

# RESULTATS DE L'ENQUETE: SAINES HABITUDES DE VIE

## PARTENAIRES:

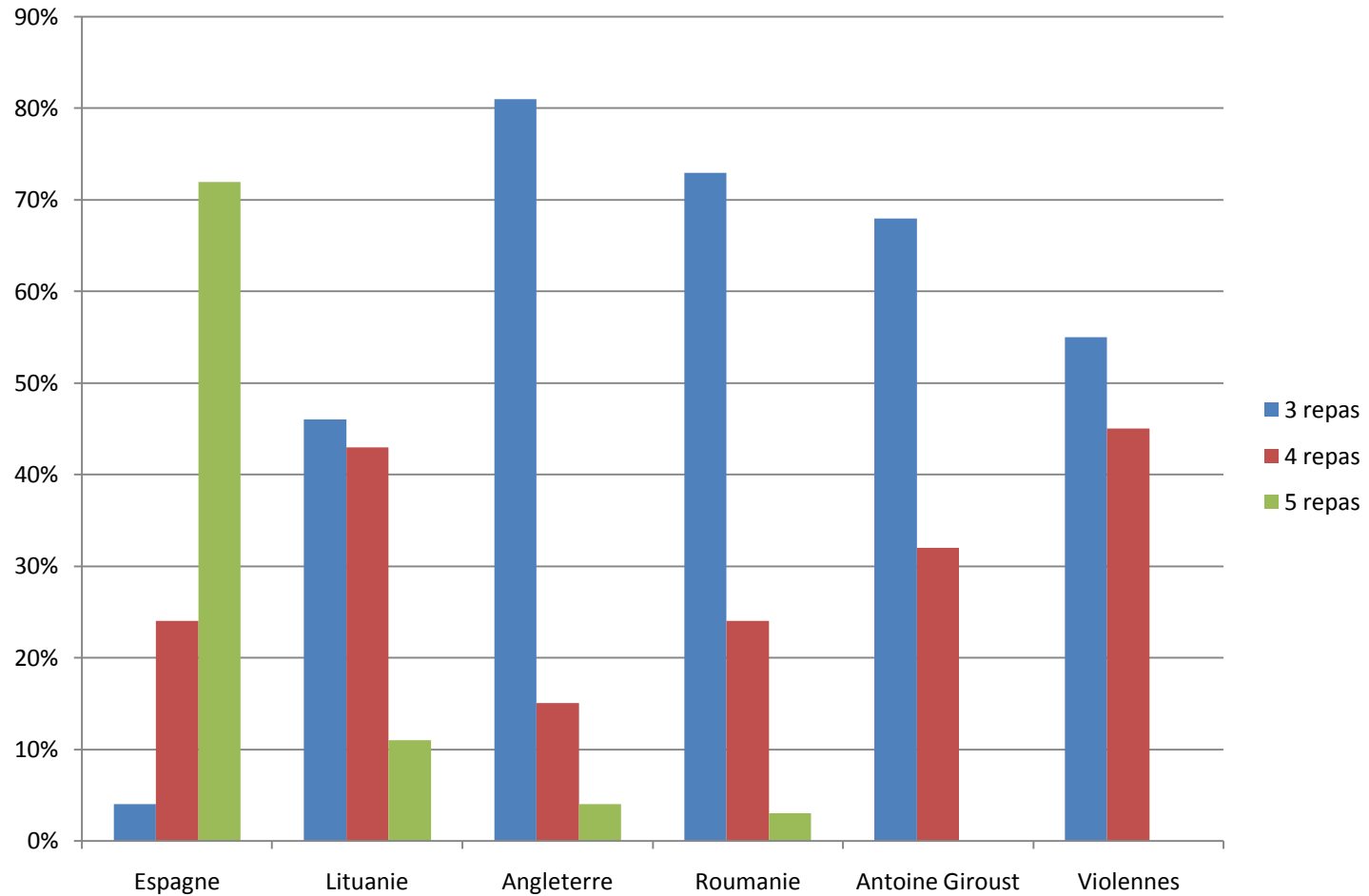
- CEIP Sant Josep de Calassanç (Aielo de Malferit)- Espagne
- Ecole Antoine Giroust (Bussy St Georges)- France
- Ecole Les Violennes (Bussy St Georges)- France
- Scoala Generala Nr. 1 (Rebra)- Roumanie
- Vilniaus Jono Basanaviciaus Progimnazija (Vilnius)- Lituanie
- East Bergholt Primary School (Colchester)- Angleterre



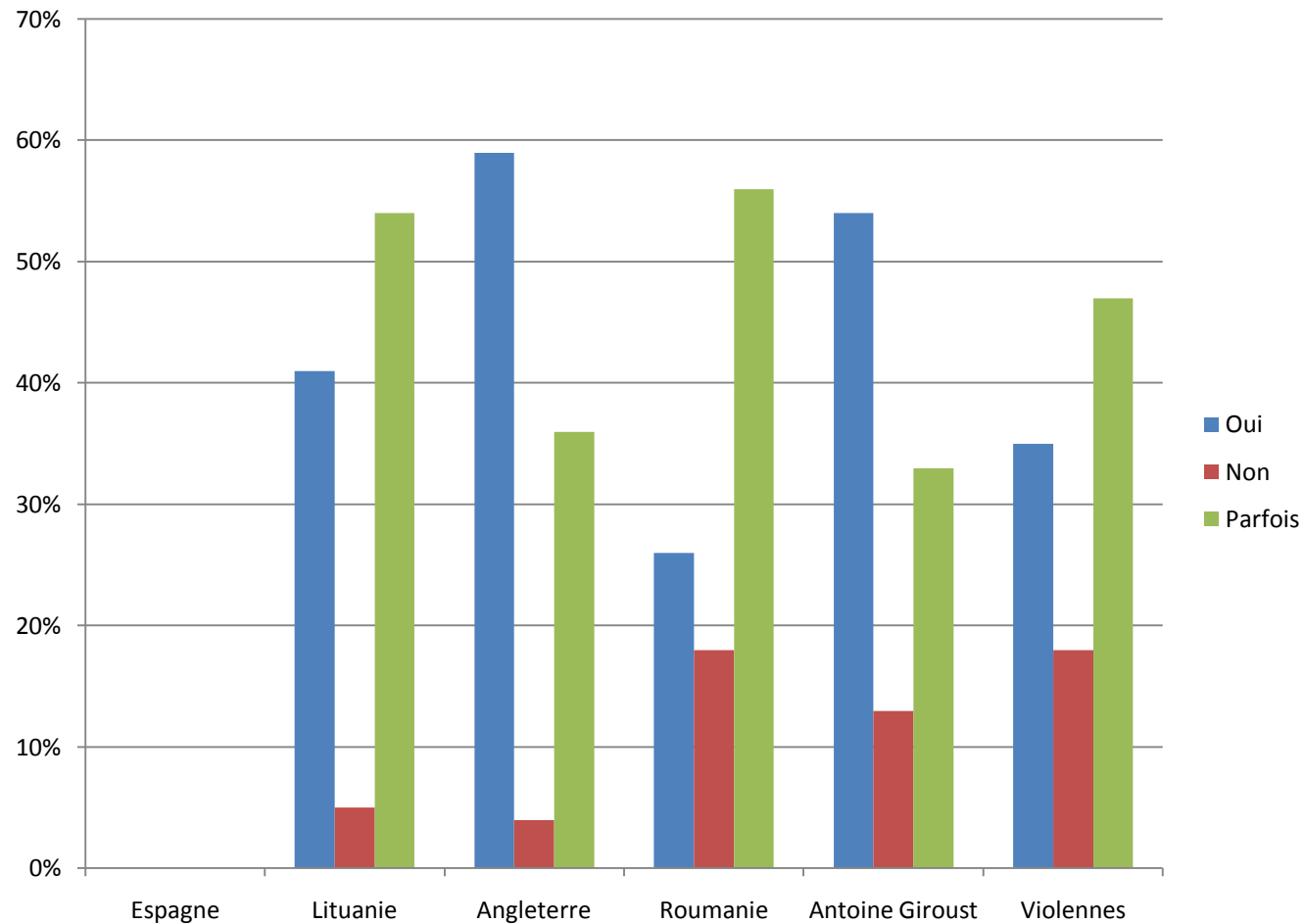
- Logo Comenius



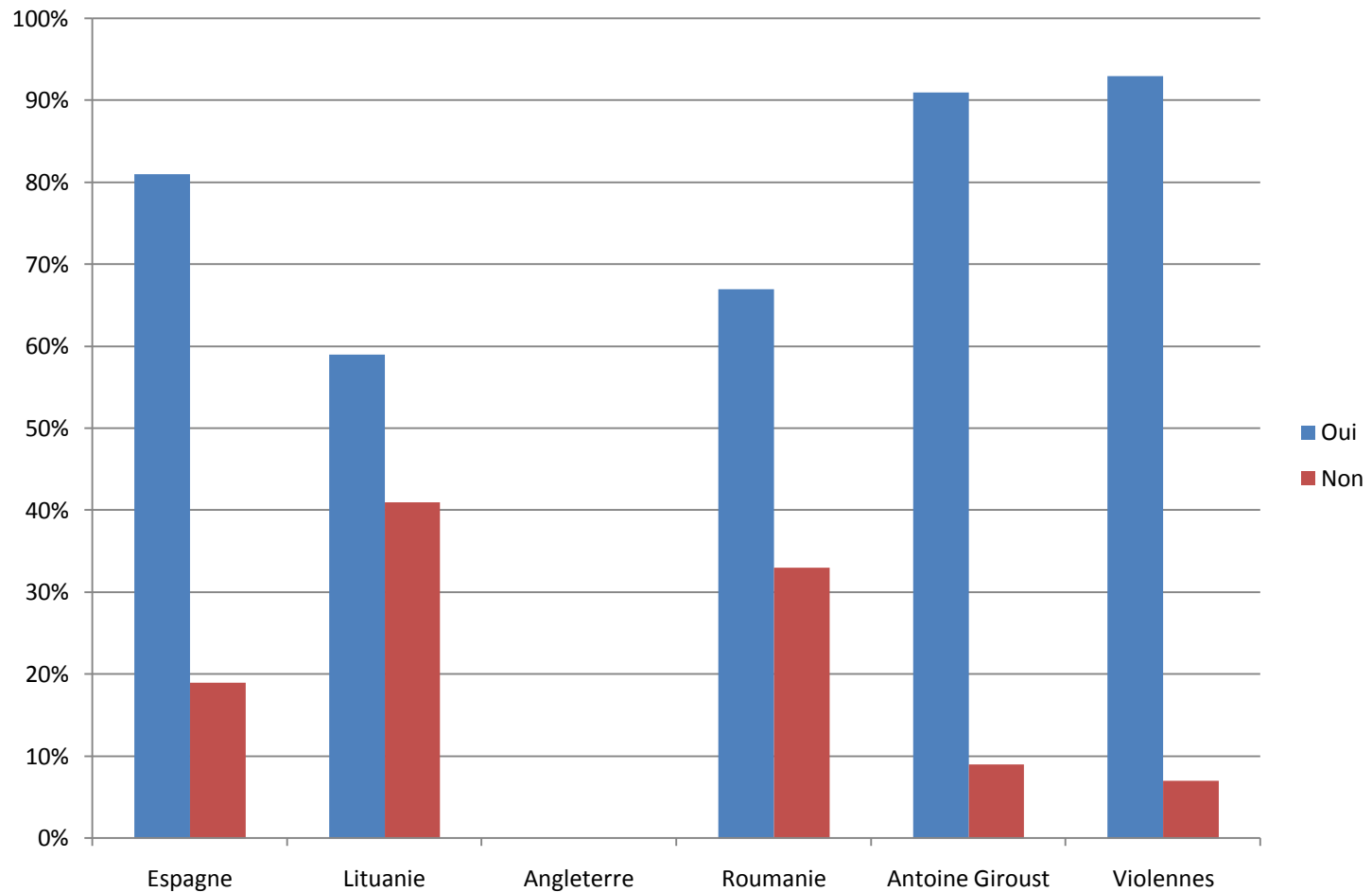
# 1.- Combien de repas par jour faites-vous?



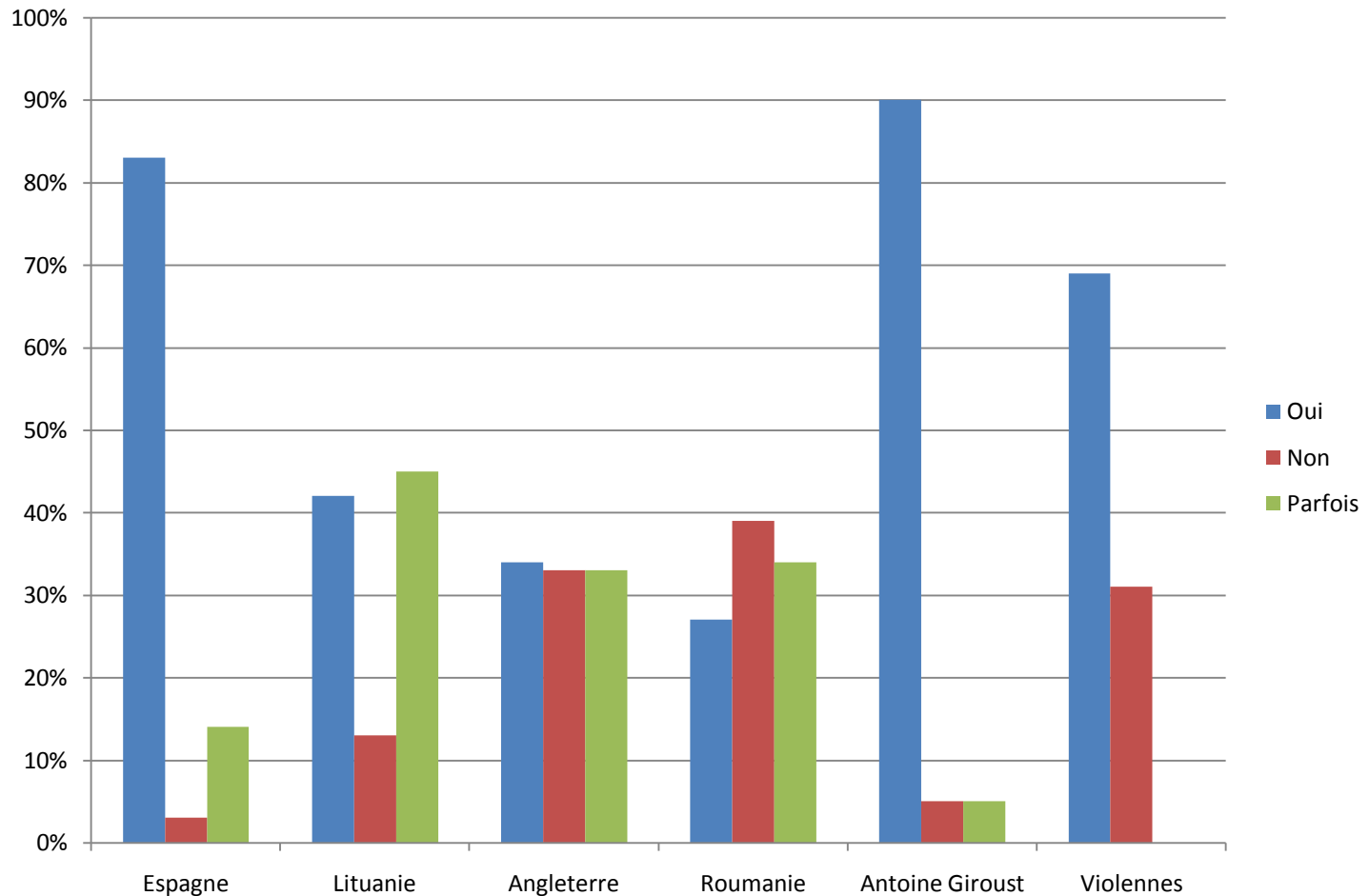
## 2.- Est-ce que vous mangez entre les repas (collation, goûter...) ?



