



Durée totale :

60-90
minutes

Tranche d'âge :

8-14 ans

Présentation de Plate PioneerZ : la génération Z, les pionniers de l'assiette



Objectif et déroulement de la leçon

En septembre 2015, les 193 membres des Nations Unies ont adopté à l'unanimité les objectifs de développement durable (ODD), plus connus sous le nom d'objectifs mondiaux. Ce « Programme de développement durable à l'horizon 2030 » comprend 17 objectifs destinés à transformer le monde au cours des 15 prochaines années, grâce à la mise en place d'actions collectives visant à mettre fin à l'extrême pauvreté, à lutter contre le changement climatique ou encore à combattre les inégalités. Il s'agit d'un accord historique qui ouvre la voie à un avenir meilleur, dans une perspective plus durable, pour l'humanité d'ici à 2030. Ce vaste programme se décompose en 17 objectifs étroitement liés les uns aux autres, qui vont de l'élimination de la pauvreté (objectif 1) à la protection de la vie aquatique (objectif 14) en passant par la paix, la justice et des institutions efficaces (objectif 16). Chaque objectif s'accompagne de cibles précises et mesurables pour permettre aux pays et aux citoyens de répondre à l'appel à l'action lancé en vue d'atteindre les objectifs d'ici à 2030.

Pour de plus amples informations, vous pouvez suivre la formation gratuite sur les objectifs mondiaux. D'une durée d'une heure, elle est disponible en ligne [sur le site de Microsoft et destinée aux enseignants](#).

Mots clés

- Durable
- Pionnier/pionnière
- Alimentation saine
- Aliments pas ou peu transformés
- Aliments transformés
- Aliments ultra-transformés

Méthodes d'évaluation proposées

- Résumés et réflexion sur les différents sens du terme « pionnier » et sur ce que recouvre l'expression « pionnier de l'assiette » dans le cadre des objectifs mondiaux
- Listes répertoriant les usages de termes spécifiques à un concept et de mots clés au cours du travail en binôme et en groupe
- Réponses orales et/ou écrites aux questions de lecture guidée sur la BD Plate PioneerZ
- Représentation visuelle et évaluation des concepts, des croyances et des perceptions à l'aide de feuilles d'activité

Remarques à l'intention de l'enseignant : remarque relative au vocabulaire de l'alimentation

Remarque : Les définitions ci-dessous sont extraites de la [Décennie d'action des Nations Unies pour la nutrition](#)

Les aliments ultra-transformés se définissent comme des « formulations industrielles généralement réalisées à partir de cinq ingrédients ou plus, souvent très nombreux. La plupart du temps, il s'agit également d'ingrédients utilisés dans les aliments transformés tels que le sucre, les huiles, les matières grasses, le sel, les antioxydants, les stabilisants et les conservateurs. » Exemples : boissons gazeuses ; en-cas sucrés ou salés préemballés ; glaces, chocolat, bonbons (confiseries) ; pain industriel préemballé, petits pains, biscuits, pâtisseries, gâteaux et préparations pour gâteaux ; « céréales » du petit-déjeuner, barres « de céréales » et barres « énergétiques » ; margarines et pâtes à tartiner ; fromage fondu ; boissons « énergisantes » ; boissons lactées sucrées, yaourts « aux fruits » sucrés et boissons « fruitées » ; boissons sucrées au cacao ; bases culinaires déshydratées à la viande et au poulet et sauces « instantanées » ; préparations pour nourrissons et autres produits pour bébés (susceptibles de contenir des ingrédients coûteux) ; produits « santé » et « minceur » tels que les produits « enrichis » et les substituts de repas en poudre ; ainsi que de nombreux plats préparés tels que : tartes, pâtes et pizzas ; croquettes et bâtonnets de volaille et de poisson ; saucisses, hamburgers, hot dogs et autres produits à base de viande reconstituée ; et soupes, nouilles et desserts « instantanés » en poudre et en sachet.

