

Présentation

« 13 EN FRUITS, TRÈS EN FORME » est un programme d'éducation pour la santé à destination des enfants des classes des écoles élémentaires, réalisé à l'initiative du Comité de Paris de la Ligue contre le cancer, en partenariat avec la Mairie du 13^{ème} arrondissement et l'Académie de Paris et financé par la CPAM de Paris.

Depuis novembre 2005, la Mairie du 13^{ème} organise quotidiennement, dans 10 écoles élémentaires de son arrondissement, une distribution de fruits à la récréation de 10 heures.

Afin d'accompagner cette distribution de fruits, le Comité de Paris de la Ligue contre le cancer a souhaité mettre en place une action éducative inspirée du programme « Croc Futé » mené par la CPAM de Paris.

Son objectif est d'encourager la consommation de fruits et légumes, et, plus généralement, l'adoption de modes de vie sains privilégiant une alimentation équilibrée et une activité physique régulière.

Que propose le programme « 13 EN FRUITS, TRÈS EN FORME »

- Pour les écoles du 13^{ème} arrondissement concernées par le projet, un cahier de liaison «13 EN FRUITS, TRÈS EN FORME » a été réalisé afin de sensibiliser les familles à l'importance d'une alimentation équilibrée et d'une activité physique régulière et de leur donner des informations pratiques sur leur arrondissement.
- Une exposition « PLAISIR ET VITAMINES, Fruits et légumes, l'expo »
- Des livrets de jeux favorisant la lecture des panneaux
- Des ateliers ludiques
- Une petite bibliothèque thématique

L'exposition

Le programme propose une exposition intitulée « PLAISIR ET VITAMINES » et composée de 14 panneaux au format 80cm X 120cm :

1. Présentation de l'exposition
2. Les fruits et légumes, qu'est-ce que c'est ?
3. Comment ça pousse ?
4. Manger, bouger, pour mon plaisir et ma santé
5. Au moins 5 fruits et légumes, oui, mais pourquoi ?
6. Comment manger équilibré ?
7. Les fruits et légumes sous toutes leurs formes
8. Le plaisir de manger des fruits et légumes
9. Petites histoires de fruits
10. Petites histoires de légumes
11. Fruits et légumes de saison : le printemps
12. Fruits et légumes de saison : l'été
13. Fruits et légumes de saison : l'automne
14. Fruits et légumes de saison : l'hiver

Durant l'année 2009-2010, les 10 écoles qui bénéficient des distributions de fruits accueilleront successivement cette exposition.

Le livret de jeux

Afin d'inciter les élèves à lire attentivement les panneaux, un livret de jeux a été réalisé. Il aborde les différentes thématiques et invite les élèves, de manière ludique, à retrouver des informations contenues sur les panneaux.

Certains jeux ont été conçus pour les élèves de cycle 2, d'autres pour les élèves de cycle 3. Néanmoins, avec l'aide des enseignants, ou en demandant aux plus âgés d'aider les plus jeunes, les élèves de cycle 2 pourront également résoudre les différentes énigmes.

L'exposition peut être prêtée gratuitement à toute école parisienne qui en fait la demande, en fonction de sa disponibilité. Des livrets de jeux seront alors mis à la disposition des élèves.

Les ateliers ludiques

Les ateliers ludiques ont pour objectifs de compléter l'information. Ils offrent une dimension expérimentale :

1. Ateliers autour des 5 sens : pour chaque sens, un atelier a été conçu.
2. Atelier plantation
3. Atelier équilibre alimentaire
4. Atelier Arcimboldo