

FICHE PÉDAGOGIQUE



Y'a quoi dans mon goûter ?

OBJECTIFS



- Questionner les fausses croyances sur certains aliments et boissons sucrés
- Avoir des connaissances sur les quantités de sucre, matières grasses et additifs retrouvés dans chacun d'eux
- Sensibiliser à une consommation limitée de ces produits

PUBLIC CIBLE



- Enfant d'âge élémentaire à adulte

INTERVENANTS



- 1 animateur ayant des connaissances actualisées en matière de nutrition

DURÉE



- 1h

CONTEXTE



Outil créé par l'éducatrice et le médecin référent des quartiers nord toulousains dans le cadre d'ateliers de sensibilisation à l'alimentation équilibrée. Il peut être utilisé pour renforcer des notions dans le cadre de programme ETP avec des enfants ou adolescents en surpoids.

MATÉRIEL



- Cartes représentant des boissons et des aliments avec des photos au recto et équivalences en morceaux de sucre et en plaquettes individuelles de beurre au verso ainsi que la composition



Téléchargement gratuit

