

1. Séance de démarrage : la nutrition c'est

2. Cycle d'ateliers : ce que je mange et pourquoi

- Séance(s) : manger c'est...
- Séance(s) : alimentation et santé

3. Cycle d'ateliers : repères alimentaires

- Séance(s) : mes nouveaux repas
- Séance(s) : saisonnalité des aliments

4. Cycle d'ateliers : bouger

- Séance(s) : qu'est-ce qu'un mode de vie actif ?
- Séance(s) : les différentes formes d'activités physiques

5. Cycle d'ateliers : les sensations alimentaires

- Séance(s) : les légumes, les fruits et moi
- Séance(s) : la perception de la saveur sucrée

6. Cycle d'ateliers : les achats alimentaires

- Séance(s) : l'étiquetage alimentaire
- Séance(s) : faire ses courses

7. Cycle d'ateliers : faire ensemble et partager

- Séance(s) : cuisiner et manger ensemble
- Séance(s) : découvrir une activité physique et/ou sportive

1-Séance de démarrage : la nutrition c'est...

OBJECTIFS

Créer une atmosphère de convivialité et de bienveillance
Faire connaissance
Présenter le programme des cycles et séances choisies
Organiser le calendrier
Explorer les représentations sur la nutrition

EXEMPLE D'ACTIVITÉ

Proposer aux personnes de choisir une photo, parmi des photos étalées sur une table et accessibles à tous, qui exprime pour elle ce que signifie le mot nutrition. Une fois choisie la personne revient s'asseoir. Deux personnes peuvent choisir la même photo. Dans ce cas, elles notent le numéro de la photo. Puis, quand tout le monde est assis chacun présente sa photo : pourquoi il l'a choisi, ce que ça évoque pour lui... Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises idées, l'objectif est d'échanger sur ce que la photo choisie évoque, de se rendre compte de la diversité des réponses possibles, et de réfléchir à ses propres comportements.

RESSOURCES

TECHNIQUES D'ANIMATION

FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION

- **PRÉSENTATION CROISÉE**
- **BRAINSTORMING**

OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

- FICHE CPS-8** L'expression des besoins
- FICHE CPS-10** Le langage des émotions
- FICHE NUT-2** Alim'Anim
- FICHE NUT-8** Jeunes et alimentation

2-Cycle d'ateliers : ce que je mange et pourquoi

OBJECTIFS

Permettre l'expression des motivations à manger et à arrêter de manger
Prendre conscience des différentes significations de l'acte alimentaire
Identifier les catégories et types d'aliments habituellement consommés

Séance(s) : manger c'est...

OBJECTIFS

Explorer les représentations en matière d'alimentation
Identifier les significations de l'acte alimentaire

EXEMPLE D'ACTIVITÉ

Proposer à chacun de dire ou d'écrire sur un post-it (si les personnes sont à l'aise à l'écrit) le mot en lien avec « pour moi manger, c'est... ». Mise en commun et expression de chacun : l'animateur fait émerger les différentes dimensions de l'alimentation : goûts et dégoûts/relationnel/ organisation des repas/ équilibre alimentaire/ esthétique/ environnement/...

RESSOURCES

TECHNIQUES D'ANIMATION

FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION

- BRAINSTORMING
- MÉTAPLAN
- PHOTO EXPRESSION
- JEU

OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

- FICHE NUT-7** L'imagier des aliments
- FICHE NUT-12** Photo-Alimentation
- FICHE NUT-3** Alimentation Atout prix
- FICHE NUT-2** Alim'Anim
- FICHE NUT-4** L'alimentation, c'est aussi

Séance(s) : alimentation et santé

OBJECTIFS

Identifier ses habitudes alimentaires
Identifier les catégories et types d'aliments habituellement consommés

EXEMPLE D'ACTIVITÉ

Proposer aux participants de reproduire/d'identifier à partir d'outils/jeux mis à leur disposition des exemples de repas qu'ils consomment. Qu'est-ce qu'ils mangent le matin d'habitude ? le midi ? l'après-midi ? le soir ? la nuit ?

Quels aliments ils privilégient ?

Puis, échanger sur les différents aspects de l'équilibre alimentaire : s'appuyer sur leurs connaissances des repères nutritionnels du PNNS, en questionnant les habitudes alimentaires et inviter les participants à réfléchir à ce qu'ils pourraient améliorer dans leur quotidien.