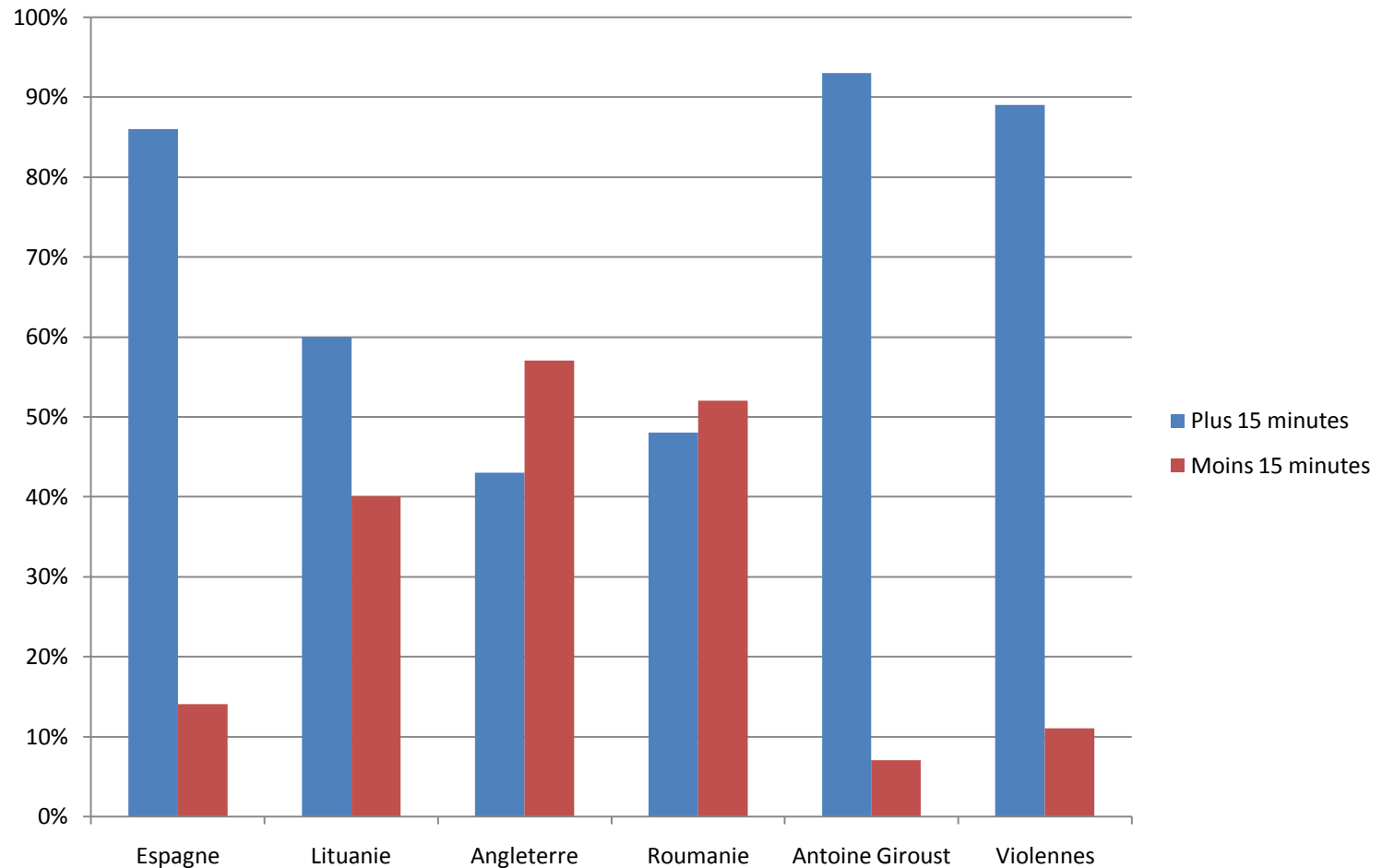
### 3 - Chez toi, veille-t-on à « manger équilibré » sur la semaine ?



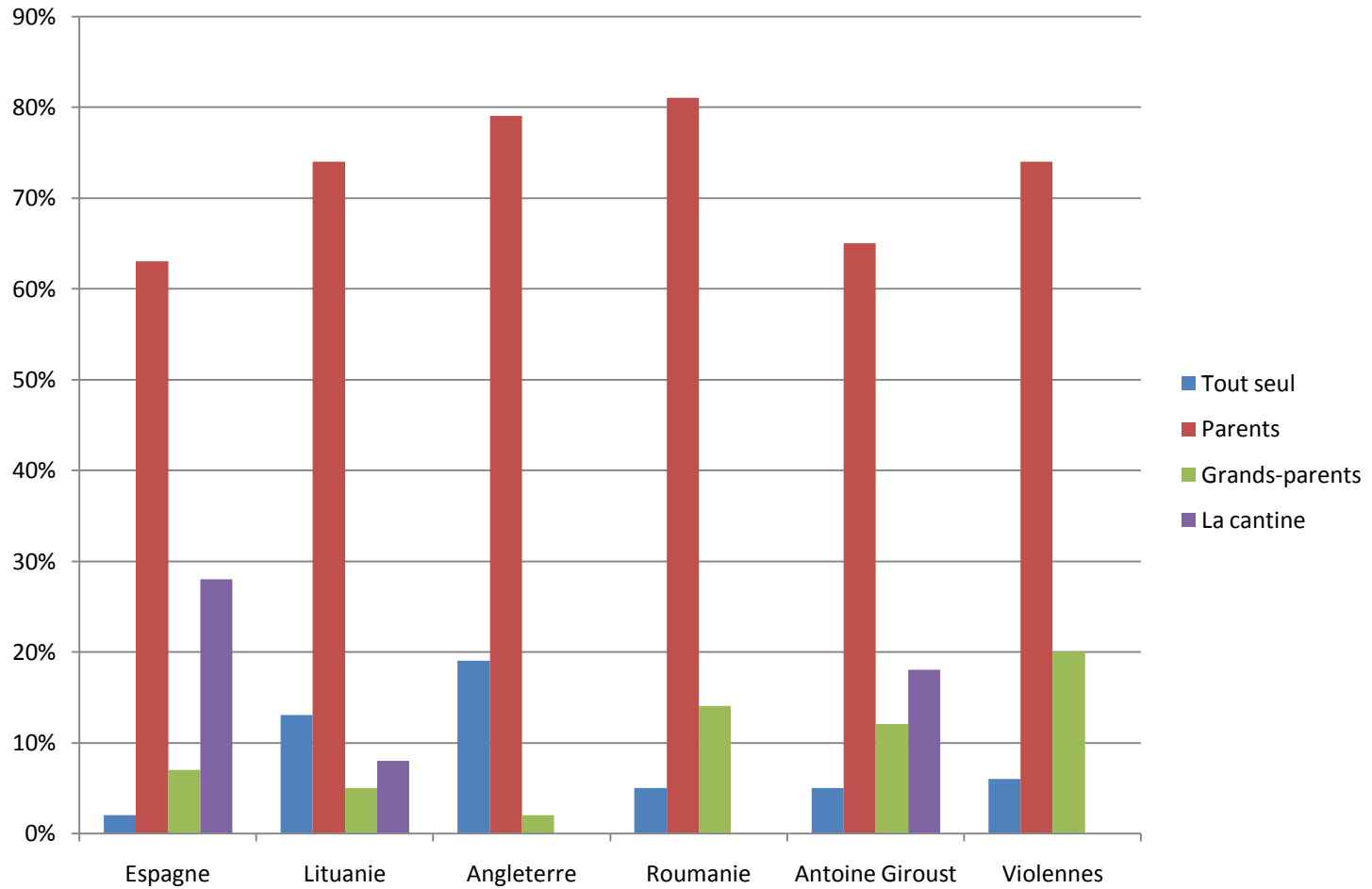
## 4.- Chez toi, y a-t-il un horaire et un lieu fixes pour prendre le repas ?



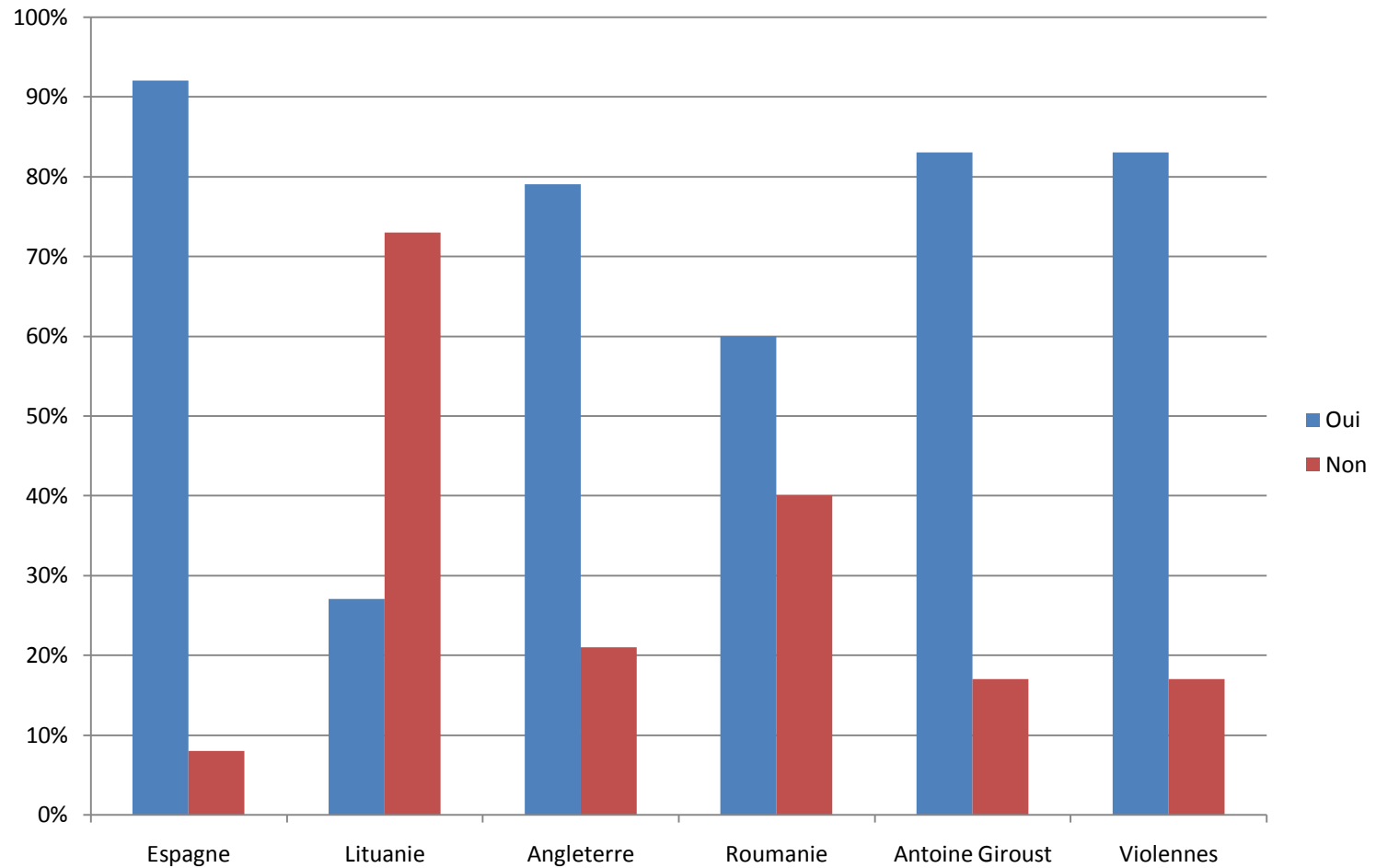
# 5.- Combien de temps consacres-tu à ton repas ?



