



Objectifs : Comprendre ses besoins alimentaires et comment se compose une alimentation équilibrée, identifier les sources potentielles de satisfaction dans l'adoption d'une alimentation équilibrée et sensibiliser au rôle de l'alimentation sur la santé

Séquences	Durée	Objectifs	Déroulement	Méthodes d'animation	Supports participants
Accueil et Présentations	5 min	Présenter le programme du module 3 des Ateliers Vitalité.	Accueil des participants. Présentation du module 3. Rappeler les règles de participation.	Diapos 1-4	Chevalets
Quel mangeur êtes-vous ?	25 min	Relancer la dynamique de groupe. Favoriser l'émergence de représentations liées au thème de la nutrition. Aborder les notions de trajectoire familiale et culturelle.	Animation « Bonjour » pour relancer la dynamique de groupe à partir de la thématique de l'alimentation. Echanges sur nos plats préférés, les plats de notre enfance, etc.	Diapo 5 Animation « Bonjour »	Post-it® Marqueurs
Habitudes alimentaires et apports journaliers	1h25	Permettre aux participants de comprendre leurs besoins alimentaires et comment se compose une alimentation équilibrée. Amener les participants à identifier les sources potentielles de satisfaction dans l'adoption d'une alimentation équilibrée.	Animation « Les menus » permettant aux participants de créer des menus et ensuite d'amener les échanges sur les points suivants : <ul style="list-style-type: none"> <li>• la notion d'équilibre alimentaire.</li> <li>• les recommandations nutritionnelles de santé publique.</li> <li>• La répartition journalière des aliments.</li> <li>• Les éventuelles contraintes à l'élaboration des repas.</li> </ul> Apports sous forme de questions « Vrai ou Faux » sur les 12 repères nutritionnels, idées fausses et astuces pour manger équilibré et varié.	Animation « le menu » Diapos 6 à 22	Feuille de paperboard Marqueurs
Pause	15 min		Collation optionnelle	Diapo 23	



Objectifs : Comprendre ses besoins alimentaires et comment se compose une alimentation équilibrée, identifier les sources potentielles de satisfaction dans l'adoption d'une alimentation équilibrée et sensibiliser au rôle de l'alimentation sur la santé

Séquences	Durée	Objectifs	Déroulement	Méthodes d'animation	Supports participants
Nutrition et Santé	15 min	Sensibiliser au rôle de l'alimentation sur la santé.	Apports sur l'importance de l'alimentation sur la santé avec la poursuite de l'animation « Vrai/Faux ». Cette séquence permet de mettre en lumière qu'une alimentation équilibrée protège et renforce la santé et que les déséquilibres augmentent les risques de maladies.	Animation « vrai/faux » Diapos 24 à 36	
Synthèse et Conclusion	5 min	Clôturer le module 3.	Clôture du module avec un rappel pour les participants des points clés : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Importance de connaître les repères nutritionnels et les recommandations du PNNS.</li> <li>• Importance de manger équilibré et de prendre du plaisir en mangeant.</li> <li>• Avoir connaissance des risques liés à une mauvaise alimentation.</li> </ul> Terminer le module 3 en rappelant au groupe la date, l'heure et le lieu du prochain module.	Diapos 37 à 39	