RESSOURCES

TECHNIQUES D'ANIMATION

FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION

- **ABAQUE DE RÉGNIER**
- **PHOTO EXPRESSION**

OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

- FICHE NUT-1** À table
- FICHE NUT-2** Alim'Anim
- FICHE NUT-3** Alimentation Atout prix
- FICHE NUT-7** L'imagier des aliments
- FICHE NUT-12** Photo-Alimentation
- FICHE NUT-13** Quiz'Inn

3-Cycle d'ateliers : repères alimentaires

OBJECTIFS

Connaître et comprendre les repères alimentaires du Programme National Nutrition Santé
Connaître et comprendre la composition d'un repas équilibré et ses intérêts nutritionnels
Réaliser un ou plusieurs repas équilibré(s) réaliste(s) à reproduire chez eux
Introduire la notion de saisonnalité

Séance(s) : mes nouveaux repas

OBJECTIFS

Réaliser un petit déjeuner, un repas en journée, une collation et un repas de soirée utilisant les aliments qu'ils consomment et/ou qui seront introduit dans le nouvel équilibre alimentaire travaillé

EXEMPLE D'ACTIVITÉ

À partir de cartes d'aliments, d'outils et supports pédagogiques, chaque participant est invité à constituer ses repas.

RESSOURCES

TECHNIQUES D'ANIMATION

FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION

- BRAINSTORMING
- PHOTO EXPRESSION
- JEU

OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

- FICHE NUT-2 Alim'Anim
- FICHE NUT-7 L'imagier des aliments
- FICHE NUT-10 Manger Bouger
- FICHE NUT-11 Manger mieux, vivre mieux

- FICHE BROCHURES - La fabrique à menus

Séance(s) : saisonnalité des aliments

OBJECTIFS

Développer son esprit critique sur les aliments de saison et les modes de production associés
Identifier des aliments à privilégier en fonction des saisons

EXEMPLE D'ACTIVITÉ

Découverte d'un potager : organiser une sortie pédagogique dans un jardin/potager, identifier les légumes et les fruits cultivés en fonction des saisons, leur mode de production et de conditionnement, leurs goûts, leurs bénéfices pour la santé. Identifier qui entretient le potager, comment...
La sortie pédagogique en marchant permet d'introduire la notion d'activités physiques : la nutrition-bouger

RESSOURCES

TECHNIQUES D'ANIMATION

FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION
- BRAINSTORMING

OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

FICHE NUT-10 Manger Bouger

4-Cycle d'ateliers : bouger

OBJECTIFS

Explorer les représentations des participants autour de l'activité physique
Appréhender la notion d'équilibre nutritionnel
Comprendre les recommandations

Séance(s) : qu'est-ce qu'un mode de vie actif ?

OBJECTIFS

Explorer les représentations des participants autour de l'activité physique
Appréhender la notion d'équilibre nutritionnel
Comprendre les recommandations

EXEMPLE D'ACTIVITÉ

Questionner les connaissances des participants concernant l'activité physique et sportive : qu'est-ce qu'ils connaissent, lesquelles pratiquent-ils ? Puis, leur proposer, à partir de photos d'activités physiques et sportives sélectionnées et/ou recherchées par eux dans des catalogues, de classer ces activités en fonction de leurs représentations de « difficultés ». Enfin, reprendre la classification du PNNS et les recommandations et définir avec eux ce qu'ils peuvent faire dans leur quotidien. Établir un « calendrier » de pratique sur la semaine, le mois.

RESSOURCES

TECHNIQUES D'ANIMATION

FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION

- BRAINSTORMING
- PHOTO EXPRESSION

OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

FICHE NUT-10 Manger Bouger

Séance(s) : les différentes formes d'activités physiques

OBJECTIFS

Identifier comment limiter le temps passé assis au quotidien
Découvrir une ou plusieurs activité(s) physique(s)

EXEMPLE D'ACTIVITÉ

Découverte d'une activité physique en pratiquant

5-Cycle d'ateliers : les sensations alimentaires

OBJECTIFS

Identifier la place des 5 sens dans l'alimentation
Favoriser l'écoute de ses sensations alimentaires
Reconnaître la sensation d'appétence pour les produits sucrés

Séance(s) : les légumes, les fruits et moi

OBJECTIFS

Éveiller à la découverte des fruits et légumes par les 5 sens

EXEMPLE D'ACTIVITÉ

Proposer différentes expériences sensorielles : proposer de goûter, sentir, toucher, entendre et voir un fruit/un légume frais sous toutes ses formes puis par exemple le même fruit /légume en conserve. Échanger sur les sensations ressenties, plaisir, déplaisir, douceur,