## 6.- Avec qui mangez-vous?

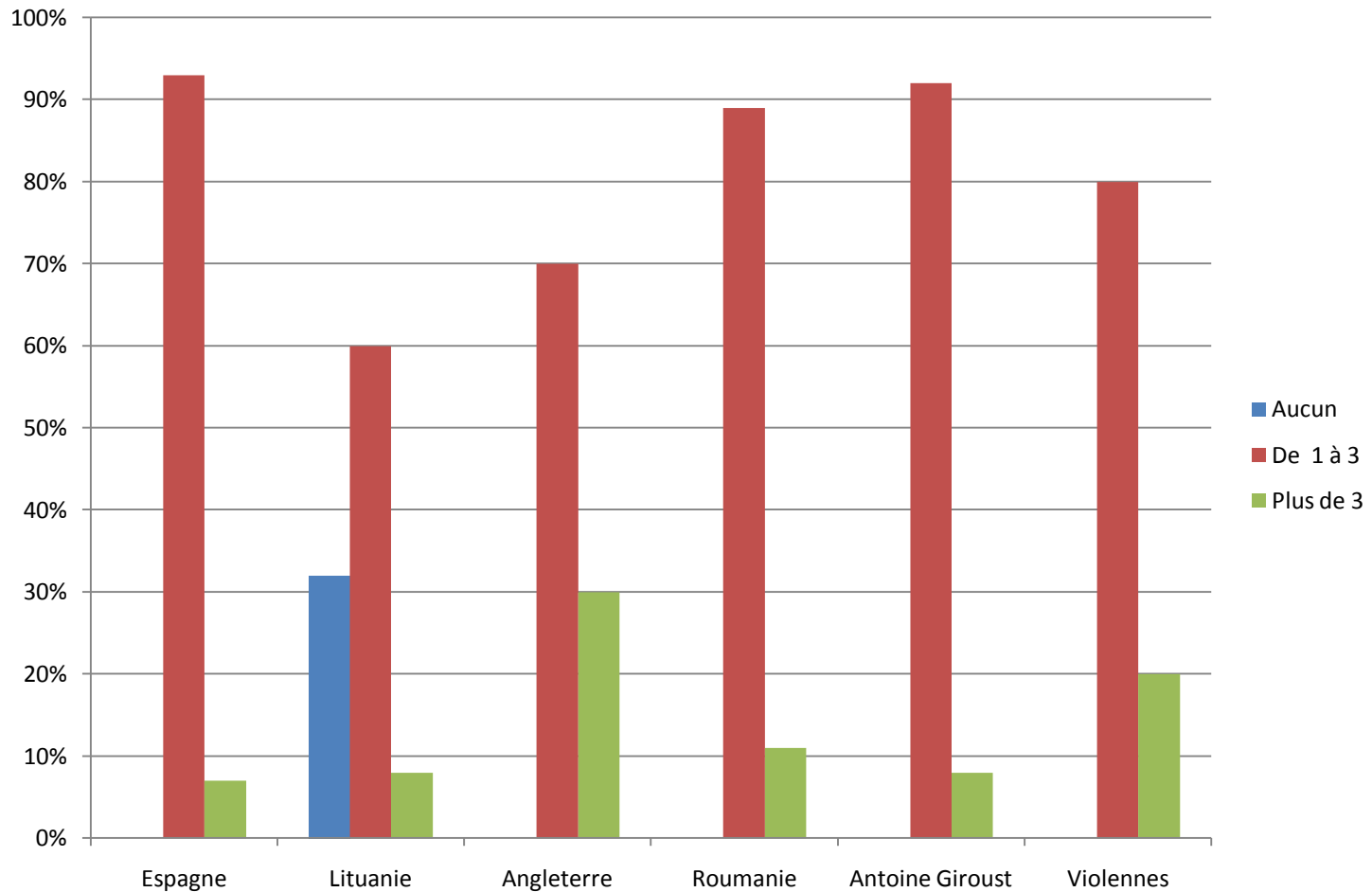


# 7.- Pour le petit déjeuner, vous prenez du lait?

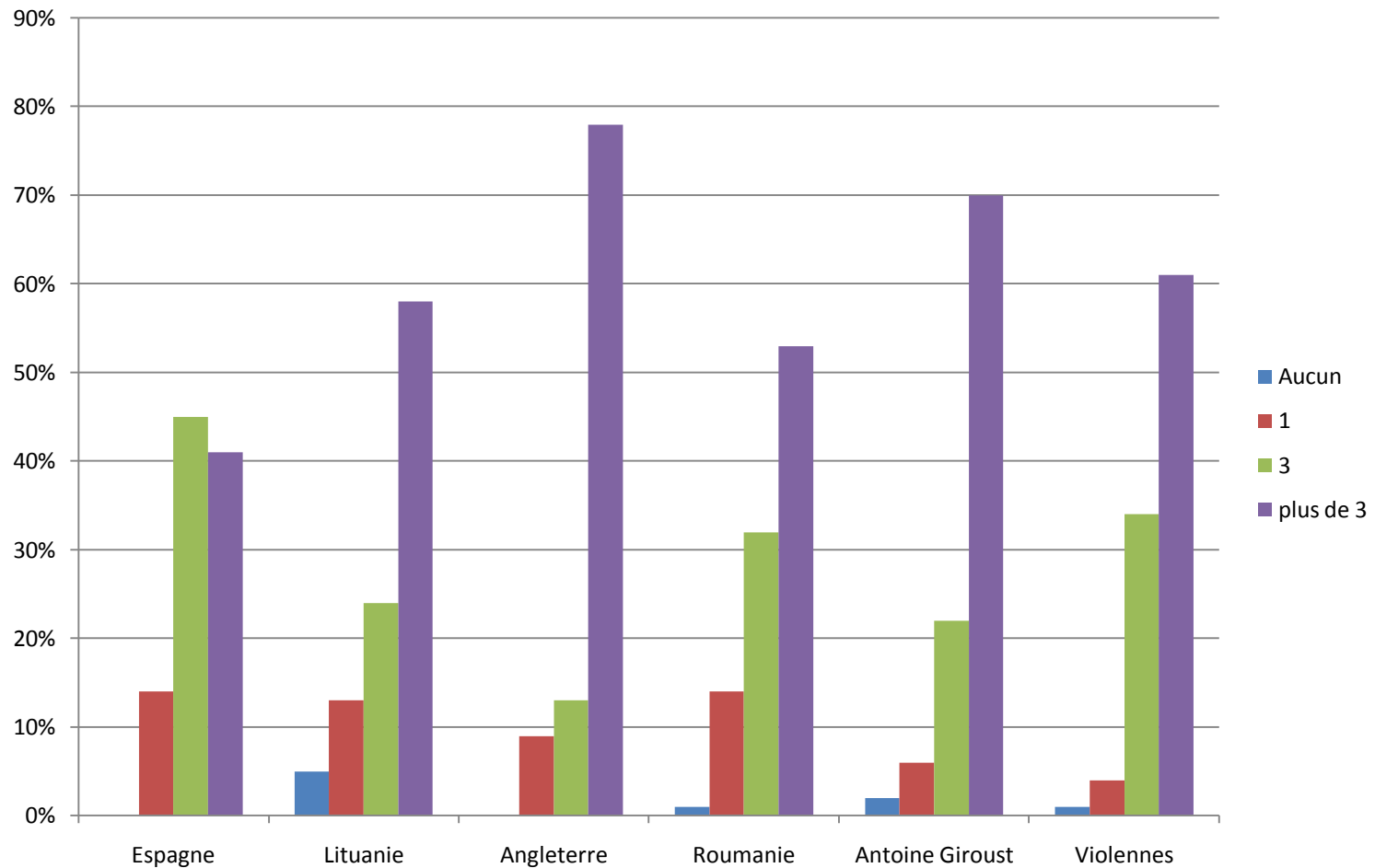




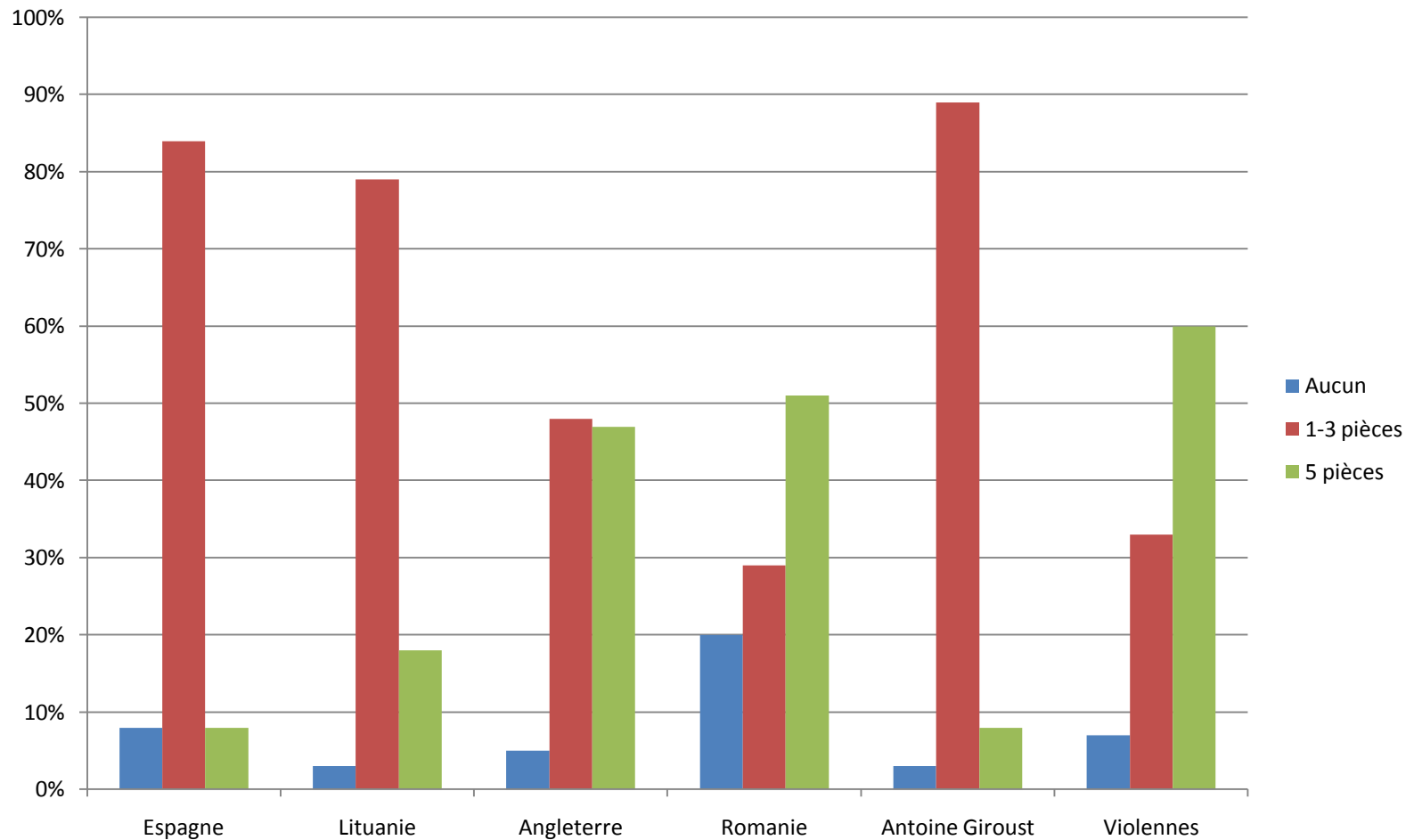
## 8.- Combien de verres de lait par jour, prenez-vous?



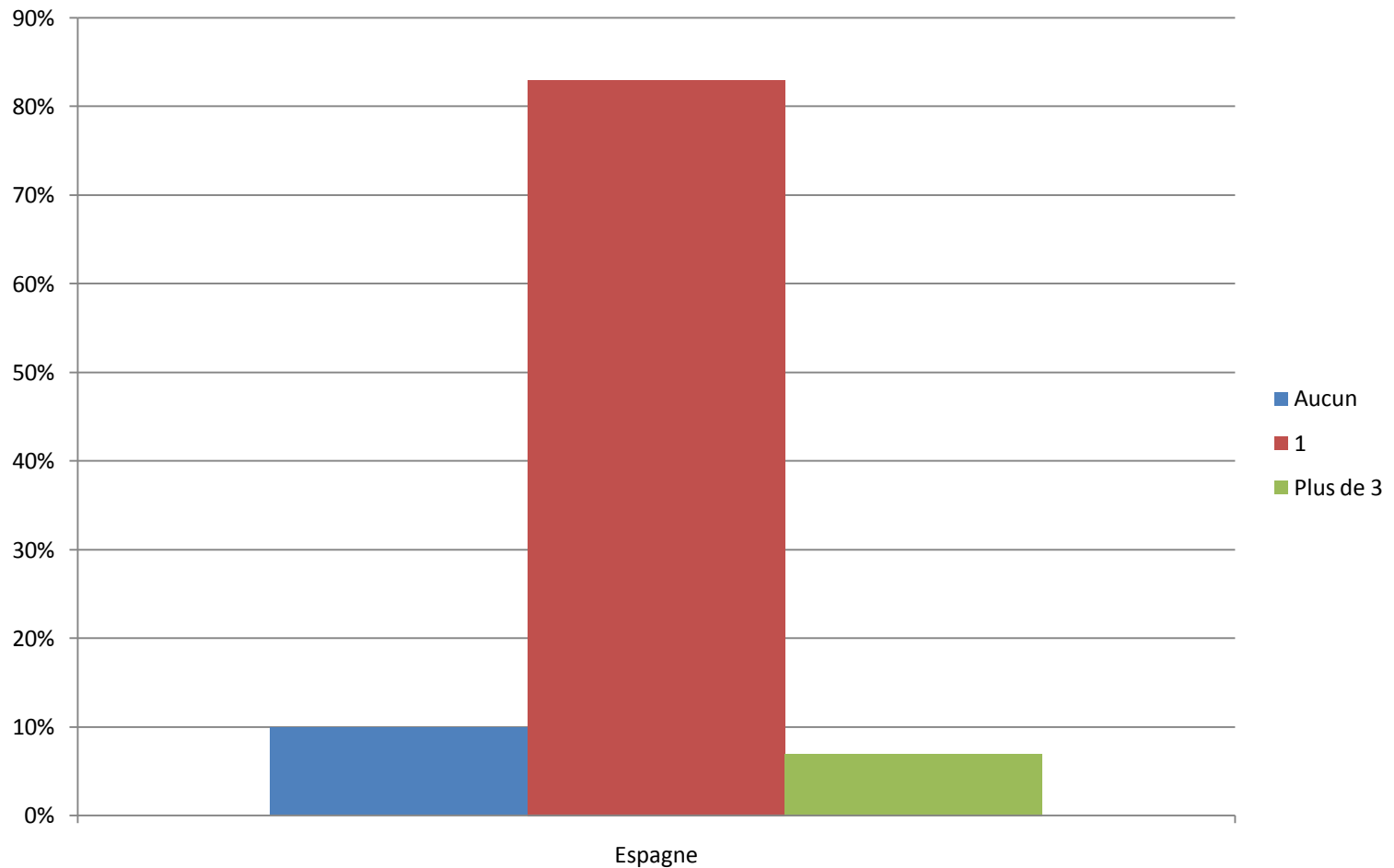
# 9.- Combien de jours par semaine prenez-vous des légumes?