Remarque : Les définitions suivantes sont extraites du site [Jamie Oliver's Food Revolution](#)

Sucres libres : ce terme désigne les sucres ajoutés aux aliments et aux boissons par le consommateur, le fabricant ou le cuisinier, ainsi que les sucres naturellement présents dans le miel, les sirops et les concentrés de jus de fruits. Beaucoup d'entre nous doivent particulièrement réduire leur consommation de sucres libres. Soyez attentifs à la présence des éléments suivants dans les listes d'ingrédients, car il s'agit de sucres : *sirop d'agave, édulcorant à base de maïs, dextrose, miel, sirop de maïs, saccharose, fructose, glucose et mélasse.*

Calories vides : Elles proviennent d'aliments qui nous apportent de l'énergie mais pas grand-chose d'autre (bonbons, chocolat, chips et boissons gazeuses). Ces produits nous font prendre du poids car il est facile d'en manger beaucoup sans se sentir rassasié ni satisfait. Il faut limiter leur consommation ou en manger de temps en temps comme une friandise, plutôt que tous les jours.

Remarque : Les conseils ci-dessous sont extraits du site britannique [NHS Choices](#)

Graisses saturées : Une alimentation riche en graisses saturées peut augmenter le taux de cholestérol dans le sang. Un taux de cholestérol élevé peut accroître le risque de maladies non transmissibles, notamment cardiaques. Les graisses saturées ne sont pas « nocives » ni « mauvaises pour la santé », mais leur consommation excessive peut entraîner des problèmes. La plupart des produits à base de lait entier (p. ex. lait, fromage, beurre, crème) figurent parmi les aliments à forte teneur en graisses saturées, de même que la majorité des viandes et produits carnés. On en trouve également dans de nombreux produits transformés, notamment dans les pâtisseries telles que les gâteaux ou les biscuits.

Problématique de la leçon Plate PioneerZ

En quoi le fait de manger sainement influence-t-il la réussite des objectifs mondiaux ?

Étape 1 : mobilisation des connaissances

5
min.

(Si les élèves ne connaissent pas encore les objectifs mondiaux, diffusez la [première partie de la vidéo sur La plus grande leçon du monde](#)).

Quelles sont les connaissances actuelles des élèves concernant les objectifs mondiaux ? Sont-ils déjà passés à l'action en faveur des objectifs ? En quoi consistait cette action ? Animez une discussion en classe sur ce que signifie « passer à l'action » dans le cadre des objectifs mondiaux.

Étape 2 : présentation de l'expression « Plate PioneerZ »

5
min.

Présentez et analysez le concept de pionnier. *D'après les élèves, que pourrait signifier ce concept ? Ont-ils déjà entendu ce mot auparavant ? Peuvent-ils citer d'autres pionniers ?*

L'**annexe 1** présente des exemples de pionniers à étudier avec les élèves.

Expliquez aux élèves qu'un pionnier désigne une personne capable de déceler un potentiel ou d'innover pour tenter de nouvelles expériences : quelqu'un qui souhaite partir à l'aventure ou ouvrir la voie à la nouveauté. L'expression « Plate PioneerZ » désigne le statut pionnier des élèves d'aujourd'hui : **la première génération de jeunes** qui va contribuer à la réalisation des objectifs mondiaux grâce à ses choix alimentaires. Expliquez que dans le mot anglais « PioneerZ », la lettre Z fait référence à la « génération Z » dont font partie les élèves.

Remarque : Le dictionnaire Larousse en ligne définit le terme **pionnier** comme suit : « personne qui [...] est la première à faire quelque chose ».

Étape 3 : établissement de liens entre les objectifs mondiaux et la vie quotidienne

15
min.

Répartissez les élèves en petits groupes, avec pour consigne de dessiner une chaîne d'impact (un exemple de schéma figure à l'annexe 2) qui mettra en évidence l'importance de l'objectif 2 (faim « zéro ») et de l'objectif 3 (bonne santé) ainsi que leurs liens étroits avec la réalisation des autres objectifs mondiaux. Distribuez un exemplaire de l'affiche des objectifs mondiaux (annexe 3) en tant que support pour cette activité.

Propositions de questions guidées à poser aux élèves :

- *Quel impact vos habitudes alimentaires et celles de tous ont-elles sur les objectifs ?*
- *À quels risques s'exposent les personnes qui ne mangent pas sainement ? Quel pourrait être l'impact d'une mauvaise alimentation sur les objectifs mondiaux ?*
- *Comment la réalisation des objectifs 2 et 3 peut-elle nous aider à atteindre l'ensemble des objectifs ?*
- *D'après vous, quels autres objectifs seront les plus directement touchés si les objectifs 2 et 3 ne sont pas atteints ?*
- *En quoi une alimentation saine permet-elle à un pays de réduire au minimum ses dépenses de santé ?*
- *En quoi le fait de bien manger influence-t-il vos capacités d'apprentissage scolaire ?*

Étape 4 : activité d'apprentissage : l'alimentation et les objectifs mondiaux

15
min.

