



الاحتفاء

باليوم الإفريقي

01 مارس 2026

للتغذية المدرسية

النسخة 11



ضمان الولوج إلى وجبات مغذية ومياه صالحة للشرب
والنظافة: تعزيز الأمن والقدرة على الصمود في
كل استثمار متعلق بالتغذية المدرسية





11^{ème} JOURNEE AFRICAINE DE L'ALIMENTATION SCOLAIRE 2026

Sensibilisation à une alimentation scolaire saine, sûre et équilibrée

*Division de la Santé Scolaire et Universitaire,
Programme National de Santé Scolaire et Universitaire.*

Mars 2026

Nutrition, hygiène et lecture des étiquettes alimentaires

Cibles

- Pour les élèves
- Par les professionnels de la santé et de l'éducation

Objectifs

1. Adopter des habitudes alimentaires saines ;
2. Prévenir les risques d'une alimentation malsaine et d'intoxications alimentaires collectives parmi les élèves.

Qu'est-ce qu'une alimentation saine ?

Une alimentation saine, c'est un mode d'alimentation qui permet au corps de :

- ✓ recevoir tous les nutriments dont il a besoin (énergie, vitamines, minéraux...);
- ✓ être protégé contre les maladies (obésité, diabète, maladies du cœur...);
- ✓ fonctionner correctement au quotidien;
- ✓ grandir et apprendre efficacement.

Une alimentation saine repose sur des principes de suffisance, équilibre, modération et diversité :

👉 assez d'énergie, des proportions équilibrées de nutriments, pas d'excès de sucres/sel/grasses, et une variété d'aliments.

C'est quoi une alimentation malsaine ?


- Trop riche en sucres, sel et graisses;
- Beaucoup de fast-food, sodas et snacks industriels;
- Pauvre en fruits, légumes et aliments naturels;
- Peut nuire à la santé dès le jeune âge.

C'est quoi une alimentation malsaine ?

Exemples concrets

Une alimentation malsaine, c'est par exemple :

- Boire souvent des sodas et boissons sucrées à la place de l'eau;
- Manger fréquemment du fast-food;
- Consommer beaucoup de gâteaux, bonbons et chocolat;
- Manger des chips et snacks très salés;
- Prendre des plats industriels ou très gras presque tous les jours;
- Ne pas manger assez de fruits et de légumes
- Sauter le petit-déjeuner ou remplacer les repas par des snacks

 Ces aliments apportent beaucoup de calories, mais peu de vitamines et de nutriments utiles pour le corps.

Quelles sont les conséquences de l'alimentation malsaine ?

Une alimentation malsaine peut entraîner :

- Prise de poids, surpoids et obésité;
- Risque de diabète, surtout quand on consomme trop de sucre;
- Maladies du cœur liées au sel et aux graisses;
- Fatigue, manque d'énergie au quotidien;
- Difficultés de concentration et baisse des performances scolaires;
- Affaiblissement du système immunitaire (on tombe plus souvent malade);
- Problèmes digestifs (ballonnements, constipation).

👉 Ces problèmes peuvent commencer dès le jeune âge et s'aggraver avec le temps.

Les nutriments essentiels pour le corps

- **Protéines** : croissance et muscles (œufs, poisson, légumineuses)
- **Glucides** : énergie pour étudier et bouger (pain, riz, pâtes)
- **Lipides sains** : bon fonctionnement du cerveau et du cœur (huile d'olive, poisson)
- **Vitamines et minéraux** : immunité (fruits et légumes)

Les nutriments essentiels pour le corps

Glucides (énergie)

- Source principale d'énergie pour le corps

👉 Aident à :

- ✓ bouger
- ✓ penser
- ✓ rester actif

- Présents dans :

- ❖ pain
- ❖ riz
- ❖ pâtes
- ❖ pommes de terre

Protéines (croissance et muscles)

- Importantes pour :

- ✓ la croissance
- ✓ la construction des muscles
- ✓ la réparation des tissus

- Sources :

- ❖ poulet
- ❖ œufs
- ❖ poisson
- ❖ légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots)

Lipides (bons gras)

Aident à :

- ✓ Protéger la santé et aide à l'absorption des vitamines
- garder de l'énergie

- Bons gras :

- ❖ huile d'olive
- ❖ noix / amandes
- ❖ poissons gras
- À limiter : aliments très gras industriels