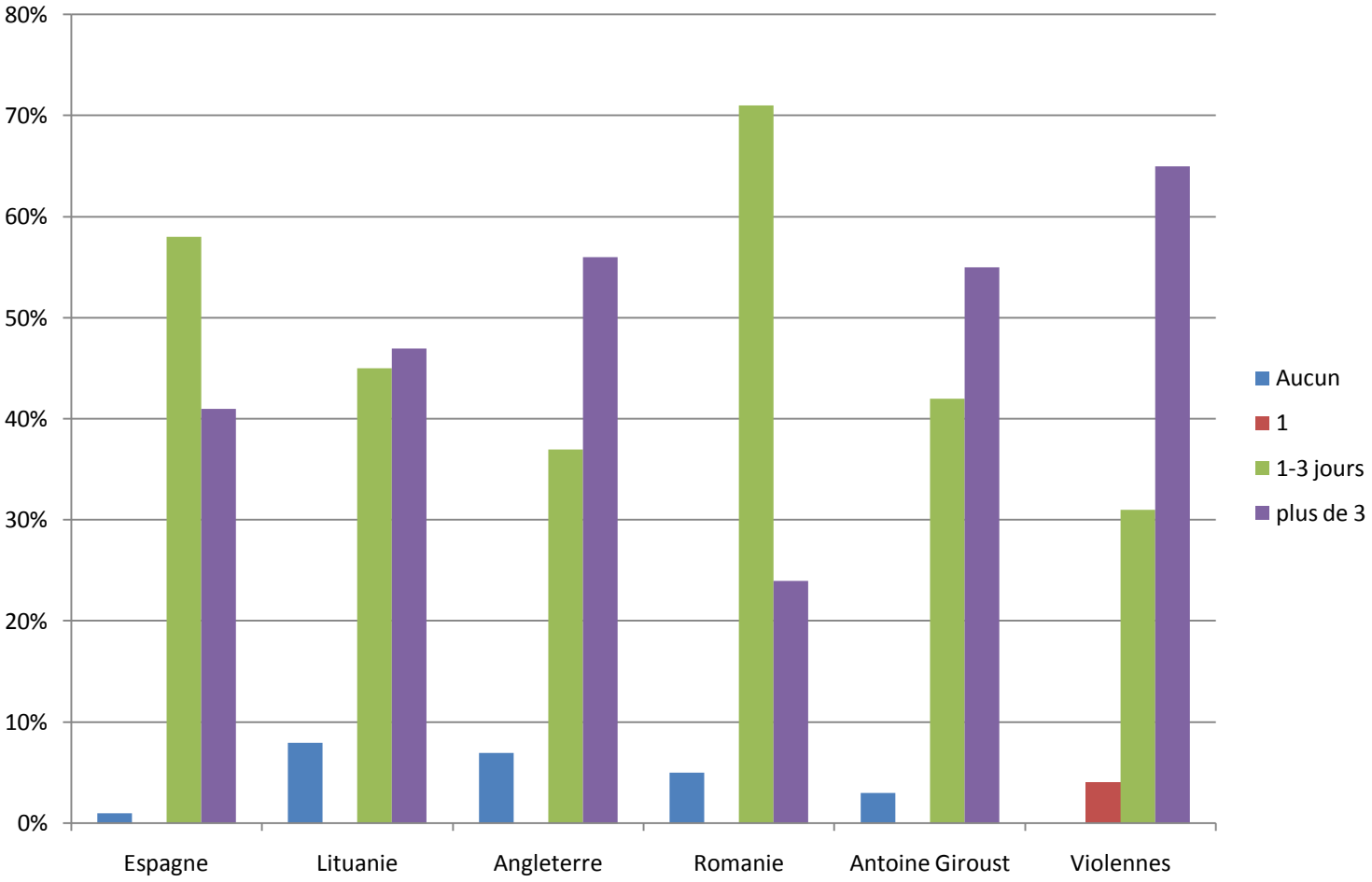
# 10.- Combien de fruits vous mangez par jour?



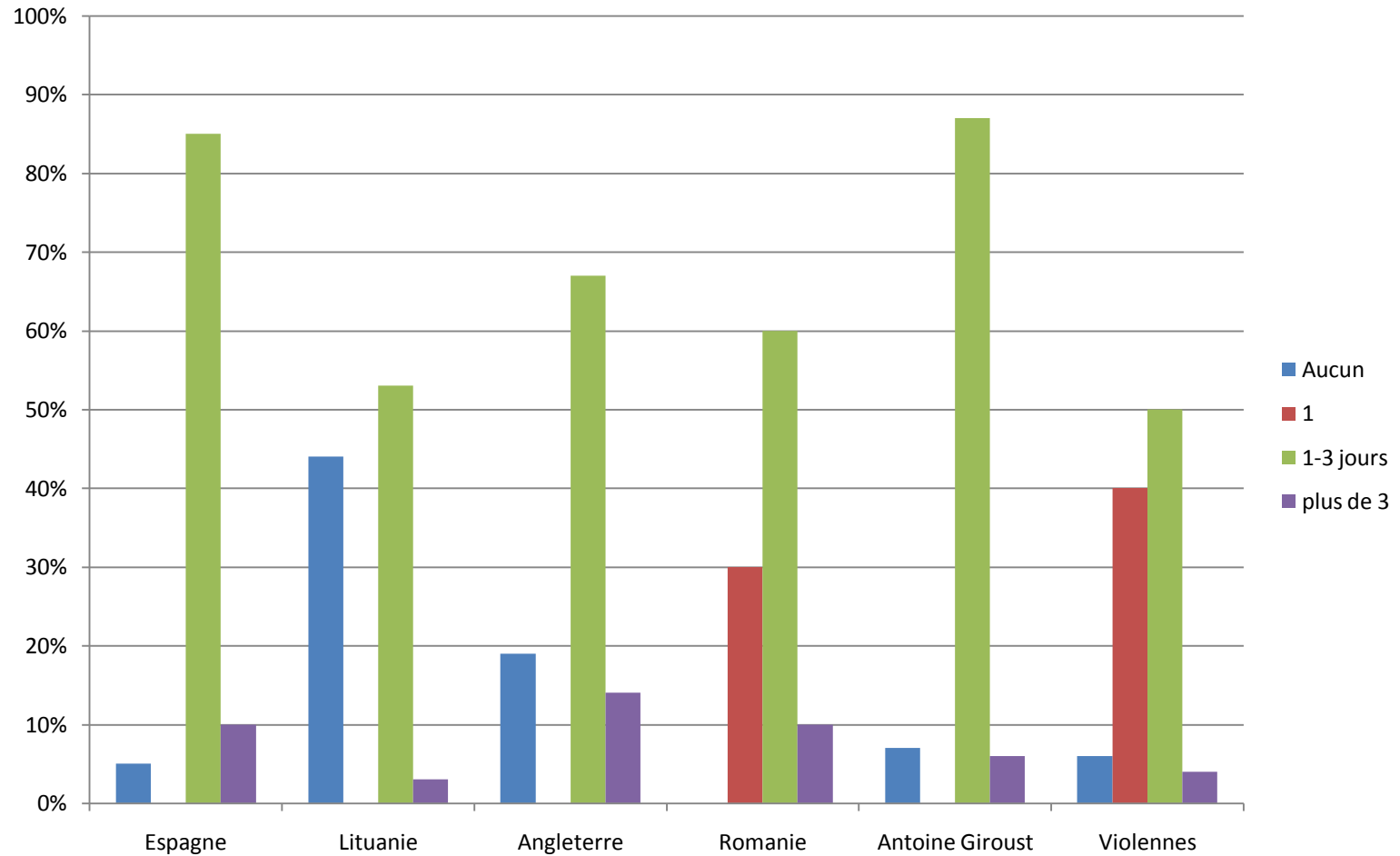
# 11.- Combien de jours par semaine vous prenez des légumes secs (lentilles, pois chiches...)?



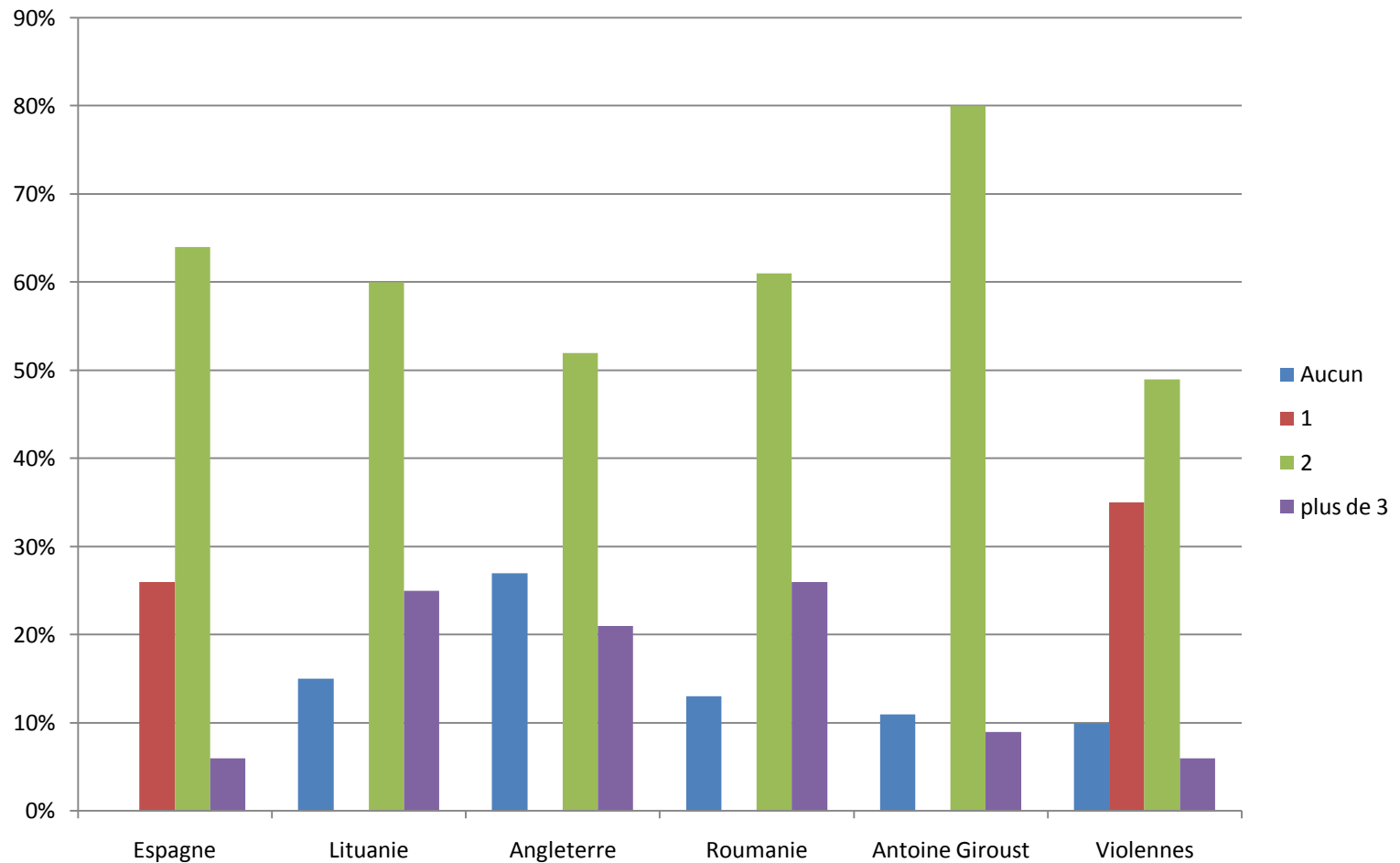
# 12.- Combien de jours par semaine vous mangez de la viande?



