



**Evaluation des actions pédagogiques menée dans les écoles du 1^{er} degré
en Aquitaine
Evaluation auprès des enfants**

Rapport établi par : Caroline Carriere, et Hélène Thibault

Janvier 2013



Correspondance : Dr Hélène Thibault

Institut de Santé Publique, d'Épidémiologie et de Développement, Université Bordeaux 2

146, rue Léo Saignat. 33076 Bordeaux

SOMMAIRE

CONTEXTE ET OBJECTIF DE L'ENQUETE.....	3
POPULATIONS ET METHODES	4
1. Population.....	4
2. Méthodes	4
RESULTATS	4
1. Description des élèves interrogés	4
1.1 Nombre d'enfants interrogés.....	4
1.2 Ecoles et classes fréquentées.....	4
1.3 Répartition des enfants selon le sexe	5
2. Evolution des connaissances des enfants en nutrition.....	5
1.1 A quoi ça sert de manger ?.....	5
1.2 Nombre de repas recommandés par jour.....	6
1.3 Rythme/Moments des repas.....	6
1.4 Familles d'aliments.....	6
1.5 Aliments recommandés et à limiter	6
1.6 Les repères de consommation du PNNS	7
1.7 Les boissons recommandées	8
1.8 Les activités physiques et sédentaires.....	8
3. Avis des enfants et impact des ateliers pédagogiques.....	9
1.1 Avis des enfants	9
1.2 Apport de connaissances.....	9
1.3 Lien avec les parents.....	9
1.4 Changement de comportement alimentaire.....	9
1.5 Changement de pratique d'activité physique.....	10
Discussion & Conclusion	10

CONTEXTE ET OBJECTIF DE L'ENQUETE

Le programme « *Programme Nutrition, Prévention et Santé des enfants et adolescents en Aquitaine* », initié en 2004, est une déclinaison originale du Programme National Nutrition Santé (1) sur la population des enfants et adolescents en Aquitaine. Son objectif général est d'améliorer le comportement des enfants et des adolescents en termes d'alimentation et d'activité physique, et de stabiliser l'augmentation de la prévalence de l'obésité de l'enfant en Aquitaine. Pour atteindre cet objectif, ce programme comporte trois axes d'actions :

- **Axe 1 : Elaborer et mettre en place en Aquitaine une stratégie de dépistage précoce et de prise en charge** initiale des enfants obèses ou à risque de le devenir et, parallèlement, sensibiliser et mobiliser les professionnels (santé, éducation, collectivités locales) au problème.
- **Axe 2 : Mettre en place des actions visant à améliorer l'offre alimentaire** dans l'enceinte scolaire de manière adaptée aux différents cycles scolaires (collations en primaire, vente d'aliments au collège et mise en place de fontaines d'eau dans les collèges et les lycées).
- **Axe 3 : Mettre en place des actions pédagogiques sur l'alimentation et l'activité physique** en direction des enfants et des adolescents, de leur famille et de leur entourage médical et éducatif.

Ces actions pédagogiques ont pour objectif de :

- ✓ Proposer dans une démarche globale d'éducation à la santé des actions ciblées sur la nutrition s'appuyant sur les repères de consommation du PNNS :
 - promouvoir une activité physique régulière et lutter contre la sédentarité
 - encourager une alimentation à faible teneur en graisses et en sucres rapides, privilégiant les fruits et les légumes ainsi que les produits céréaliers (pain, pâtes,...)
- ✓ Intégrer dans cette démarche les enfants, leur famille ainsi que leur entourage médical et éducatif.

Ces actions pédagogiques mise en place dans les écoles du 1^{er} degré comportent 3 temps :

- **Formation des équipes éducatives, et du personnel de restauration** (de 8h à 12h en plusieurs modules), dont les objectifs sont de proposer :
 - un échange sur les pratiques de restauration à l'école (menus à la cantine, les en-cas, la collation, les goûters d'anniversaire...),
 - d'harmoniser les discours et les pratiques en matière de nutrition à l'école,
 - d'offrir un espace de parole aux professionnels pour clarifier leurs représentations et leurs connaissances sur les questions de l'alimentation,
- **Mise en œuvre, en lien avec les enseignants, des ateliers d'éducation nutritionnelle auprès des enfants en s'appuyant sur les programmes scolaires** : sur la base de 30 à 50 minutes par atelier selon les cycles scolaires, sept ateliers ont été définis : 1. A quoi ça sert de manger ? 2. Les goûts et les saveurs 3. Que mangeons-nous ? 4. Les rythmes des repas 5. L'alimentation et l'activité physique 6. Activités extérieures 7. Conception des menus.
- **Organiser une conférence-débat auprès des parents** : clôture du cycle des ateliers, où est organisé un partage de l'action avec l'ensemble des écoles (présentation du travail réalisé), un repas ou un goûter festif avec invitation des parents, une information du programme auprès des parents des élèves concernés, la restitution des enfants après chaque atelier grâce à un support de liaison.

