



ESCapade

Pour les Établissements Spécialisés
Activité Physique et Alimentation DivErsifiées

- [Accueil](#)
- [Équipes éducatives et de santé](#)
- [Chefs d'établissements](#)
- [Avis d'experts](#)
- [Actualités](#)
- [Contact](#)

Durée de l'activité : 2 heures

Objectifs

- Aborder les notions de quantité, de rythme et de variété alimentaire
- Appréhender les différentes catégories d'aliments
- Savoir composer un menu équilibré et varié
- Adapter les recommandations nutritionnelles à la maison

Matériel et préparation

Participation des adolescents et des familles :

- Quelques semaines auparavant, informer les adolescents de l'action sur l'alimentation.
- Leur demander de rapporter les emballages vides et nettoyés des produits alimentaires (solides et liquides) qu'ils ont l'habitude de consommer chez eux.
- Informer les familles de l'action via le carnet de liaison.

Matériel d'animation :

- Caisses en carton pour y déposer les emballages apportés par les adolescents. Une caisse pour les fruits/légumes, une pour les féculents/légumineuses, une pour le lait/produits laitiers, une pour les viandes/poissons/œufs, une pour l'eau et une pour les produits à limiter : salés/sucrés/matières grasses
- Prévoir des emballages en plus de ceux des adolescents pour être en mesure de découvrir tous les groupes d'aliments
- Affiche Manger, bouger, c'est la santé du Programme National Nutrition Santé

Déroulement

Etape 1

Les adolescents sont assis autour d'une table. Il s'agit d'échanger avec eux sur l'équilibre, les rythmes et la variété alimentaire. Les adolescents abordent avec l'encadrant les différentes recommandations nutritionnelles du Programme National Nutrition Santé. Cette partie nécessite beaucoup de répétitions.

- Il ne s'agit pas de culpabiliser mais de réaliser un réel échange d'idées sous forme de débat. Dans la mesure du possible, il est idéal que tous les adolescents puissent donner leur avis. Propositions de questions :
 - Quels sont les aliments que vous mangez à la maison ?
 - De quels groupes d'aliments font-ils partie ?
 - Combien de fois par jour est-il souhaitable d'en manger ?
 - Combien doit-on faire de repas par jour ? Quand ?

Etape 2

Classer les emballages apportés avec les adolescents au sein des groupes d'aliments. Les adolescents à tour de rôle vont placer les emballages dans les boîtes dédiées avec validation par l'animateur et mettre de côté les emballages d'aliments comprenant plusieurs groupes.

Exemple de la pizza

Elle peut contenir :

- 1 féculent ou produit céréalier : la pâte à pain
- Des fruits/légumes : sauce tomate, tomates, olives, champignons, poivrons, oignons...
- De la viandes/poissons/œufs : lardons, jambon, œufs, saumon, anchois...
- Des produits laitiers : fromage type gruyère, emmental, mozzarella...
- De la matière grasse ajoutée : crème

Conclusion :

La pizza peut permettre de couvrir tous les besoins alimentaires.

Cependant, généralement il y a très peu de fruits/légumes, et la quantité de matières grasses et de sel ajoutées et cachées (charcuterie, fromage, crème...) est importante. Lorsqu'elle est faite maison, il est plus facile de choisir de disposer un peu plus de légumes/fruits et/ou d'ajouter une salade verte à côté.

La consommation de pizza doit donc rester exceptionnelle lorsqu'elle est achetée dans le commerce frais ou surgelée.

L'emballage va donc dans la boîte des produits à limiter.

Exemple du cordon bleu

Le cordon-bleu est un plat préparé avec une escalope (de veau, de poulet ou de dinde) roulée autour de jambon et de fromage, puis panée.

Il contient généralement :

- De la viande : veau ou poulet ou dinde et du porc
- Des produits laitiers : fromage type gruyère, emmental, mozzarella...
- De la matière grasse ajoutée : panure frite (huile, farine, chapelure et jaune d'œuf)

Conclusion :

Une grande partie du cordon bleu est composée de matières grasses/sel. Elle n'est donc pas de la même valeur nutritionnelle qu'une viande telle qu'une cuisse de poulet cuite au four, un steak à la poêle.

L'emballage va donc dans la boîte des produits à limiter.

Etape 3

Les adolescents vont proposer des menus équilibrés à partir des emballages qu'ils ont triés. Le but est qu'ils proposent une prise alimentaire équilibrée type pour le petit-déjeuner, le déjeuner et le repas du soir.

Utiliser les affiches pour rappeler et illustrer les recommandations alimentaires du programme national nutrition santé.

Ressources

[Affiche Manger, bouger, c'est la santé](#)



Pour les Établissements Spécialisés
Activité Physique et Alimentation Diversifiées

- [Suivre](#)
- [Suivre](#)
- [Suivre](#)

- [POLITIQUE RELATIVE AUX COOKIES DU SITE](#)
- [© CNAM ISTNA](#)
- [©WHY.VISION 2022](#)
- [MENTIONS LEGALES](#)
- [CONTACT](#)