Les nutriments essentiels pour le corps

Vitamines et minéraux

- Rôles importants :
 - défense contre les maladies
 - santé des os, peau et yeux
 - transport de l'oxygène dans le sang
- Sources principales :
 - fruits
 - légumes
 - carottes
 - produits laitiers

Eau (hydratation)

- Essentielle pour :
 - ✓ rester hydraté
 - ✓ réguler la température du corps
 - ✓ fonctionner correctement
- 👉 Toujours préférer l'eau propre plutôt que boissons sucrées

L'assiette équilibrée à retenir

- $\frac{1}{2}$ assiette : fruits et légumes
- $\frac{1}{4}$ assiette : féculents (riz, pain, pâtes...)
- $\frac{1}{4}$ assiette : protéines (œufs, poisson, viande,...)
- Boisson principale : eau

Pourquoi l'hygiène et la sécurité sont importantes ?

- Une alimentation saine doit être propre et sûre;
- Une mauvaise hygiène peut causer des maladies;
- L'hygiène protège la santé et évite l'absentéisme scolaire.

Lavage des mains : quand ?

- Quand les mains sont visiblement sales ;
- Avant et après avoir mangé ;
- Après être allé(e) aux toilettes ;
- Après avoir touché des animaux, dont les animaux de compagnie ;
- Après avoir mouché votre nez, toussé ou éternué.

Lavage des mains : comment ?

- 1^{ère} étape : Mouillez-vous les mains à l'eau courante.
- 2^{ème} étape : Appliquez suffisamment de savon pour recouvrir vos mains mouillées.
- 3^{ème} étape : Frottez toute la surface de vos mains, sans oublier le dos des mains et les espaces entre les doigts et sous les ongles, pendant au moins 20 secondes.
- 4^{ème} étape : Rincez-vous soigneusement les mains à l'eau courante et propre.
- 5^{ème} étape : Séchez-vous les mains avec un linge propre ou avec une serviette à usage unique.

Hygiène corporelle à respecter

- Ongles courts et propres;
- Mains sans bijoux;
- Vêtements propres;
- Cheveux propres;
- Brossage des dents après chaque repas.

Accès à l'eau et à l'assainissement en milieu scolaire

Pour rester en bonne santé, à l'école il est indispensable d'avoir accès à :

- L'eau propre pour boire;
- Toilettes propres et sûres;
- Savon pour se laver les mains.

Ces éléments sont essentiels pour :

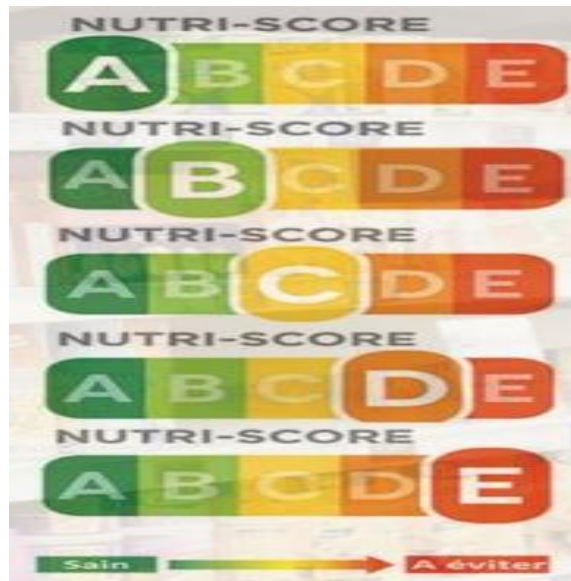
- Réduire les risques d'infections;
- Prévenir les maladies diarrhéiques;
- Protéger la santé des élèves et du personnel;
- Favoriser un environnement scolaire sain.

Ustensiles et objets personnels

- Chacun doit avoir sa propre cuillère et son propre verre;
- Chaque élève ou étudiant doit avoir sa propre bouteille.
- ❖ Ne jamais partager vos bouteilles, verres ou cuillères.

Lecture des étiquettes alimentaire (EA)

- ❖ Avoir l'habitude de lire les EA est essentielle pour la consommation des produits alimentaires sains et sécurés et pour éviter les produits transformés, riches en sucre, en sel, graisses trans et en additifs.