L'enquête décrite dans ce rapport a pour objectif d'évaluer l'évolution des comportements et des connaissances en termes d'alimentation et d'activité physique des enfants suite à la mise en place des ateliers d'éducation pédagogiques dans le cadre du Programme Nutrition, Prévention et Santé des enfants et adolescents en Aquitaine.

POPULATIONS ET METHODES

1. Population

L'enquête a été menée au cours de l'année scolaire 2011-12 par l'ISPED (Université Bordeaux Segalen).

Cette enquête a été menée auprès de **tous les enfants ayant bénéficié des ateliers d'éducation nutritionnelle en 2011-2012.**

2. Méthodes

Le recueil des données a été réalisé à l'aide d'un questionnaire (cf. annexe 1), validé au préalable par le comité de pilotage régional du Programme Nutrition, Prévention et Santé des enfants et adolescents en Aquitaine.

Ce questionnaire recense des informations :

- sur les connaissances des enfants sur les rythmes alimentaires, les groupes d'aliments, les recommandations du PNNS, et la notion d'activité physique.
- sur leurs avis face aux actions menées,
- sur l'évolution de leurs habitudes alimentaires suite à la mise en place des ateliers d'éducation nutritionnelles.

Le questionnaire a été transmis à tous les enfants ayant bénéficié des ateliers d'éducation nutritionnelle en 2011-2012. Cette enquête a été **menée en 2 temps : avant et après** la mise en place des ateliers.

La comparaison des résultats entre ces 2 temps d'enquête permet de pouvoir évaluer l'impact des ces actions sur leur connaissances et comportement alimentaires.

RESULTATS

1. Description des élèves interrogés

Aux deux temps de l'enquête, les mêmes élèves ont été interrogés par questionnaire. Il s'agissait de l'ensemble des enfants ayant bénéficié des actions pédagogiques des antennes IREPS de la région Aquitaine en 2011-2012 (hors Gironde : pas d'actions menées en écoles du 1^{er} degré dans ce département en 2011-12).

1.1 Nombre d'enfants interrogés

Au total, 595 enfants ont remplis de questionnaires aux 2 temps de l'enquête :

- 257 pour l'enquête « Avant les ateliers d'éducation nutritionnelle »
- 338 pour l'enquête « Après les ateliers d'éducation nutritionnelle »

1.2 Ecoles et classes fréquentées

En 2011-2012, les enfants ayant bénéficié de ces actions étaient scolarisés dans les écoles et les classes détaillées dans le **Tableau 1**.

Tableau 1 : Détails des écoles et classes dans lesquelles les enfants ayant bénéficié des actions pédagogiques de l'IREPS Aquitaine en 2011-2012 été scolarisés.

Département	Localisation / Nom des écoles	Classes bénéficiant des actions
Dordogne (24)	Issigeac	CE2, CM1
	Molières	CE2, CM1, CM2
	St Astier	CM1, CM2
Landes (40)	Sanguinet	CP, CE1, CE2
Lot-et-Garonne (24)	St Jean de Duras	CE2, CM1, CM2
	Les cerisiers (Duras)	CE1, CE2, CM1, CM2
	La sauvetat	CE2
	Pardaillan	CM1, CM2
Pyrénées Atlantiques (64)	Rebenacq	CE2, CM1, CM2

1.3 Répartition des enfants selon le sexe

La répartition des enfants interrogés selon le sexe est résumée dans le **Tableau 2**.

Tableau 2 : Répartition des élèves interrogés selon le sexe.

