, vitamines et oligo-éléments comme l'iode, le fer ou le zinc. Les troubles du développement qui en découlent concernent à la fois la croissance physique et le développement cérébral. Les enfants concernés ne peuvent jamais déployer tout leur potentiel.

### Malnutrition aiguë

Enfants qui pèsent moins de 80% du poids d'un enfant de leur âge. Si le poids représente moins de 70%, on parle de malnutrition aiguë sévère. La malnutrition aiguë ou la malnutrition aiguë sévère cause souvent une perte de poids rapide.



# Poste 3 Malnutrition

Les **conséquences de la malnutrition** peuvent être l'émaciation (trop léger pour sa taille) ou le retard de croissance (trop petit pour son âge). L'émaciation est la conséquence de la malnutrition aiguë et de la perte de poids rapide, tandis que le retard de croissance est plutôt la conséquence d'une sous-alimentation chronique. Les deux formes peuvent bien sûr survenir en même temps. L'émaciation est souvent mortelle.

## Comment aider?

Les enfants qui ont une alimentation insuffisante et souffrent donc de malnutrition reçoivent de la pâte d'arachide **Plumpy Nut** pendant six semaines. Cela nécessite près de 150 portions. Cette pâte d'arachide riche en protéines aide les enfants à reprendre des forces. En cas de complications médicales supplémentaires, les enfants sont d'abord hospitalisés et reçoivent du lait spécial thérapeutique avant de pouvoir reprendre une alimentation solide.



# Poste 4 La malnutrition dans le monde

**Matériel et préparation:** Préparer une carte du monde et des punaises ou autocollants

**Consigne:**

Les élèves doivent placer une punaise sur la carte du monde où ils pensent que vivent la plupart des enfants sous-alimentés.

**Objectif:** Localiser la malnutrition et mettre en évidence les zones sensibles. La famine n'existe pas qu'en Afrique.

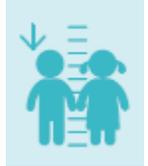
Quand c'est fait, on peut montrer où se trouvent les zones sensibles à l'aide des cartes A4 imprimées.



# Poste 4 La malnutrition dans le monde

## Explication

- Dans le monde, 149 millions d'enfants souffrent de malnutrition et donc de retards de développement.
- 49 millions d'enfants souffrent de malnutrition aiguë, dont 17 millions de malnutrition aiguë sévère.
- 40 millions d'enfants souffrent d'obésité.







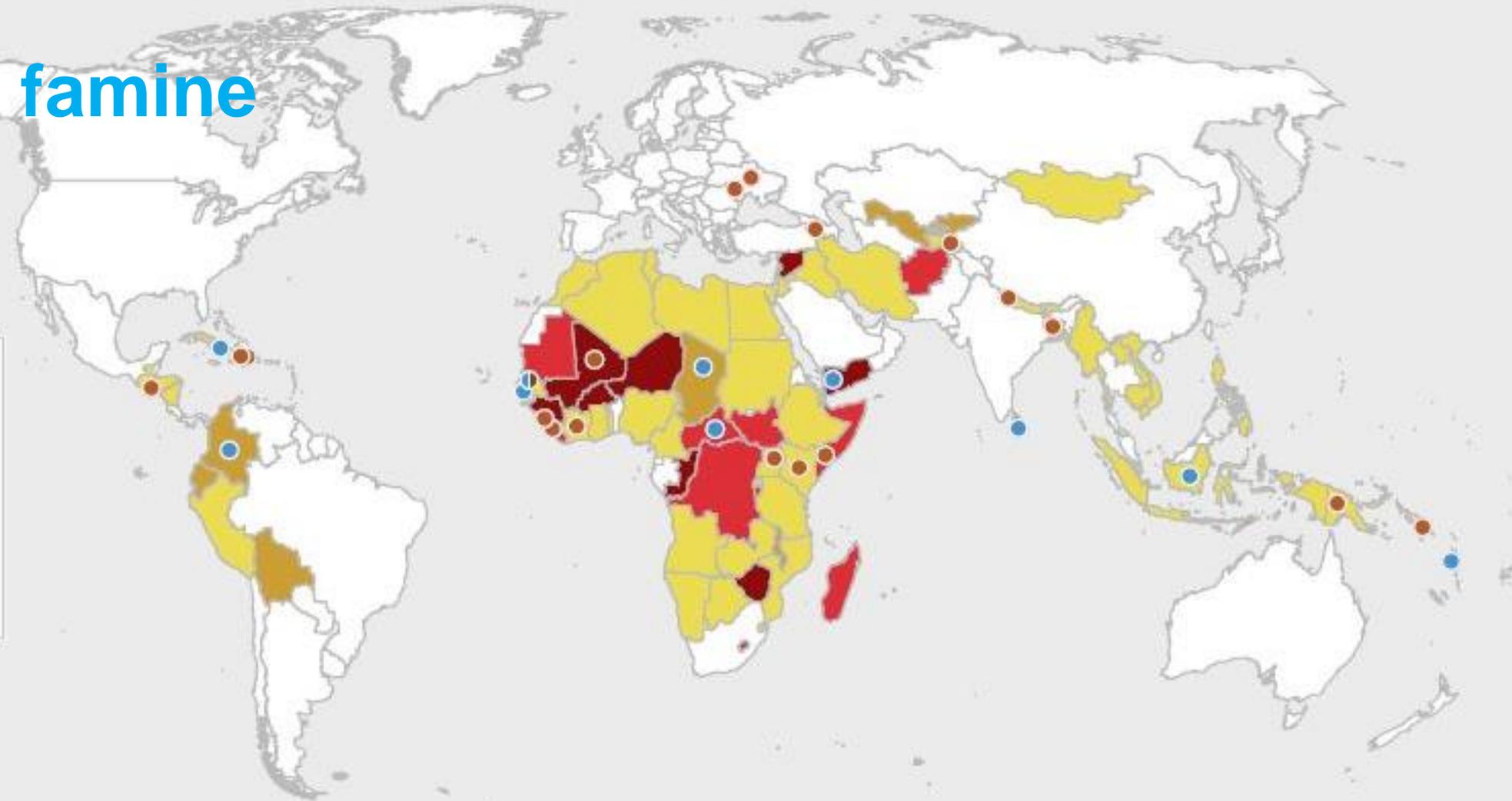
2a







# Réponse famine



The HungerMap<sup>LIVE</sup> divides countries into various tiers of risk based on: the prevalence of insufficient food consumption and the prevalence of households utilizing crisis or above crisis level food-based coping strategies, as well as the change in these prevalences from 90 days ago (4 June 2022) until now (2 September 2022). Country classifications are derived from tiers defined at the sub-national level. Tiers are based on the following criteria:

**Tier 1: High Risk and Deteriorating.** Sub-national regions with more than 40% prevalence for the average of the above two indicators AND significant deterioration observed for the average of both indicators from 90 days ago.

**Tier 2: High Risk and Stable.** Sub-national regions with more than 40% prevalence for the average of the above two indicators AND no significant deterioration observed for the average of both indicators from 90 days ago.

**Tier 3: Moderate Risk and Deteriorating.** Sub-national regions with less than 40% prevalence for the average of the above two indicators AND significant deterioration observed for the average of both indicators from 90 days ago.

**Tier 4: Moderate Risk and Stable.** Sub-national regions with less than 40% prevalence for the average of the above two indicators AND no significant deterioration observed for the average of both indicators from 90 days ago.

# Merci!

Ariane Buffat

---

Adhésions enfants

---

[a.buffat@unicef.ch](mailto:a.buffat@unicef.ch)

---

© UNICEF Schweiz und Liechtenstein