

# 3- SENSIBILISER À L'ALIMENTATION SAINE ET DURABLE

## MISE EN ŒUVRE DU PROJET



**PUBLIC:** Élèves. Un atelier peut accueillir jusqu'à 30 personnes maximum.

**INTERVENANT:** Une diététicienne, l'infirmière scolaire et l'enseignant encadrant.

## LES OBJECTIFS DES ATELIERS D'ÉDUCATION À LA NUTRITION ET À LA SANTÉ

Savoir positionner l'aliment phare du projet dans le bon **groupe alimentaire**.

**Faire le lien** entre les groupes d'aliments et les **recommandations nutritionnelles du PNNS** en ce qui concerne **l'alimentation et l'activité physique**.

Percevoir **l'influence de la publicité et des médias** dans nos choix.

Comprendre l'importance du **plaisir alimentaire** au quotidien pour tendre vers des habitudes de consommation bonnes pour notre santé.

Sensibiliser les jeunes à suivre leurs **ressentis naturels de faim et de satiété**.

Faire le **lien entre l'activité physique** au quotidien et **une bonne santé**.

## COMMENT LES METTRE EN ŒUVRE

Compter 1h30 à 2h par groupe.

Il est possible de diviser la classe en 2 groupes ou d'organiser des activités tournantes en îlots.

Prévoir un temps de préparation et mise en place de l'atelier.

## CHOIX DES ACTIVITÉS À PROPOSER

Les activités doivent être adaptées au niveau de connaissance des élèves sur le sujet. Si les groupes d'aliments ont déjà été abordés par l'enseignant ou l'infirmier, utiliser des outils qui permettent d'aborder des notions complémentaires et de faire émerger leurs représentations sur l'alimentation, l'activité physique et l'environnement.

## OÙ ET QUAND L'ORGANISER

Prévoir avec l'établissement scolaire une salle adaptée pour recevoir plusieurs groupes d'élèves: salle polyvalente ou classe disponible. Il est conseillé de faire venir les élèves dans cette salle plutôt que de réaliser l'atelier dans chacune des classes.

Anticiper les besoins en matériel: vidéoprojecteur, rallonge électrique, besoins en table & chaises, etc.

L'atelier nutrition-santé se déroule après l'atelier sensoriel.