Sexe	Enquête « AVANT »	Enquête « APRES »
Filles	160	114
Garçons	170	140
Données manquantes	8	3
Total	338	257

2. Evolution des connaissances des enfants en nutrition

1.1 A quoi ça sert de manger ?

Le premier item du questionnaire demandait aux enfants de mentionner, selon eux, à quoi cela sert de manger ? Il s'agissait d'une question ouverte, laissant les enfants libres de s'exprimer.

Les principales réponses mentionnées par les enfants sont : « pour vivre », « pour grandir », « pour avoir des forces ». Le détail des réponses mentionnées avant et après la mise en place des ateliers constitue le **Tableau 3**.

Tableau 3 : Détail des réponses mentionnées à la question « A quoi ça sert de manger ? »

A quoi ça sert de manger ?	Enquête « AVANT » N=338	Enquête « APRES » N=257	p
Pour vivre (ne pas mourir)	28,4%	27,2%	0,75
Pour grandir	28,1%	26,1%	0,58
Prendre/avoir des forces	13,3%	19,1%	0,06
Avoir de l'énergie	7,4%	13,6%	0,01
Etre en forme	13%	12,5%	0,84
Pour être en bonne santé	8,3%	12,8%	0,12
Pour mieux bouger	1,2%	0,8%	0,62

Suite à la mise en place des ateliers pédagogiques, les enfants sont significativement plus nombreux à mentionner que l'acte de manger permet d'apporter de l'énergie à l'organisme. Ils

ont également tendance à plus souvent préciser que manger apporte des forces et permet d'être en bonne santé.

1.2 Nombre de repas recommandés par jour.

Suite à la mise en place des ateliers d'éducation nutritionnelle, **les enfants sont significativement plus nombreux à savoir qu'il y a 3 repas recommandés par jour, plus un goûter** : ils étaient 76,2% à répondre correctement avant les ateliers (N=332), alors qu'ils sont 83,1% à répondre juste la fin des ateliers (N=255) ($p=0,04$).

1.3 Rythme/Moments des repas

Suite à la mise en place des ateliers d'éducation nutritionnelle, **les enfants ont tendance à être plus nombreux à connaître les moments de la journée pendant lesquels les 3 repas recommandés doivent être consommés** ($p=0,14$) : ils étaient 82,8% à répondre correctement avant les ateliers (N=332), et 87,3% à la fin des ateliers (N=251).

1.4 Familles d'aliments

Avant la mise en place des ateliers pédagogiques, les enfants étaient 71% à relier les exemples d'aliments à la bonne famille d'aliments. En fin d'année (après les ateliers), ils sont 79,1% à répondre correctement. **Les enfants sont donc significativement plus nombreux à connaître les familles d'aliments après à la mise en place des ateliers** ($p=0,03$).

L'erreur la plus souvent rencontrée concerne une inversion entre les groupes des fruits et légumes et des féculents.

1.5 Aliments recommandés et à limiter

Pour cette question, les enfants devaient reconnaître parmi une liste d'aliments, ceux dont il est recommandé de favoriser la consommation et ceux dont la consommation est à limiter.

De manière générale, **les enfants sont significativement plus nombreux à reconnaître l'ensemble des aliments recommandés et non recommandés suite à la mise en place des ateliers pédagogiques** : ils étaient 16,3% avant le début des ateliers, contre 26,5% après les ateliers ($p=0,02$).

Lorsque l'on regarde les réponses aliment par aliment (cf. **Tableau 4**), les enfants sont significativement plus nombreux à définir la pâte à tartiner ($p=0,03$), les chips ($p=0,04$), le sel ($p=0,02$), les glaces ($p=0,01$), et les croissants ($p=0,01$) comme des aliments dont il faut limiter la consommation suite aux ateliers pédagogiques.

A noter cependant que les erreurs les plus fréquentes concernent les croissants (définis à tort par 28,7% des enfants comme un aliment recommandé) et le pain (défini à tort par 21,5% des enfants comment un aliment dont il faut limiter la consommation).