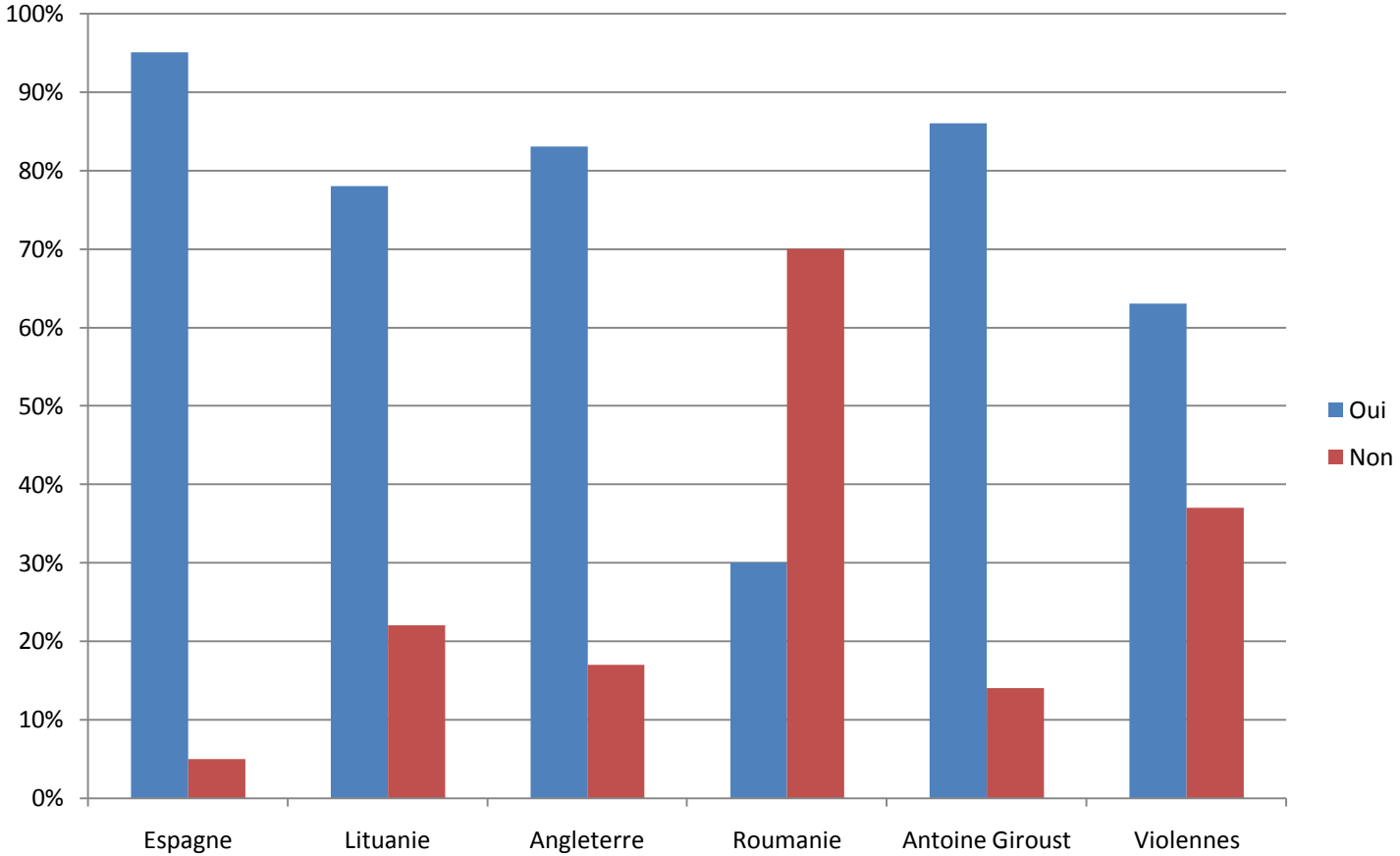
# 13.- Combien de jours par semaine vous mangez du poisson?



