

Déroulement de la séance

Etape 1 : L'animateur se présente et propose aux personnes de jouer à deviner pour des aliments souvent retrouvés au goûter ce qu'il y a dedans, en particulier le nombre de sucres et d'équivalents en cuillères d'huile.

Etape 2 : Il dispose les cartes sur une table côté photo et demande à une personne de choisir une carte à tour de rôle

Etape 3 : L'animateur demande à chacun de réfléchir au nombre de sucres ou matière grasse que peut contenir l'aliment ou la boisson qu'il a choisi

Etape 4 : Chaque participant propose une réponse à tour de rôle puis la réponse est discutée en groupe.

Etape 5 : L'animateur clôture la séance en résumant les informations et les discussions. Il remercie les participants. Il demande à chacun de dire ce qu'il a retenu et ce qu'il pourrait changer avec les freins potentiels. Le groupe peut réfléchir aux leviers pour les lever.

Posture de l'animateur :

Il favorise l'expression de chacun et les échanges dans le groupe.

Il adopte une posture bienveillante quant aux représentations et apporte des repères sans se montrer normatif ni moralisateur.

Il fait attention de s'adapter au public (situation de précarité, barrière de la langue, cultures différentes).

Attention cet outil doit être accompagné dans le discours pour ne pas diaboliser les aliments et boissons pris en exemple

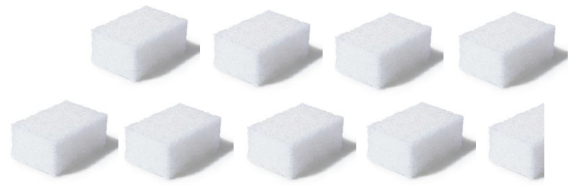
Les + : Cet outil peut servir de point de départ à des futurs ateliers collectifs avec le même groupe, sur l'équilibre alimentaire. Il est possible de rajouter en fin d'atelier la réflexion sur un goûter équilibré (voir ressources et plateau de l'outil atelier alimentation équilibrée).

Il est possible de rajouter sur le même modèle d'autres cartes d'aliments.



Ressources

Exemples



40 cl 10,6g/100, 8,5 sucres

Eau gazéifiée, sucre, colorant : **E150d**, acidifiant : **acide phosphorique**, arômes naturels, dont **caféine**.

Pour aller plus loin



Pédagothèque Nutrition

Pour mener à bien vos actions de prévention et autres projets nutrition auprès des enfants, la CPAM de Haute-Garonne en appui de ses partenaires*...

 Ireps Occitanie /