Tableau 4 : Bonne reconnaissance des aliments recommandés et de ceux dont il faut limiter la consommation

Bonne reconnaissance des aliments recommandés et de ceux dont il faut limiter la consommation	Enquête « AVANT »	Enquête « APRES »	P
	N=317 Taux de bonne réponse (%)	N=250 Taux de bonne réponse (%)	
Riz	84,7%	84,7%	0,99
Abricot	92,1%	95,2%	0,14
Pâte à tartiner	91,6%	96,2%	0,03
Fromage	80,9%	86,4%	0,08
Kiwi	91,9%	95,6%	0,07
Chips	96,0%	98,8%	0,04
Cookies	91,8%	90,4%	0,58
Sel	86,1%	92,3%	0,02
Œuf	79,4%	81,2%	0,60
Bonbons	96,4%	98,0%	0,26
Glaces	90,8%	96,0%	0,01
Eau	98,2%	96,0%	0,12
Banane	91,9%	95,2%	0,11
Soda	90,1%	94,0%	0,09
Radis	92,1%	93,2%	0,62
Croissant	61,0%	71,3%	0,01
Soupe	94,4%	91,2%	0,14
Tomate	94,6%	94,4%	0,90
Pain	78,1%	78,5%	0,89
Yaourt	86,5%	88,4%	0,50

1.6 Les repères de consommation du PNNS

Cette question avait pour objectif d'évaluer la connaissance des repères de consommation du PNNS par les enfants.

De manière générale, **le nombre d'enfants ayant connaissance des 4 repères de consommation mentionnés dans la question a significativement augmenté suite à la mise en place des ateliers pédagogiques** ($p < 0,0001$) : ils étaient 2,1% à connaître ces 4 repères avant les ateliers, ils sont 12,7% en fin d'ateliers.

Le détail du pourcentage d'enfants ayant connaissance de chaque repère de consommation est précisé dans le **Tableau 5**.

Tableau 5 : Pourcentage d'enfants ayant connaissance des repères de consommation du PNNS

Connaissance des repères de consommation	Enquête « AVANT »	Enquête « APRES »	p
	N=338	N=257	
5 portions de fruits et légumes par jour	96,7%	96,4%	0,86
3 à 4 produits laitiers par jour	41,3%	52,4%	0,008
1 à 2 fois des produits carnés par jour	74,0%	80,2%	0,08
Des féculents à chaque repas	15,2%	29,9%	<0,001

Concernant les fruits et légumes (à consommer au moins 5 fois par jour selon les recommandations du PNNS), avant comme après les ateliers, plus de 96% des enfants

connaissaient ce repère de consommation. Il s'agit du repère de consommation le plus connu par les enfants.

Concernant les produits laitiers (à consommer 3 fois par jour pour les adultes et 3 à 4 fois par jour pour les enfants et adolescents selon les recommandations du PNNS), les enfants sont significativement plus nombreux à connaître ce repère de consommation suite aux ateliers ($p=0,008$).

De même, les enfants sont également significativement plus nombreux à connaître le repère de consommation concernant les féculents après les ateliers ($p<0,001$) ; ce repère est cependant le moins bien connu des enfants.

Enfin concernant la viande et produits de la pêche, plus de 80% des enfants ayant bénéficié des ateliers connaissent le repère de consommation « 1 à 2 fois par jour ».

1.7 Les boissons recommandées

Cette question avait pour objectif d'évaluer les connaissances des enfants vis-à-vis des boissons dont il faut favoriser la consommation et celles dont il faut limiter la consommation.

Avant comme après les ateliers pédagogiques, **la quasi-totalité des enfants ont connaissance que l'eau est une boisson recommandée** (ils étaient 94,6% avant les ateliers et 94,1% après la mise en place des ateliers ($p=0,81$)) **et que les sodas sont à limiter** (ils étaient 97,6% avant les ateliers et 96,5% après la mise en place des ateliers ($p=0,6$)).

Concernant la consommation de sirops (menthe à l'eau, grenadine, etc.), **les enfants sont significativement plus nombreux à affirmer que les sirops sont à limiter suite à la mise en place des ateliers** : ils étaient 76,8% avant les ateliers et 85,9% après la mise en place des ateliers ($p=0,006$).

Le détail de ces résultats est précisé dans le **Tableau 6**.

Tableau 6 : Pourcentage d'enfants ayant connaissance des boissons recommandées et celles pour lesquelles il faut limiter la consommation

Connaissance des boissons recommandées et non recommandées	Enquête « AVANT » N=332	Enquête « APRES » N=255	p
EAU (boisson recommandées)	94,6%	94,1%	0,81
SIROPS (boissons à limiter)	76,8%	85,9%	0,006
SODAS (boissons à limiter)	97,3%	96,5%	0,60

1.8 Les activités physiques et sédentaires

Cette question avait pour objectif d'évaluer si les enfants savaient repérer une activité physique ou sportive d'une activité sédentaire.

