

Atelier "Les repas de la journée"

Conducteur pédagogique

Déroulement de la séance

Présentation de l'atelier: l'animateur se présente puis présente l'atelier: aujourd'hui on va parler d'alimentation (il fait dire ce que c'est) et d'une alimentation équilibrée, cad qui correspond aux besoins du corps. Séparer si besoin le groupe en sous-groupes en fonction du nombre.

Etape 1 : Familles d'aliments (20 minutes)

L'animateur demande au groupe de dire combien de familles d'aliments il existe puis les nommer. Il affiche au fur et à mesure les étiquettes sur une table ou sur un tableau à l'aide d'aimants.

Puis il demande de retrouver le rôle de chaque famille en montrant les étiquettes une à une, il les met alors en face de la bonne famille à gauche .

Enfin il montre les étiquettes des recommandations de fréquence de consommation de chaque famille sur la journée et il les place en face de la famille sur la droite.

Etape 2 : Tri des aliments (30 minutes)

L'animateur met sur la table les 7 familles d'aliments (étiquettes colorées) et les dispose en cercle Il distribue les photos d'aliments aux participants (1 par personne jusqu'à épuisement de toutes les photos)

Puis il fait trier les aliments par famille (on pose les photos en tas devant chaque famille)

Une fois fait, il prend les cartes de chaque famille une à une et vérifie avec les participants. Il explique pourquoi.

Pour certains aliments contenant plusieurs ingrédients, on peut hésiter à les mettre dans telle ou telle famille, ce n'est pas faux, généralement on le met dans la famille d'origine du composant principal. Mais on explique qu'effectivement on pourrait mettre plusieurs couleurs à cet aliment, ce qui aide à comprendre pourquoi certains sont à limiter (exemple des chips, céréales du petit-déjeuner...).

Variante: Les cartes aliments sont disposées sur une table. Il est demandé aux participants de constituer des groupes d'aliments qui ont d'après eux les mêmes caractéristiques et on se sert de l'étape 2 puis on déroule l'étape 1.

Etape 3 et 4 optionnelles :

Etape 3: où ça pousse: voir fiche de l'atelier. Cela permet de faire une pause active et mettre en valeur, augmenter la familiarité des fruits et légumes en particulier.

Etape 4: Equilibre alimentaire sur la journée (optionnel 30 minutes)

L'animateur répartit les enfants par 2 ou 3 (suivant le nombre) et leur attribue 1 famille par équipe (bleu marron rouge vert gris), la famille rose et jaune restent à côté de l'adulte (l'adulte précise que les matières grasses sont utilisées quand on cuisine et le rose de temps en temps). C'est l'adulte qui posera éventuellement par exemple le beurre ou le chocolat pendant le jeu.

Il demande aux enfants quel est le premier repas de la journée (pourquoi c'est important) et quelles familles on va choisir en se souvenant des fréquences de consommation vues avant.

L'adulte confirme en posant le plateau correspondant puis demande aux enfants de remplir chaque case du plateau afin d'avoir un repas équilibré, en se mettant d'accord.

Faire de même pour tous les repas de la journée (y compris le goûter).

Clôture et évaluation de l'atelier: l'animateur remercie les enfants pour leur participation, il les encourage à mettre en pratique ce qu'ils ont appris aujourd'hui. Pour les adultes, il les questionne sur ce qu'ils ont retenu et s'il leur paraît possible de le mettre en pratique.

A la fin de la séance le set de table peut être distribué à chaque enfant qui pourra être conservé et partagé comme support de discussion avec les parents notamment.

La posture de l'animateur : l'animateur doit favoriser les échanges dans le groupe tout au long de l'atelier en les régulant. Il doit s'assurer de prendre en compte les différences culturelles et les préférences de chacun en ne véhiculant pas de discours normatif ni injonctif. Il se réfère aux recommandations du PNNS et au site mangerbouger.fr. Par exemple, pour les plateaux c'est un exemple de répartition journalière, on peut manger des œufs le matin...



Le + : cet outil peut être utilisé pour une sensibilisation de professionnels, par exemple des animateurs de CLAE qui proposent des ateliers autour de l'alimentation ou pour accompagner les enfants sur le temps des repas...

Ressources

mangerbouger.fr

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 /



Outil CAPSule Santé

Le Classeur d'Activités en Promotion de la Santé développé par la Fraps Centre-Val de Loire.

 FRAPS Centre-Val de Loire