Les calories

La portion

AQR

Les 100 g

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES			
	POUR 1 PORTION de 100 g	% des AQR	POUR 100 g
Énergie	1694 kJ - 403 kcal	20%	484 kJ - 115 kcal
Matières grasses	15 g	21%	4,3 g
dont Saturées	6,3 g	32%	1,8 g
Glucides	42 g	16%	12 g
dont Sucres	11 g	12%	3,1 g
Protéines	25 g	50%	7,1 g
Sel	3 g	50%	0,87 g

Les nutriments

NOTE - Apport Quotidien de Référence (8400 kJ / 2000 kcal). Cette barquette contient 1 portion.

INGRÉDIENTS Add a subheading

Sauces: 9,2% ; eau - viande de boeuf 16,2%* (origine France) - tomates 10,2%* - emmental 4,4%* (lait - sel - ferments lactiques - enzyme coagulante - fécule de pomme de terre) - jus de tomates 4,4%* - double concentré de tomates 2,9%* - carottes - oignons - amidon transformé de maïs - lait écrémé en poudre - crème fraîche - vin blanc - farine de blé - huile de colza - basilic - sel - fond de veau (jus concentré d'os et de viande de boeuf - os et extrait de veau - sel - graisse de boeuf - carottes - oignons - champignons - poireaux - ail - tomate en poudre - eau - épices et extrait d'épices - aromates) - ail - arôme naturel de poivre - sucre - thym - épaississant - gomme xanthane - arôme naturel de muscade avec autres arômes naturels - cumin - origan. *Pourcentages exprimés sur la garniture.
Pâtes à saucisses 7,3% : semoule de blé dur - eau.
Traces de céleri, moutarde, crustacés, mollusques, poisson, œuf.
Les informations en gras sont destinées aux personnes intolérantes ou allergiques.

Pourquoi lire une étiquette alimentaire est essentiel ?

❖ Lire une étiquette alimentaire permet de :

1-Faire un choix sain:

Savoir si le produit contient trop de :

- sucre
- sel
- graisses saturées

2-Prévenir les maladies:

Une alimentation riche en sucre, sel et graisses augmente le risque de :

- surpoids
- diabète
- maladies cardiovasculaires

3-Vérifier la date limite de consommation (DLC):

Mention : « À consommer jusqu'au... »

- Après cette date, le produit peut devenir dangereux
- Risque de contamination bactérienne et intoxication alimentaire

4-Identifier les allergènes:

-Important pour les personnes allergiques au lait ou gluten, arachide ou aux œufs

Comment lire une étiquette alimentaire ?

1-Lire la liste des ingrédients :

- Les ingrédients sont classés du plus présent au moins présent.
- Si le sucre ou une graisse apparaît en premier, le produit en contient beaucoup.

2-Vérifier le tableau nutritionnel :

- Les sucres
- Le sel
- Les graisses saturées
- Les calories

👉 Comparer deux produits et choisir celui qui contient **moins de sucre, moins de sel et moins de graisses saturées**.

3-Vérifier la date :

- « À consommer jusqu'au... » → ne pas dépasser

4-vérifier les allergènes :

Important pour les personnes allergiques :

- lait
- gluten
- arachide
- œufs

Bonnes habitudes alimentaires

- ✓ Ne pas sauter le petit-déjeuner
- ✓ Manger à heures régulières
- ✓ Avoir une assiette équilibrée à chaque repas
- ✓ Consommer des fruits et légumes chaque jour
- ✓ Boire de l'eau régulièrement
- ✓ Limiter les sodas et boissons sucrées
- ✓ Limiter les fast-foods et aliments frits
- ✓ Éviter l'alimentation fast-food autour des écoles et universités
- ✓ Choisir des collations saines (fruits, noix, yaourt nature...)
- ✓ Faire une activité physique chaque jour
- ✓ Lire l'étiquette alimentaire avant d'acheter

Conclusion

À l'occasion de la 11ème Journée Africaine de l'Alimentation Scolaire 2026, engageons-nous à promouvoir une alimentation scolaire :

- ✓ Saine
- ✓ Sûre
- ✓ Équilibrée

Avec « accès à des repas nutritifs, à l'eau potable et à l'hygiène: promouvoir la sécurité et la résilience dans chaque investissement en matière d'alimentation scolaire »



Merci de votre attention