De manière générale, les enfants savent repérer une activité sédentaire d'une activité physique, puisqu'avant la mise en place des ateliers pédagogiques, plus de 90% des enfants ont bien répondu à tous les items (excepté pour la danse, item pour lequel ils ne sont que 77,9% à avoir répondu correctement).

Suite à la mise en place des ateliers, les connaissances des enfants sont encore améliorées : ils sont significativement plus nombreux à définir la piscine et la danse comme une activité physique (respectivement, $p=0,008$ et $p=0,003$).

Le détail de ces résultats est présenté en **Tableau 7**.

Tableau 7 : Pourcentage d'enfants sachant repérer les activités physiques des activités sédentaires.

Bonne reconnaissance des activités physiques/sportives et des activités sédentaires	Enquête « AVANT »	Enquête « APRES »	p
	N=336 Taux de bonne réponse (%)	N=256 Taux de bonne réponse (%)	
Ordinateur (<i>sédentaire</i>)	96,4%	98,8%	0,06
Ski (<i>physique/sportive</i>)	91,1%	93,4%	0,31
Livre (<i>sédentaire</i>)	92,3%	95,3%	0,13
Vélo (<i>physique/sportive</i>)	95,5%	98,0%	0,09
Ballon (<i>physique/sportive</i>)	93,5%	95,7%	0,24
Danse (<i>physique/sportive</i>)	77,9%	87,5%	0,003
Piscine (<i>physique/sportive</i>)	91,1%	96,5%	0,008
Lit (<i>sédentaire</i>)	85,4%	89,5%	0,14

3. Avis des enfants et impact des ateliers pédagogiques

1.1 Avis des enfants

De manière générale, **les enfants ont trouvé les ateliers pédagogiques** « intéressants » (32%) voire « **très intéressants** » (64,4%). Ils ne sont que 3,6% à ne pas avoir trouvé les ateliers intéressants.

1.2 Apport de connaissances

Ils sont également près de 82% à déclarer avoir appris des choses lors des ateliers (39,9% d'entre eux déclarent avoir appris « beaucoup » et 41,9% à avoir appris « un peu »). Certains enfants ayant déclaré avoir appris des choses lors des ateliers ont précisé ce qu'ils avaient appris. Les principaux points mentionnés par les enfants sont :

- les familles/groupes d'aliments
- le nombre de repas recommandés dans la journée
- les aliments dont il faut limiter la consommation (aliments gras et sucrés, sodas)
- l'importance de la consommation de fruits et légumes et de l'activité physique pour être en bonne santé
- ce que représente le terme « féculent »
- la localisation des différents saveurs sur la langue.

1.3 Lien avec les parents

Les enfants sont 46% à déclarer avoir parlé « un peu » des ateliers pédagogiques avec leurs parents ; ils sont 25,6% à en avoir parlé « beaucoup ».
Cependant, 28,4% des enfants ont déclaré ne pas avoir parlé des ateliers à leurs parents.

1.4 Changement de comportement alimentaire

Suite à la mise en place des ateliers, **les enfants sont 37,5% à déclarer avoir goûté de nouveaux aliments** (essentiellement certains légumes (aubergines, céleris, brocolis, salsifis)).

Suite aux ateliers, plus de la moitié des enfants déclarent consommer plus de produits laitiers et de féculents et moins de produits sucrés et de produits gras. Le **Tableau 8** récapitule le pourcentage d'enfants déclarant consommer plus ou moins de chaque famille d'aliments suite à la mise en place des ateliers pédagogiques.

Tableau 8 : Pourcentage d'enfants consommant plus ou moins de chaque famille d'aliments suite aux ateliers pédagogiques.

Catégorie d'aliments	Je mange plus de	Je mange moins de
Produits laitiers	47,5%	14,4%
Fruits	69,3%	10,5%
Viande	49,8%	17,5%
Produits sucrés	11,2%	60,3%
Féculents	52,5%	11,7%
Produits gras	7,8%	57,6%

1.5 Changement de pratique d'activité physique

Suite à la mise en place des ateliers, **les enfants sont 32,8% à déclarer avoir changé quelque chose dans leur activité physique : ils font plus d'activité physique et sportive** (« plus de vélo », « je suis inscrit en club », « je fais plus de vélo », « je joue plus dehors »).