RESSOURCES

TECHNIQUES D'ANIMATION

FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION
- BRAINSTORMING

OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

FICHE NUT-9 Legumady

Séance(s) : la perception de la saveur sucrée

OBJECTIFS

Prendre conscience des sucres « invisibles » de l'alimentation
Identifier des astuces pour limiter une consommation excessive de produits sucrés

EXEMPLE D'ACTIVITÉ

Débuter par une expérience : que se passe-t-il lorsque l'on met un morceau de sucre dans de l'eau chaude ? Celui-ci devient invisible. Échanges sur les consommations de boissons chaudes par les participants, et le sucre ajouté dans ces boissons. Continuer les échanges : À votre avis, dans quels aliments, dans quels plats et autres boissons y a-t-il des sucres invisibles ?

RESSOURCES

TECHNIQUES D'ANIMATION

FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION
- **BRAINSTORMING**

OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

FICHE NUT-11 Manger mieux, vivre mieux

6-Cycle d'ateliers : les achats alimentaires

OBJECTIFS

Comprendre les notions clés de l'étiquetage alimentaire
Identifier les sucres et graisses cachés dans les aliments
Savoir choisir les aliments les plus avantageux en termes de coût et de qualité nutritionnelle
Gérer les dates limites de consommation

Séance(s) : l'étiquetage alimentaire

OBJECTIFS

Identifier et comprendre ce que l'on trouve sur les étiquettes alimentaires
Choisir le meilleur aliment en fonction du rapport qualité/prix/préférence individuelle

EXEMPLE D'ACTIVITÉ

Proposer aux participants d'apporter leurs emballages alimentaires de produits consommés au quotidien. Le cas échéant, il est possible d'utiliser un site de vente en ligne type « drive » sur lequel les informations liées aux produits alimentaires sont directement accessibles.

RESSOURCES

TECHNIQUES D'ANIMATION

FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION

- BRAINSTORMING
- PHOTO EXPRESSION

OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

FICHE NUT-3 Alimentation Atout prix

FICHE NUT- 14 Des slogans dans nos assiettes

FICHE NUT-15 Tentations en rayons

FICHE BROCHURES - Manger bon marché

FICHE BROCHURES - La fabrique à menu

FICHE BROCHURES - Le nutriscore

Séance(s) : faire ses courses

OBJECTIFS

Élaborer une liste de course en fonction des stocks et des repas envisagés
Identifier la durée de vie et de consommation des aliments

EXEMPLE D'ACTIVITÉ

Simuler l'achat de courses pour la préparation d'une semaine de repas avec des stocks existants et des produits à acheter (produits frais à consommer dans les 3 jours et des produits non périssables immédiatement).

RESSOURCES

TECHNIQUES D'ANIMATION

FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION

- BRAINSTORMING
- PHOTO EXPRESSION

OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

FICHE NUT-3 Alimentation Atout prix

FICHE BROCHURES - Manger bon marché

FICHE BROCHURES - La fabrique à menu

FICHE BROCHURES - Comment lutter contre le gaspillage alimentaire

7-Cycle d'ateliers : faire ensemble et partager

Séance(s) : cuisiner et manger ensemble

OBJECTIFS

Valoriser les savoir-faire existants et les connaissances acquises en matière d'alimentation
Offrir un moment d'échange et de convivialité autour de l'alimentation

EXEMPLE D'ACTIVITÉ

Réalisation des achats, confection d'un repas et partage de ce repas

RESSOURCES

TECHNIQUES D'ANIMATION

FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION

- BRAINSTORMING
- PHOTO EXPRESSION

OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

FICHE BROCHURES - Les ateliers cuisine par le menu

Séance(s) : découvrir une activité physique et/ou sportive

OBJECTIFS

Réaliser une initiation à une activité sportive avant ou après le repas
Favoriser l'inclusion des participants au sein de clubs / offres sportives existantes
Identifier le temps nécessaire et suffisant pour chaque pratique/exercice pour un bénéfice santé
Partager un moment convivial

EXEMPLE D'ACTIVITÉ

« Balade digestive », relaxation, sorties vélos, piscine, ...en intérieur (chez soi, gymnase, ...) ou extérieur (trottoir, forêt, espaces verts, stade, ...) en veillant à ce qu'ils soient en capacité de revenir sur ces lieux.

RESSOURCES

TECHNIQUES D'ANIMATION

FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION

- BRAINSTORMING
- PHOTO EXPRESSION

OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

FICHE NUT-10 Manger Bouger