

FICHE PÉDAGOGIQUE



Les repas de la journée

OBJECTIFS



- Connaître les repères nutritionnels du PNNS en termes de groupes d'aliments : leur rôle et leur fréquence de consommation journalière
- Donner un exemple d'une journée type en tenant compte du rythme et de l'importance de chaque prise alimentaire

CONTEXTE



Créé par l'éducatrice lors d'ateliers de promotion de la nutrition ou de programme ETP pour le surpoids.

MATÉRIEL



- Cartes aliments
- Etiquettes des familles d'aliments avec les couleurs correspondantes.
- Etiquettes des rôles
- Etiquettes des fréquences de consommation.
- Plateaux repas avec les couleurs des familles

 Téléchargement gratuit

PUBLIC CIBLE



- Groupe d'enfants, adolescents ou adultes
- 12 maximum en fonction de l'âge, du nombre de participants et du nombre de cartes aliments/aliments factices/emballages alimentaires disponibles

INTERVENANTS



- 1 animateur ayant des connaissances actualisées en alimentation

DURÉE



- 50 à 80 minutes