# 14.- Combien d'œufs vous consommez par semaine?

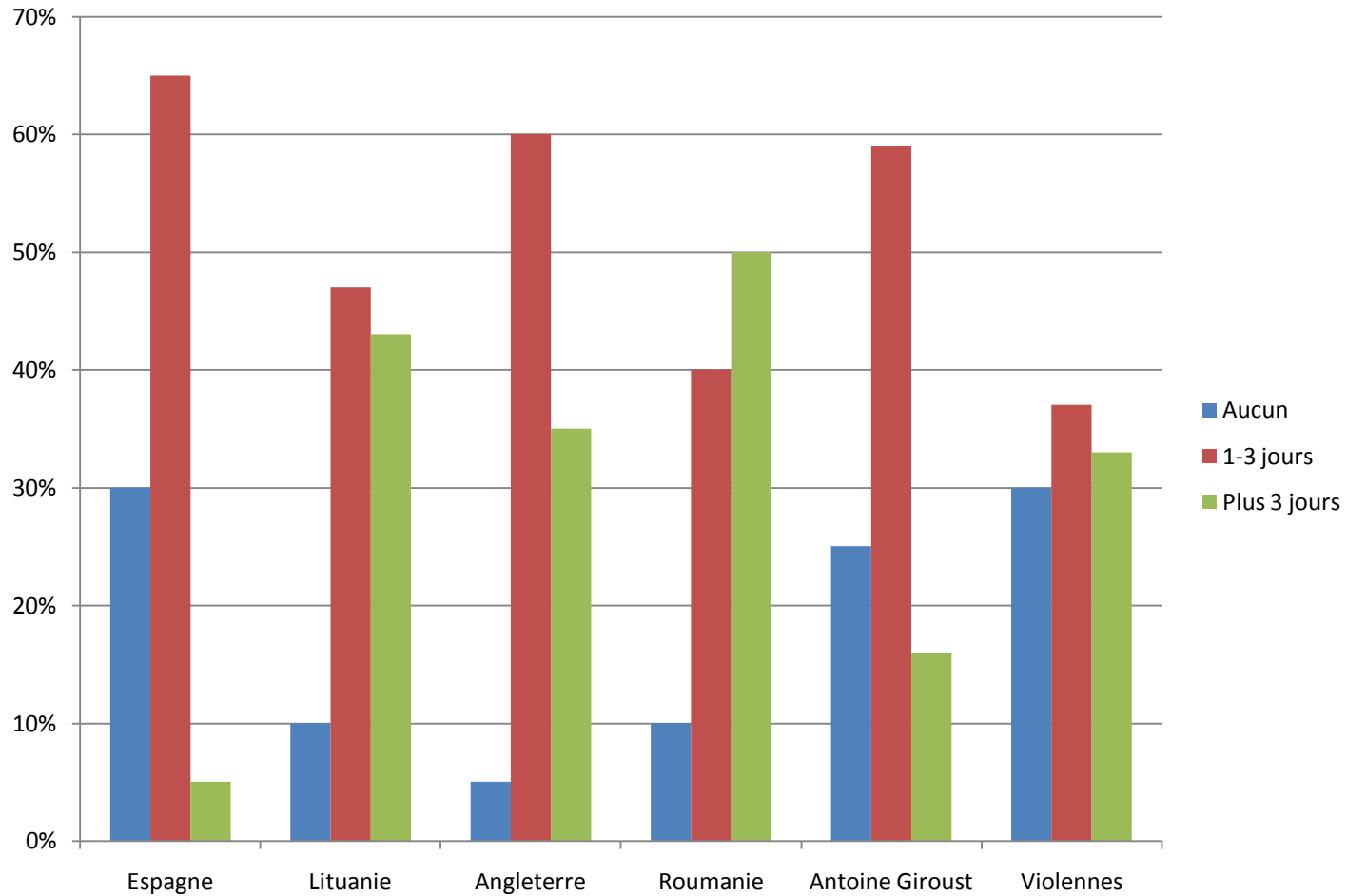


# 15.- Chez –vous on cuisine avec de l’huile d’olive ?



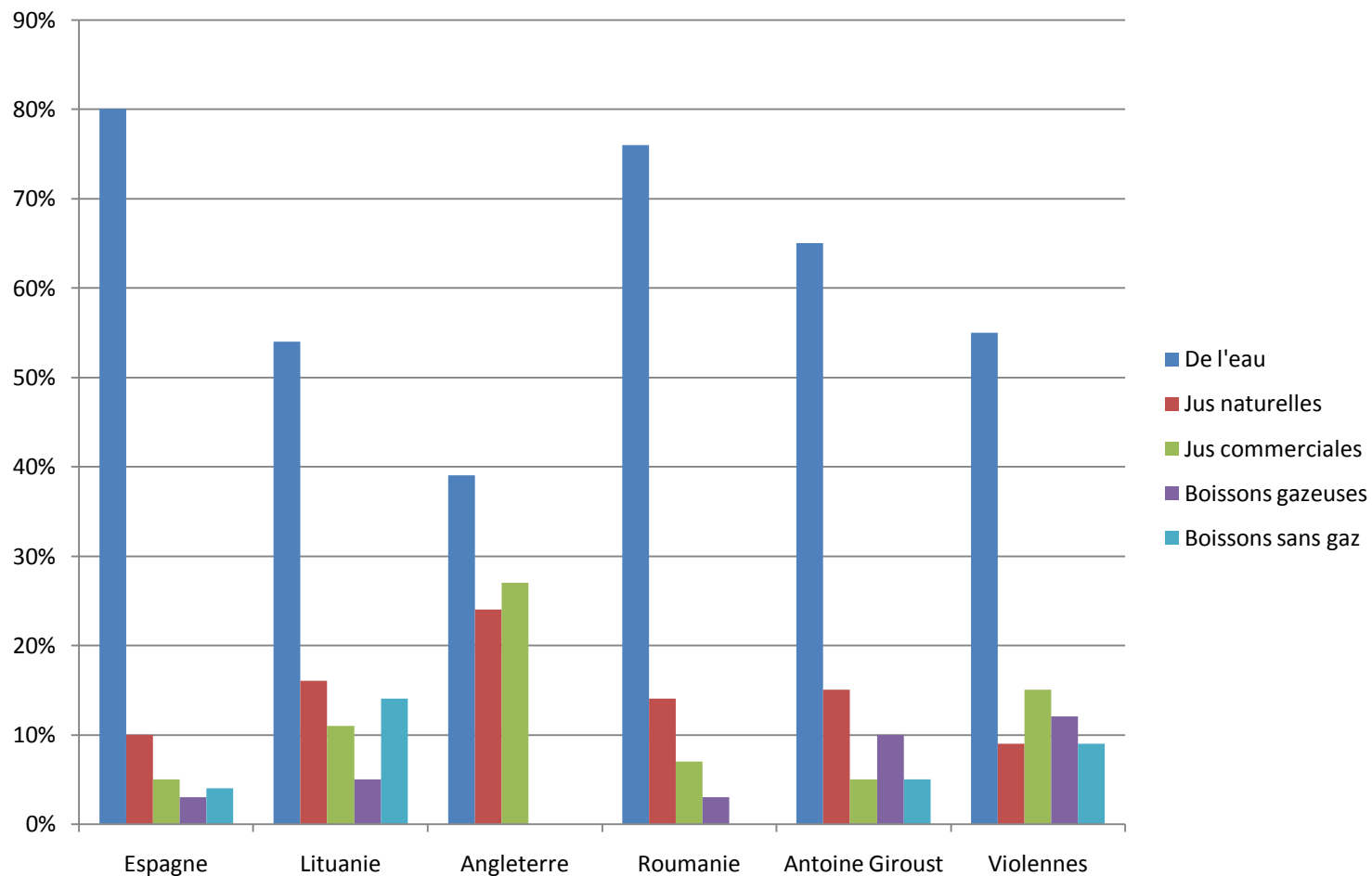


# 16.- Combien de jours par semaine vous mangez des bonbons?

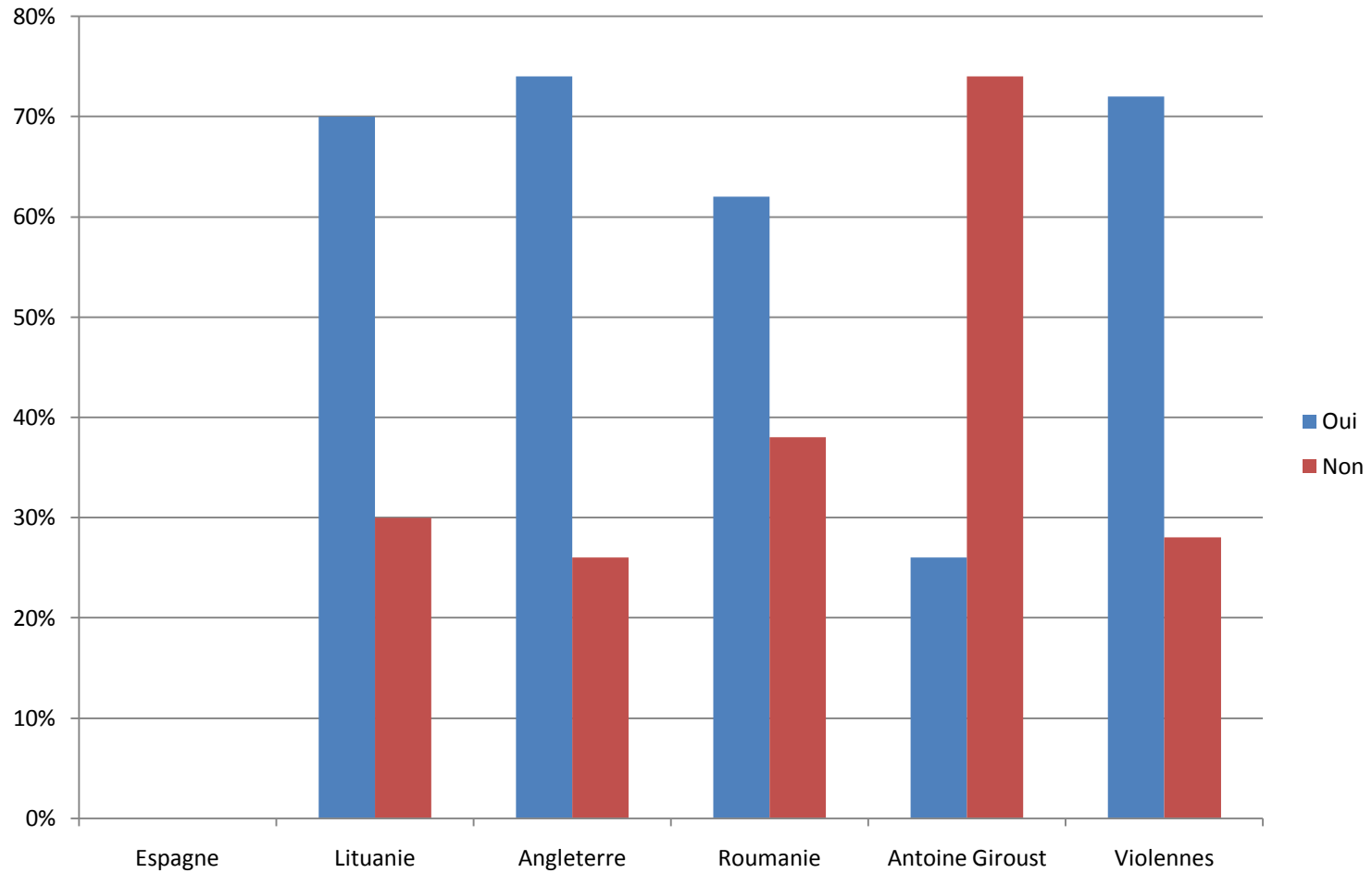


# 17.-Que buvez-vous habituellement aux repas?

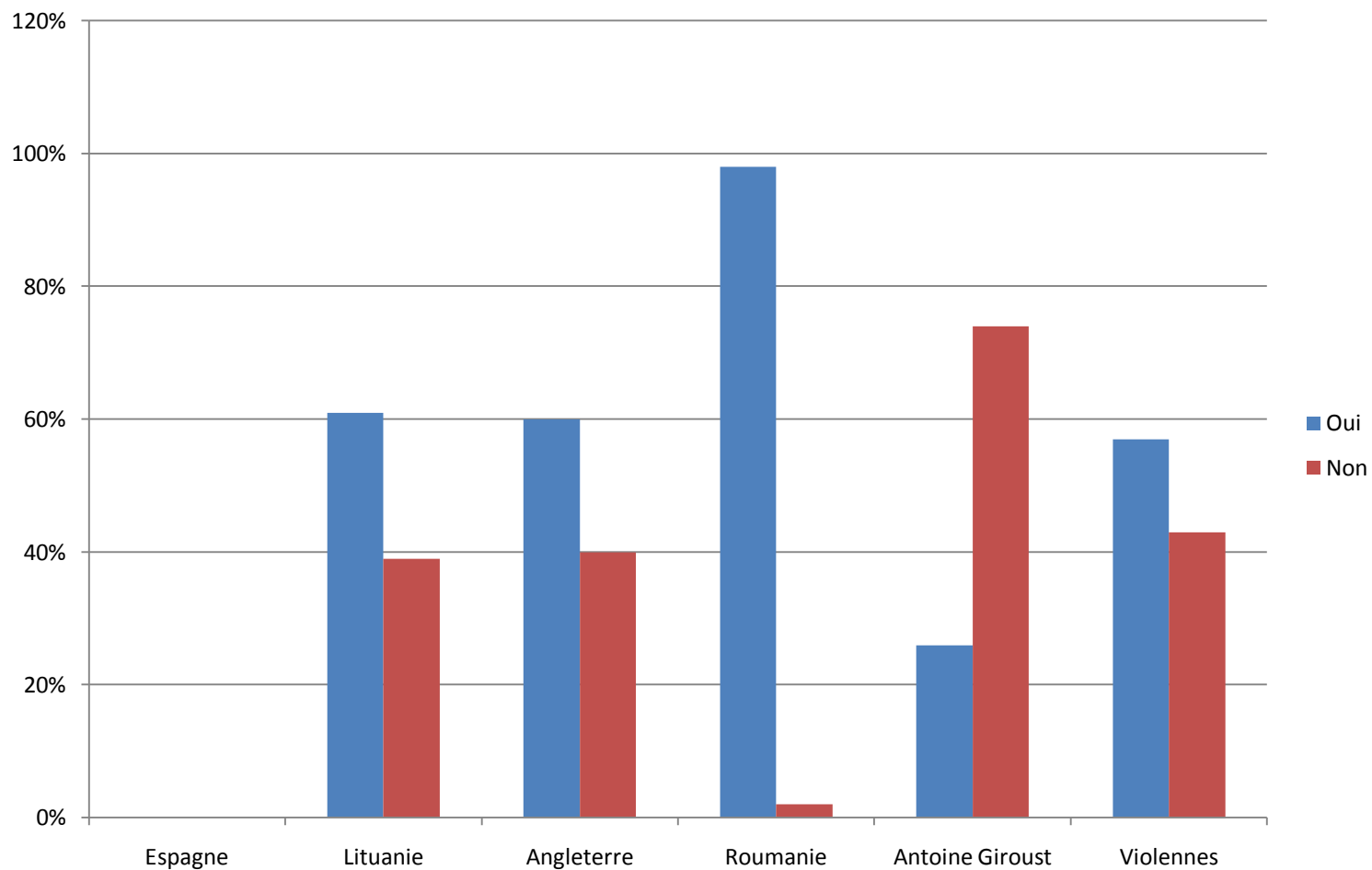
## Fruits pressés (à la place de jus naturels) – jus du commerce



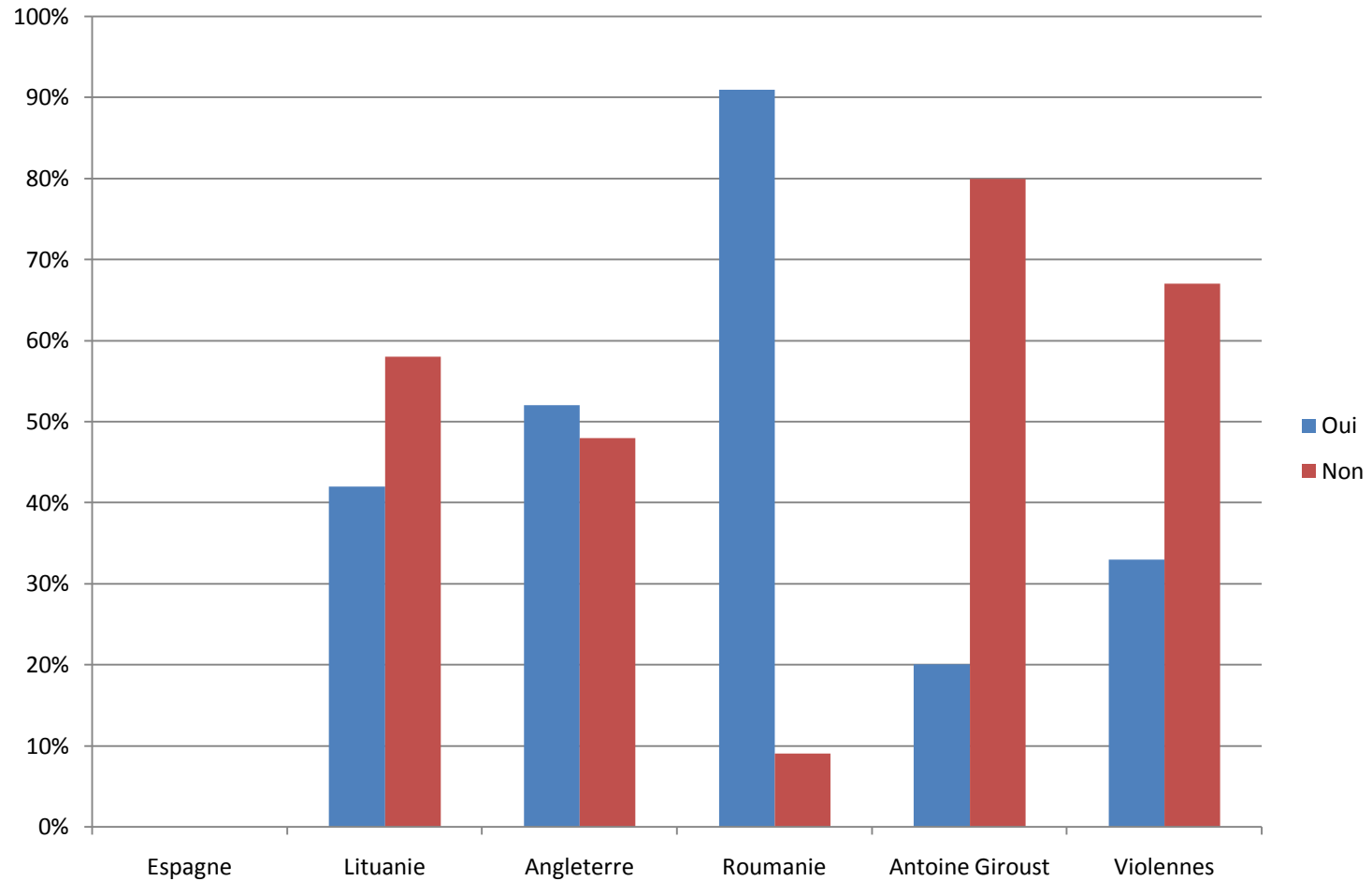
# 18.- Est-ce que mangez des aliments bio ?



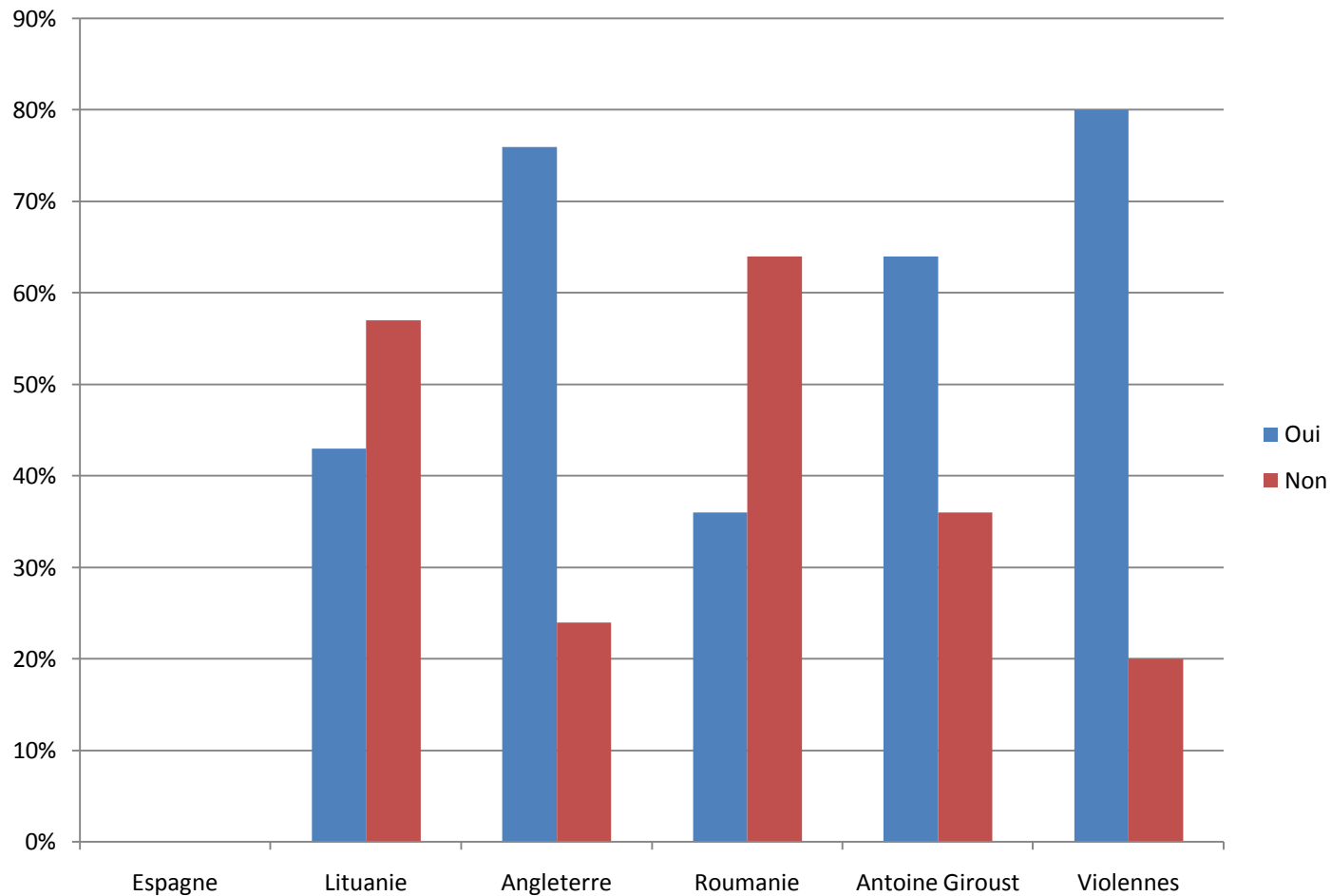
## 19.- Est-ce que vous cultivez des fruits ou des légumes dans votre jardin ou sur votre terrain, ou sur votre balcon ?



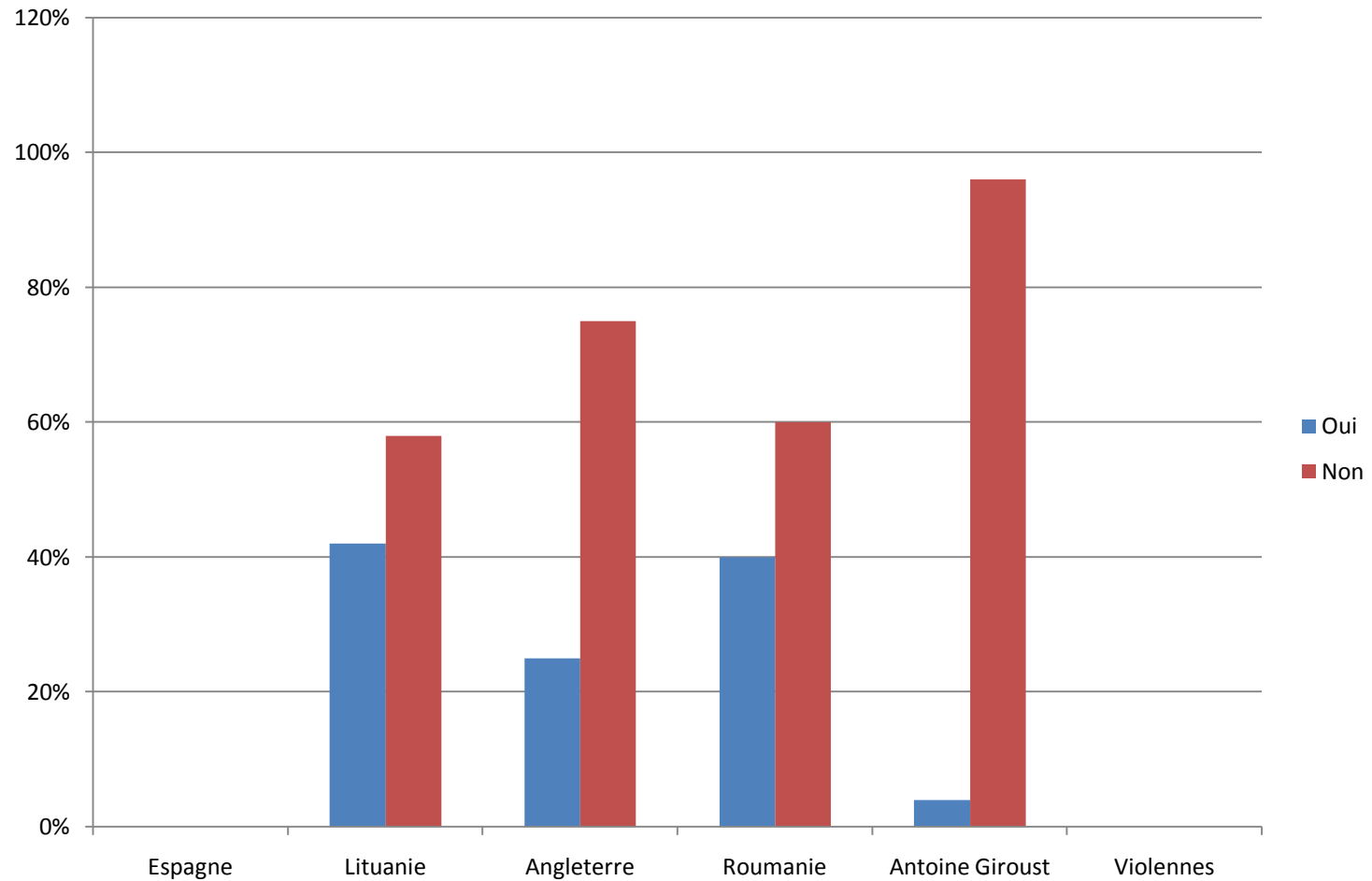
## 20.- Avez-vous un compost dans votre jardin ?