Parmi les enfants ayant déclaré ne pas avoir changé leur niveau de pratique d'activité physique ou sportive, 45,7% le justifie par le fait qu'ils ont déjà assez d'activité, 23,8% déclarent qu'ils n'ont pas envie de faire plus d'activité et 16,5% disent le vouloir mais ne pas pouvoir (« pas le temps », « trop cher », « mes parents travaillent »).

DISCUSSION & CONCLUSION

Les résultats de ce rapport mettent en évidence une amélioration des connaissances des enfants en termes d'alimentation et d'activité physique. En effet, suite à la mise en place des ateliers pédagogiques les enfants sont plus nombreux à connaître les familles d'aliments, à reconnaître les aliments et boissons dont il faut favoriser ou, au contraire, limiter la consommation. Ils sont également plus nombreux à connaître les repères de consommation du PNNS ainsi que le nombre et le rythme des repas à consommer dans la journée. Enfin, ils sont plus nombreux à distinguer une activité physique d'une activité sédentaire.

Les ateliers d'éducation nutritionnelle sont appréciés des enfants et ont conduit près de 40% d'entre eux à goûter de nouveaux aliments et pratiquer plus fréquemment une activité physique. Ces résultats d'évaluation confirment ainsi l'intérêt et la pertinence des actions pédagogiques menées par les antennes IREPS d'Aquitaine et encouragent l'ensemble des partenaires du Programme Nutrition, Prévention et Santé des enfants et adolescents en Aquitaine à pérenniser ces actions auprès de tous les enfants scolarisés en école primaire.

ANNEXE 1 : Questionnaire d'évaluation



Questionnaire d'évaluation « enfant » : AVANT actions pédagogiques

Nom de l'école : Classe :

Fille Garçon

➤ **Selon toi, à quoi ça sert de manger ?**

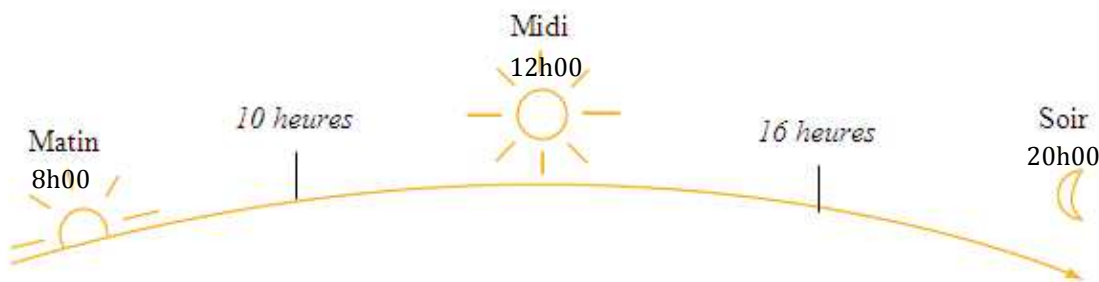
.....

« Réponse libre pour ne pas influencer les réponses !? »

➤ **Pour être en forme, combien de repas est-il recommandé de prendre au cours de la journée :**

- 1 repas par jour + 1 goûter
- 2 repas par jour + 1 goûter
- 3 repas par jour + 1 goûter
- 4 repas par jour + 1 goûter
- 5 repas par jour + 1 goûter
- il faut manger toute la journée

➤ **Indique par une croix sur le schéma suivant, les moments recommandés pour les repas:**