Option 1 : Activité de lecture guidée

Lisez en classe la BD [The Rise of the Plate PioneerZ](#) (Les pionniers de l'assiette passent à l'action) en utilisant les questions de lecture guidée (annexe 4). Les élèves peuvent lire individuellement ou en groupe. Si certains élèves ont fini de lire avant les autres, demandez-leur de compléter les pages d'activité qui se trouvent à la fin de la BD. Après la lecture, animez une discussion en classe sur la définition d'un pionnier de l'assiette afin de vérifier que les élèves ont bien compris de quoi il était question.

Ou

Option 2 - Activité théâtre

Montrez les images du script de la BD Plate PioneerZ (annexe 5). Demandez aux élèves de former des groupes et de jouer l'histoire en imaginant les dialogues entre les personnages (ou choisissez une page précise). *Que peuvent-ils être amenés à se dire ? Que se passe-t-il lorsque les extraterrestres sont frappés par certains aliments ?*

Invitez quelques élèves à interpréter les dialogues entre les personnages devant le reste de la classe. Après les représentations, animez une discussion en classe sur la définition d'un pionnier de l'assiette afin de vérifier que les élèves ont bien compris de quoi il était question.

Étape 5 : présentation de l'activité d'apprentissage

5
min.

Élaboration du repas parfait Plate PioneerZ !

Expliquez aux élèves qu'ils doivent imaginer et composer le repas parfait Plate PioneerZ. Un repas qui, une fois consommé, permettra de se sentir rassasié, en bonne santé et satisfait. Demandez aux élèves de réfléchir à leurs repas préférés – *devraient-ils y apporter des modifications ?*

Invitez les élèves à se reporter à la BD Plate PioneerZ – *quels aliments sont cités comme étant sains et nutritifs ? Quels sont les aliments à éviter dans ce repas ?*

Étape 6 : réalisation de l'activité d'apprentissage

20
min.

En utilisant des crayons de couleur ou des feutres, les élèves dessinent le repas Plate PioneerZ qu'ils ont imaginé (annexe 6). Ils échangent des idées entre eux grâce aux questions guidées de la feuille d'activité. Les élèves doivent être capables de justifier le repas Plate PioneerZ qu'ils ont composé et d'expliquer les raisons motivant le choix de certains ingrédients.

Étape 7 : conclusion

5
min.

Demandez aux élèves de partager entre eux leur engagement Plate PioneerZ, et invitez quelques-uns à présenter leur engagement devant la classe.

Ajoutez votre leçon Plate PioneerZ sur notre [carte interactive](#) et découvrez les autres réalisations mondiales en faveur des objectifs 2 (faim « zéro ») et 3 (bonne santé et bien-être) !

Pour aller plus loin

- Demandez aux élèves de tester leurs nouvelles connaissances en répondant au questionnaire Free Rice – [Une alimentation saine pour les objectifs 2 et 3](#). Expliquez aux élèves qu'à chaque bonne réponse, dix grains de riz seront donnés au Programme alimentaire mondial.
- Vous pouvez aussi utiliser cette leçon pour engager une démarche de réflexion sur les autres manières dont l'alimentation influence les objectifs. Cliquez sur le lien suivant afin de découvrir des [fiches pédagogiques Plate PioneerZ](#) pour chaque matière.
- Lisez la dernière ligne de la BD – « SOPHIA : J'imagine qu'il y a PLUS ÉTRANGE que d'essayer de nouvelles choses. » – et invitez les élèves à débattre. Que veut dire Sophia par cette phrase ? Qu'essaie-t-elle de « nouveau » ? Y a-t-il certains aliments que les élèves n'ont jamais mangés ? Quels autres types d'aliments sains pourraient-ils goûter ? Organisez cette activité sous la forme d'un travail de recherche à la maison.
- Rédigez une lettre à l'intention de votre chef d'établissement/de cantine pour lui demander s'il serait possible de proposer le repas Plate PioneerZ imaginé par votre classe au menu de la cantine scolaire, le temps d'un jour.
- Faites des ingrédients qui composent votre repas Plate PioneerZ une œuvre d'art ! Inspirez-vous de la [page Instagram de Samantha Lee](#) et envoyez-nous une photo de votre création comestible !
- Participez à un projet [Design For Change](#) en lien avec l'objectif 2 (faim « zéro ») et/ou l'objectif 3 (bonne santé et bien-être).
- Si possible, invitez les élèves à tenter de réaliser chez eux le repas Plate PioneerZ qu'ils ont créé, puis interrogez-les sur ce qu'ils ont ressenti après l'avoir mangé.
- Imaginez un repas de classe et demandez si celui-ci pourrait être cuisiné à la cantine de l'école ou à la cafétéria.