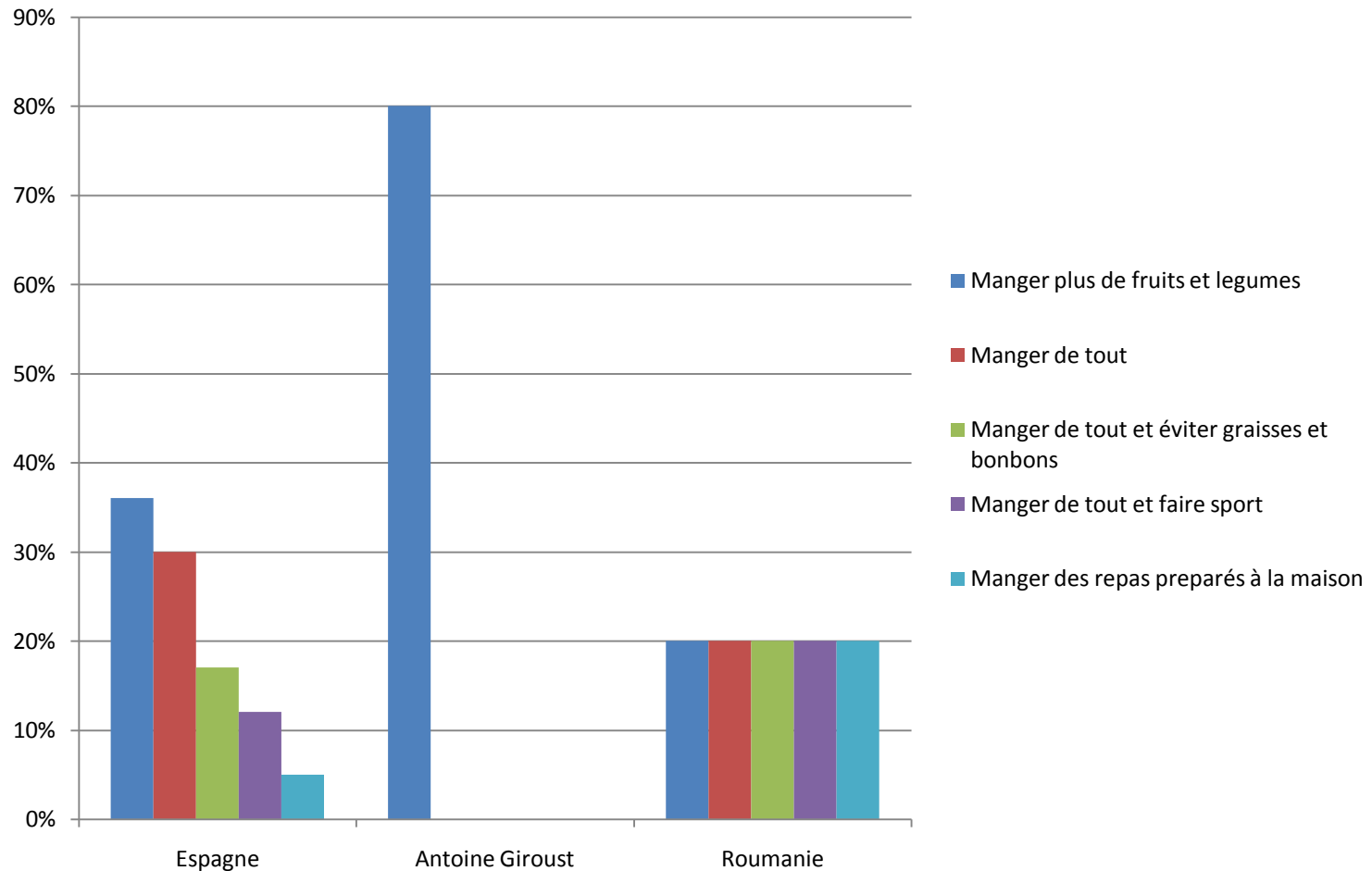
## 21.- Fréquentez-vous les « fast-food » (Quick, McDO, Subway...)?