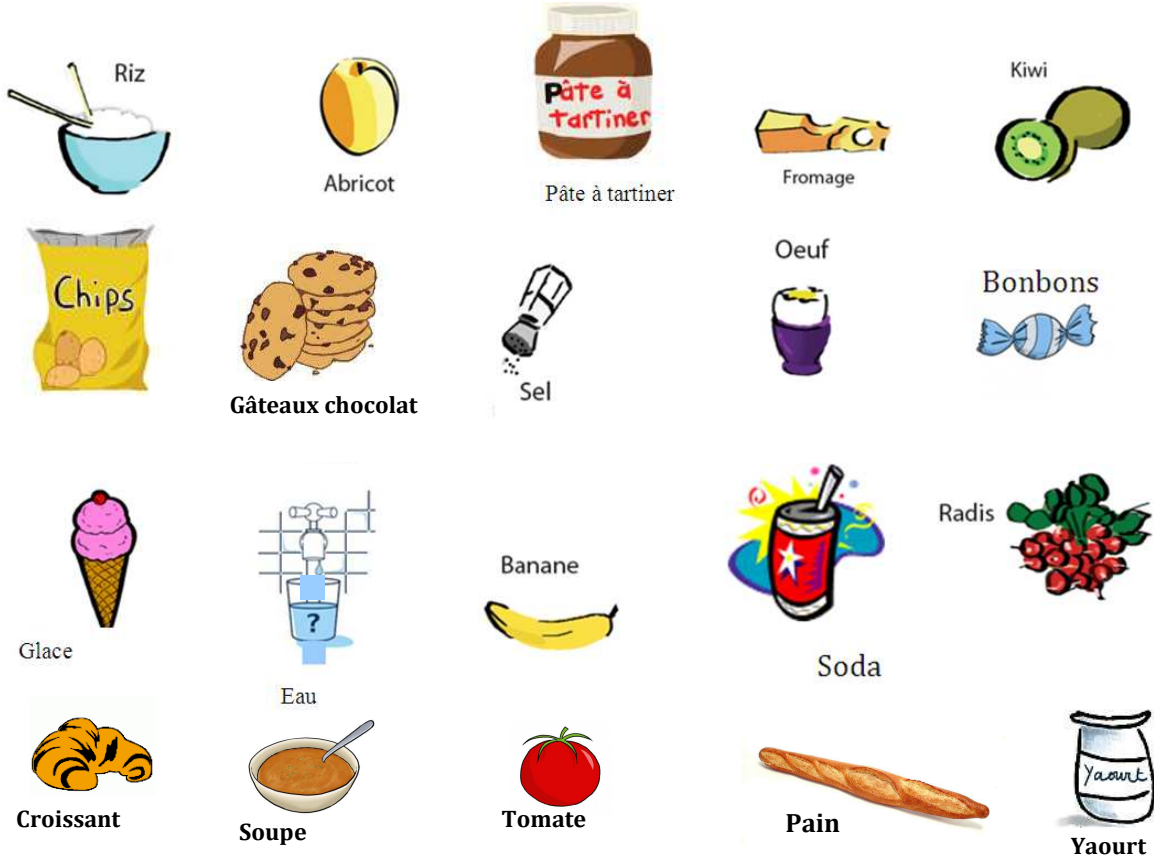
➤ **Il existe 7 familles d'aliments. Relie chaque aliment à sa famille :**

- | | | |
|-----------------------------|-----------------------|--|
| Les produits laitiers | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Une carotte |
| Les Fruits et légumes | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Du beurre |
| Les viandes, poissons, œufs | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> De l'eau |
| Les produits sucrés | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Des bonbons |
| Les féculents | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Un blanc de poulet |
| Les matières grasses | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Du riz |
| Les boissons | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Un yaourt |

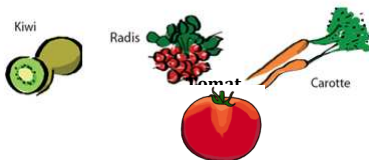
➤ **Entoure :**

- en **VERT**, les aliments ou boissons dont il faut favoriser la consommation.

- en **BLEU**, les aliments riches en sucres et/ou en graisses dont il faut limiter la consommation.



➤ **Pour chaque groupe d'aliments suivant, précise combien de fois il est recommandé de manger par jour :**



- 1 fois par jour 2 fois par jour 3 fois par jour
 4 fois par jour 5 fois par jour Autant que je veux



- 1 fois par jour 2 fois par jour 3 fois par jour
 4 fois par jour 5 fois par jour Autant que je veux



- 1 à 2 fois par jour 3 fois par jour 4 fois par jour
 5 fois par jour Autant que je veux

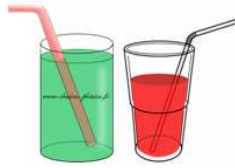


- 1 fois par jour 2 fois par jour 3 fois par jour
 4 fois par jour (à chaque repas) 5 fois par jour Autant que je veux

➤ Entoure la ou les boissons qui peuvent être consommées à volonté.



Eau plate ou gazeuse



Sirops (menthe à l'eau, grenadine)



Soda

➤ Parmi les activités suivantes, entoure celles que l'on peut compter comme activité physique ou sportive (qui font dépenser de l'énergie).