Partagez :

- Envoyez-nous des photos de votre repas Plate PioneerZ par e-mail à lesson@project-everyone.org, ou sur Tweeter à [@TheWorldsLesson](#), Facebook à [@TheWorldsLargestLesson](#) ou Instagram à [@theworldslesson](#) ! Et n'oubliez pas de vous signaler sur notre [mappemonde interactive](#) !

Annexe 1 : Exemples de « pionniers »



Cecil Taylor :

Pionnier du jazz – une figure majeure de la révolution du free jazz, qui a donné naissance à un nouveau style musical.



Elon Musk :

Pionnier de l'espace – a lancé sa première navette spatiale commerciale en 2012.



Kathryn Bigelow :

Pionnière du cinéma – la première réalisatrice à avoir remporté un Oscar.



Edmund Hillary et Tenzig Norgay :

Pionniers de l'alpinisme – les premiers à avoir atteint le sommet du mont Everest.



Chloe Kim :

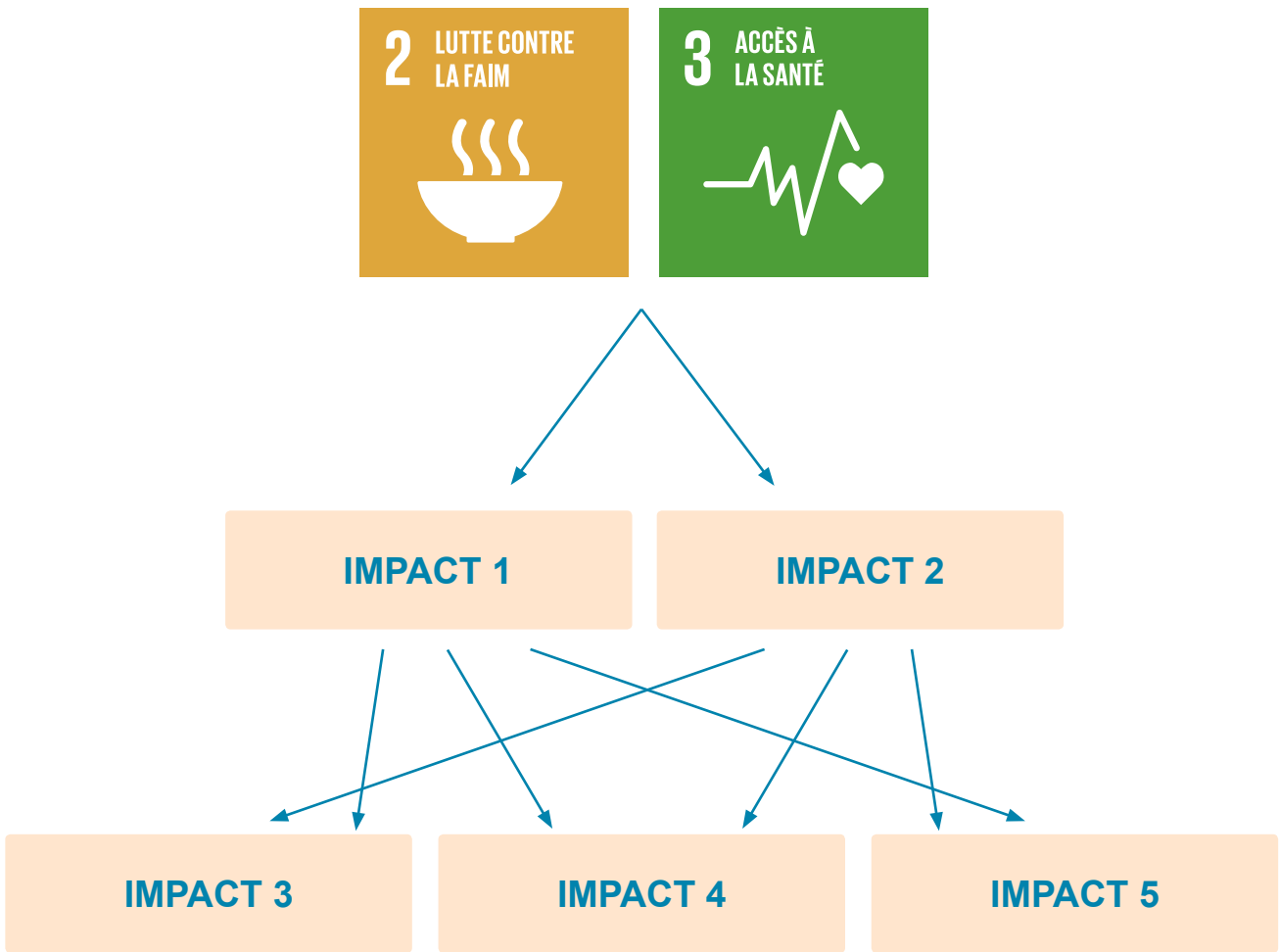
Pionnière du sport – âgée de 17 ans, Chloe est l'une des plus jeunes sportives à avoir décroché une médaille d'or aux Jeux olympiques d'hiver.