## 22.- Avez-vous une serre ?

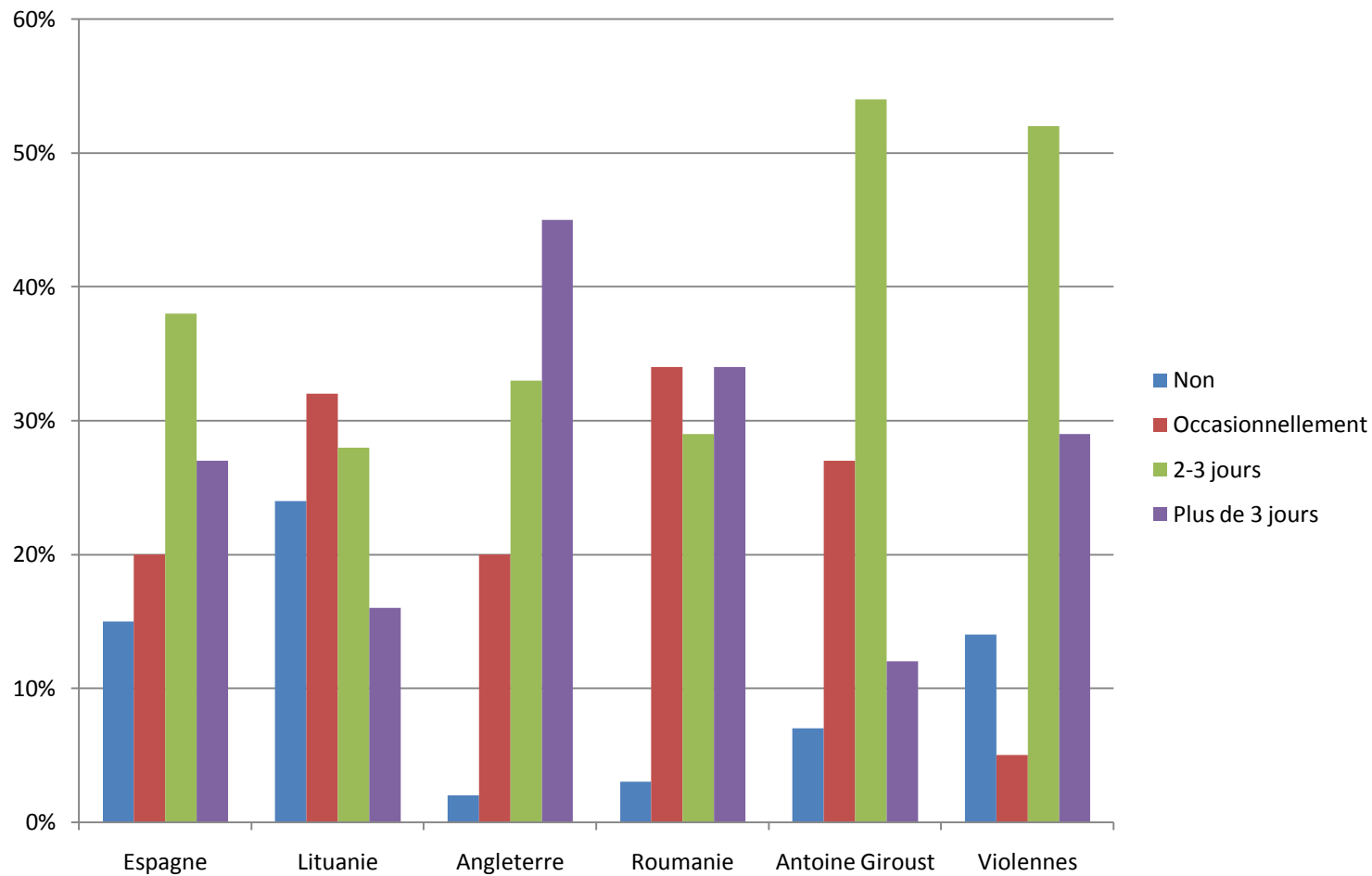


## 23.- Que pouvons-nous faire pour avoir une alimentation plus saine et équilibrée?

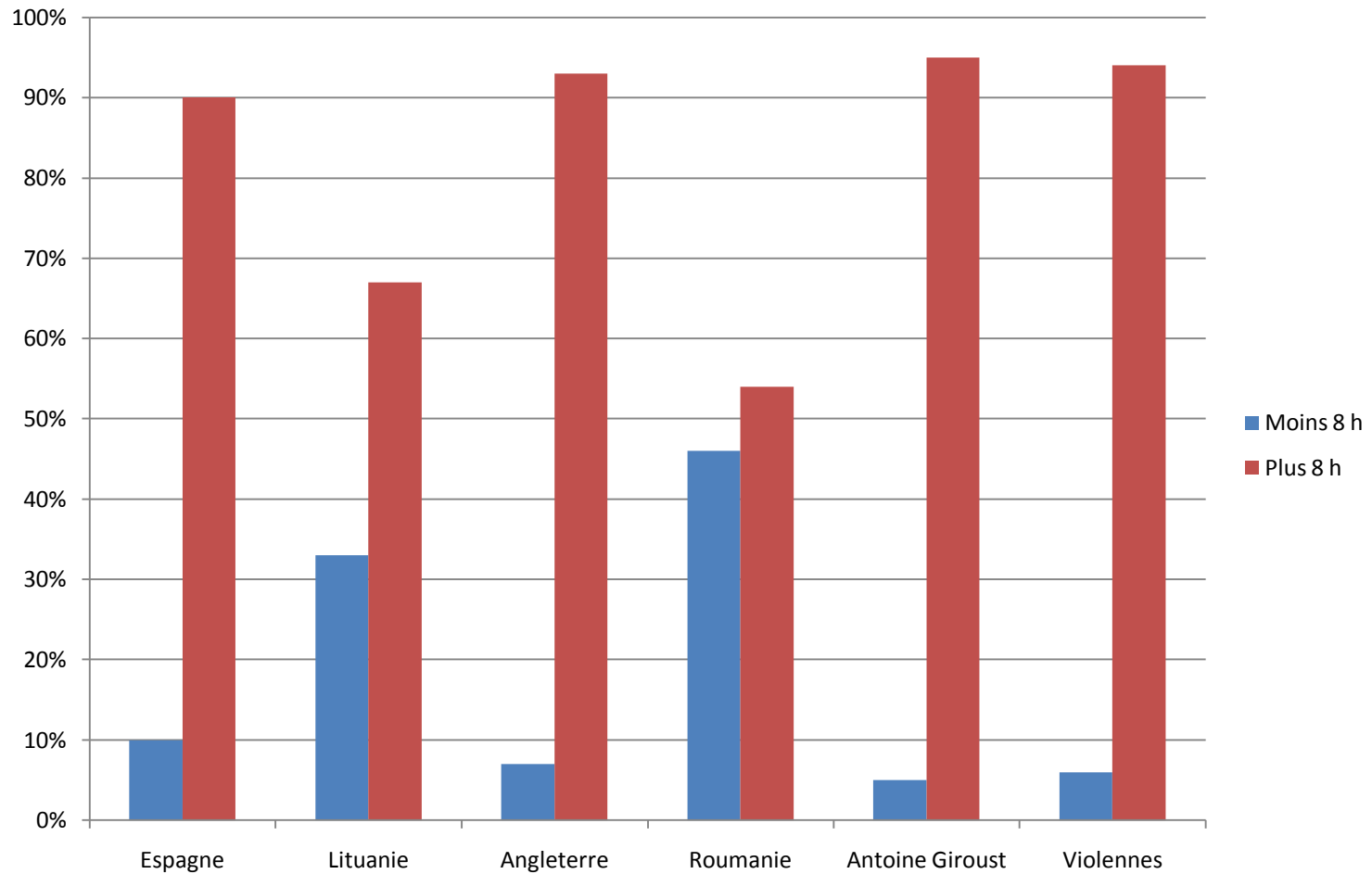




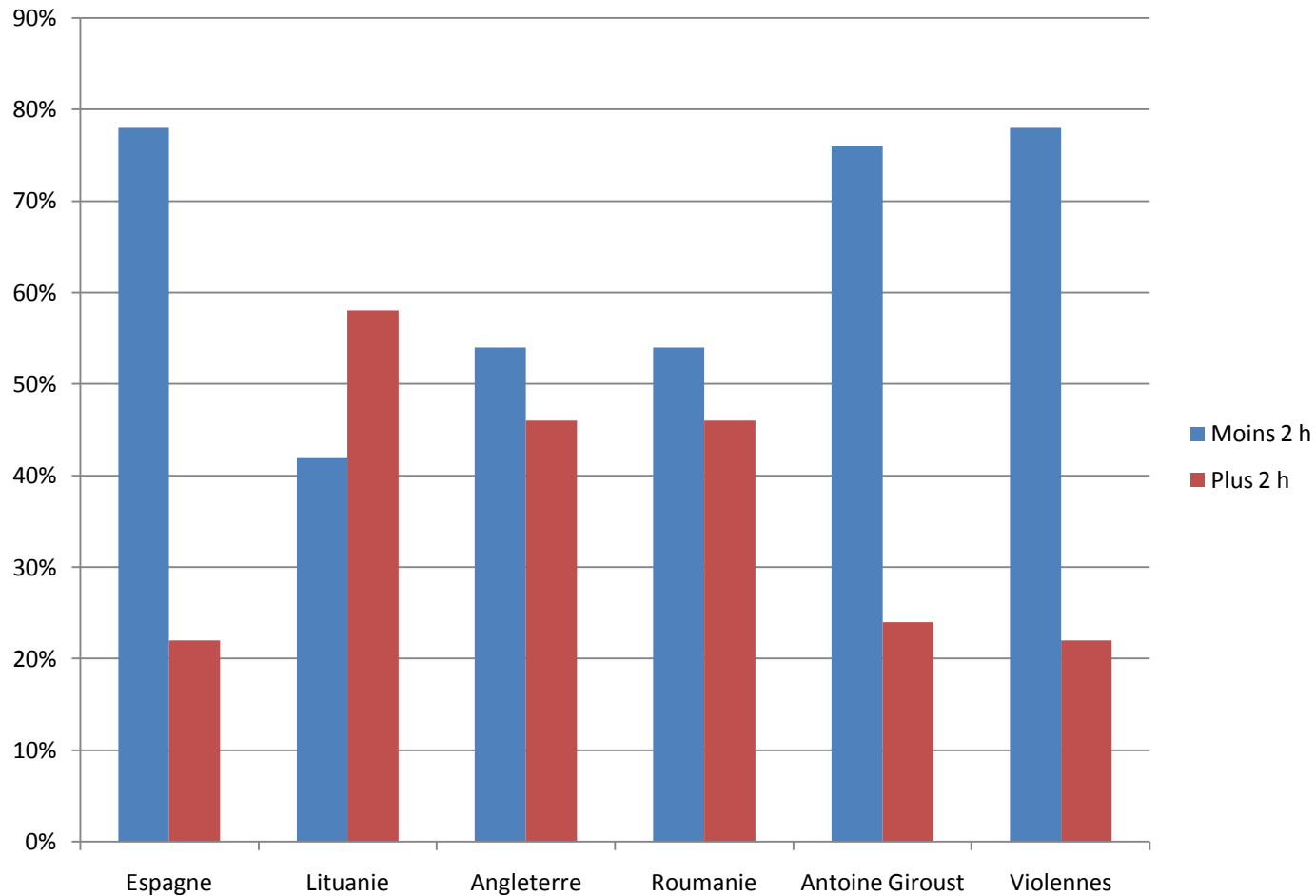
## 24.- Faites-vous de l'exercice physique (en dehors l'école) ?



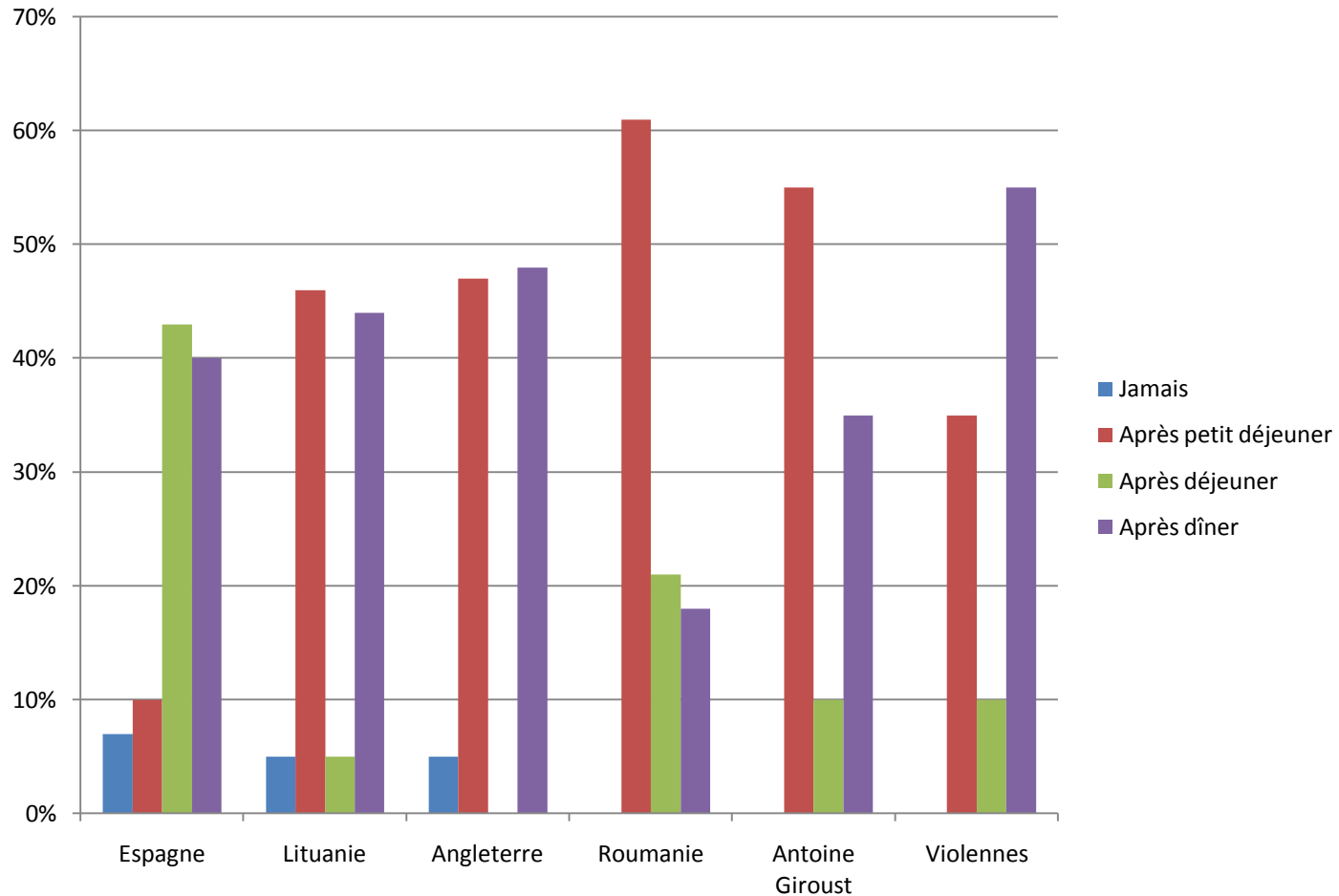
# 25.- Combien d'heures vous dormez chaque jour?



## 26.- Combien d'heures regardez-vous la télé et jouez-vous aux vidéo jeux dans une journée?



## 27.- Vous nettoyez-vous les dents tous les jours?



# Scoala Generala Nr. 1

## Roumanie

Les résultats de l'enquête sont meilleurs que ce que nous observons dans la vie quotidienne...

- Les élèves font trois repas par jour, contrôlent leur diète, mangent avec les parents, mangent beaucoup de fruits et des aliments bio, cultivant des fruits et des légumes dans leur jardin; les fast-food sont fréquentés occasionnellement, ils boivent habituellement aux repas de l'eau, ne passent pas trop de temps devant écrans et télé, se brossent plusieurs fois les dents et ils font du sport.
- Mais, ils doivent respecter un horaire régulier pour les repas et un horaire de sommeil stable.

# Ecole Les Violennes

## France

Dans l'ensemble, les résultats sont meilleurs que ce à quoi nous nous attendions, au vu des observations faites pendant les récréations et lors des sorties.

- Les familles déclarent manger équilibré, en famille et en prenant leur temps. La pyramide alimentaire semble respectée, mais le cap des 5 fruits et légumes par jour n'est pas atteint. La moitié des familles mange parfois des aliments bio et cultive quelques légumes. Les fast-food sont fréquentés occasionnellement.
- Les enfants font du sport, dorment suffisamment, ne passent pas trop de temps devant écrans et télé et se brossent les dents matin et soir.
- Puisque les enfants prennent un bon petit déjeuner, la collation de 10h00 est superflue (et néfaste dans la mesure où elle coupe l'appétit pour le repas de midi). De même le goûter de 15h00 peut être repoussé après la fin de la classe.

# Ecole Antoine Giroust

## France

- 68 % des élèves effectuent 3 repas par jour et 54 % prennent une collation durant la journée.
- Il existe un temps et un lieu fixes pour prendre ses repas pour la grande majorité d'entre eux et ce, pendant plus de 15 minutes.
- Les repas se prennent principalement avec les parents.
- A la question, « Avez-vous une alimentation équilibrée ? » : 91 % ont répondu affirmativement.

### Quelques chiffres supplémentaires :

- 83 % prennent du lait au petit-déjeuner
- 70 % consomment des légumes plus de 3 jours/semaine
- 89 % mangent de 1 à 3 fruits par jour
- 55 % consomment de la viande plus de 3 jours par semaine, contre 6 % pour le poisson, qui est consommé à 87 % de 1 à 3 jours/semaine.
- Les élèves ne mangent des bonbons qu'1 à 3 jours/semaine.
- La cuisine se fait essentiellement avec de l'huile d'olive (86 %).

## Boissons :

- C'est l'eau qui est principalement bue (87 %), contre 35 % pour les jus de fruits pressés et 10 % pour les boissons gazeuses.

## Provenance des aliments :

- - aliments BIO : pour 49 % seulement
- - jardin ou balcon : non à 74 %
- - compost : non à 80 %
- - serres personnelles : non à 96 %
- Notre école est située dans le quartier d'une ville nouvelle. Certains élèves vivent en appartement et d'autres dans une maison individuelle, sise dans un lotissement résidentiel. Les terrains sont assez petits et la présence d'un potager n'est pas fréquente. Par contre, 64 % affirment fréquenter les fast-foods.

## Comment améliorer son alimentation ?

- En mangeant plus de fruits ou de légumes est la réponse largement majoritaire.

## Hygiène de vie

- Plus de la moitié des élèves pratiquent un sport en dehors de l'école, 2 à 3 jours/semaine. 95 % dorment plus de 8 heures/jour.
- 76 % regardent la télévision et jouent aux jeux vidéo moins de 2 heures/jour.
- Enfin, 65 % se brossent les dents après le dîner.



# East Bergholt Primary School

## Angleterre

### Les élèves pensent:

- Nous pensons que c'est bien que nous mangeons du fruit et des légumes plusieurs fois par semaine
- Nous voudrions cultiver plus de nourriture nous-mêmes
- Nous faisons d'exercice mais ce pourrait être plus fréquent
- Nous mangeons trop de bonbons
- Nous mangeons souvent des collations mais souvent ce sera du fruit qui est bien.
- Nous mangeons trop souvent les repas quick comme Macdo
- Nous mangeons trop vite et trop de fois seule- pas en famille.
- Nous regardons trop de télévision
- Notre but pour l'école c'est d'encourager les familles de manger en famille les produits cultivés dans leurs jardins, et d'éviter de manger dans des restos quick. Si on prend des collations on encourage que ce devrait être du fruit. (Comme on fait déjà dans les classes plus jeunes) et on devrait boire plus d'eau.

## Les enseignantes pensent:

- Il est surprenant pour nous que les élèves des écoles Françaises et Espagnoles prennent beaucoup de temps pour manger leur repas.
- Nous étions surpris de constater que plus d'enfants ne mangent pas seuls.
- Nous avons été surpris que les élèves des autres pays ne boivent pas autant de lait que nous.
- Nous avons été surpris que les élèves d'Angleterre mangent plus de légumes que les élèves des autres pays surtout Espagne.
- Nous avons été surpris que les élèves de la Roumanie mangent moins de fruits. Nous avons pensé que ce sera nous.
- Nous avons été surpris que nous mangeons moins d'œufs en Angleterre
- Nous avons été très choquée de voir que tant d'enfants en France et en Espagne ne mangent jamais de bonbons.
- Alimentaire bio- Nous avons été surpris que les 2 écoles françaises étaient si différents.
- Nous faisons beaucoup plus de sport en Angleterre en comparaison avec les autres pays, notamment avec la Lituanie.
- La Roumanie se cultive beaucoup de nourriture eux mêmes. La France beaucoup moins.
- En Angleterre, nous mangeons plus des collations entre les repas
- Nous mangeons beaucoup plus de fast-food en Angleterre en comparaison avec les autres pays- en particulier la Roumanie- peut être parce qu'ils habitent a la campagne
- Nous mangeons de la viande plus souvent que certains des pays. L'Espagne en particulier.

# Vilniaus Jono Basanaviciaus Proгимnazija

## Lituanie

- Nous mangeons trois ou quatre fois par jour comme la plupart d'élèves des autres pays.
- Le matin pour le petit déjeuner nous n'aimons pas boire du lait, nous le préférons pour le goûter mais il y a des enfants qui ne boivent jamais de lait.
- Nous mangeons peu de poisson au contraire des espagnols ou des élèves de l'école Antoine Giroust.
- Nous aimons les bonbons, il faudrait les manger moins.
- Nous regardons trop la télé et passons trop de temps devant l'ordinateur.
- Nous habitons en ville mais beaucoup de familles ont leurs jardins dans la régions où on cultive des fruits et des légumes.
- Nous pensons qu'il faut faire attention à la nourriture saine et équilibrée, consommer plus de produits variés.
- Nous faisons moins de sport que les enfants dans des autres pays et c'est innatendu pour nous-mêmes.

# CEIP Sant Josep de Calassanç

## Espagne

- En général on peut observer que nos élèves ont une alimentation suffisamment équilibrée. Notre village est située à une zone rurale, la plupart des élèves déjeunent à la maison et mangent des produits naturels obtenus à partir de récoltes sur le terrain...
- Bien que nous croyions que les résultats peuvent être améliorés en ce qui concerne la consommation de fruits, de légumes et de poissons.
- Nous devons également encourager la pratique d'exercices quotidiens.