Melati et Isabel Wisjen :

Pionnières de l'océan – en organisant le plus grand nettoyage de plage jamais réalisé à Bali et en lançant une pétition nationale, les deux sœurs ont réussi à convaincre le gouvernement d'interdire les sacs plastiques dans leur pays afin de protéger le milieu naturel et les espèces marines.

Annexe 2 : Exemple de schéma d'une chaîne d'impact



THE GLOBAL GOALS

Objectifs mondiaux de développement durable



Annexe 4 : Questions de lecture guidée

Page de titre

D'après vous, quel est le sujet de cette bande dessinée ? Quels indices figurent sur la couverture ?
À votre avis, les deux adolescentes vont-elles vaincre les monstres ?

Page 1

Selon vous, pourquoi Sophia a-t-elle mis sa capuche ?
Pensez-vous que Sophia et Manon vont devenir amies à la fin de l'histoire ? Pour quelles raisons ?

Page 2

D'après vous, comment se sent Manon lorsqu'elle arrive chez Sophia ? Selon vous, que remarque-t-elle ?
Qu'est-ce qui peut vous laisser penser que Sophia et sa famille consomment souvent ce type de nourriture ?

Page 3

Pensez-vous que Manon a volontairement offensé Sophia ? Qu'est-ce qui vous fait dire cela ?
Quelles sont les principales différences entre la façon dont mange la famille de Sophia et la façon dont Manon dit prendre ses repas avec sa famille ?

Page 4

D'après vous, comment se sent Sophia ?
Que se passe-t-il ?
Reconnaissez-vous certains des personnages ?

Page 5

Que font les humains sur cette page ?
Selon vous, quel type de nourriture consomment-ils ?

Page 6

D'après vous, pourquoi Sophia court-elle chez Manon après avoir échappé aux extraterrestres ?
Quels aliments pouvez-vous voir sur la table de Manon ?
Quels groupes d'aliments sont représentés ?

Page 7

Selon vous, comment les sentiments de Sophia et de Manon évoluent-ils entre le début et la fin de cette page ?

Page 8

Que se passe-t-il ?
Pourquoi les extraterrestres sont-ils vaincus ?

Page 9

Pourquoi cette page montre-t-elle les yeux de Sophia en gros plan ?
Que mangeait Sophia avant de s'endormir ?

Page 10

Pourquoi Manon a-t-elle l'air triste sur la première image ?
D'après vous, pourquoi Sophia a-t-elle changé d'avis et qu'est-ce qui l'a décidée à goûter la salade ?
Pensez-vous que Manon et Sophia ont adopté le concept Plate PioneerZ à la fin de l'histoire ?
Selon vous, la famille de Sophia va-t-elle changer son alimentation ? Qu'est-ce qui vous fait dire cela ?

Annexe 5 : BD Plate PioneerZ



Annexe 5 : BD Plate PioneerZ



Annexe 5 : BD Plate PioneerZ



Annexe 5 : Feuille d'activité Plate PioneerZ

Nom :



Ingrédients composant mon repas :

Mon engagement Plate PioneerZ :

#PlatePioneerZ