



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 : 4 heures

Objectifs

Appréhender les recommandations en alimentation et activité physique à partir d'un atelier pratique

Matériel et préparation

Matériel à partir d'un « atelier bois » : scie électrique, planches en bois de dimensions selon le souhait (1 à 2 par adolescents), colle à papier et colle à bois, papier de verre, scratches fonction du nombre de pièces de puzzle, fil épais

Guides d'animation :

- [La santé vient en mangeant](#)
- [La santé vient en bougeant](#)

Déroulement

Présentation de l'activité

- Chaque adolescent choisit un **portrait des « bougeurs »** et un **portrait des « mangeurs »** dans les guides proposés, soit à partir d'ordinateur soit à partir des guides en version imprimée.
- Discuter ensemble des portraits choisis. Dans les guides, des astuces sont détaillées pour chaque portrait.

Exemple

Je mange souvent au fast-food Le hamburger, c'est à lui seul **un plat complet** : il est composé d'un féculent (le pain), d'un steak haché de bœuf ou d'un filet de poisson ou de blanc de volaille et d'un peu de légumes (salade, oignons, cornichons). L'inconvénient est sa **richesse en graisses** du fait de certains aliments qui le composent, notamment des sauces. Pour limiter l'apport en graisses, choisissez le hamburger de base et évitez ceux contenant du fromage, le double de viande ou du bacon. Privilégiez également celui qui contient le plus de salade et de crudités. Si des pains spéciaux sont proposés, optez pour les pains complets ou aux céréales.

Réalisation

- Imprimer les portraits en format A4 ou A3
- Récupérer des planches en bois fines de mêmes dimensions
- Coller les portraits sur les planches
- Découper avec une scie électrique la planche en bois afin de produire deux encadrements et produire des pièces de puzzle
- Poncer les encadrements et les pièces de puzzle avec du papier de verre
- Coller l'encadrement avec de la colle à bois sur une planche en bois de même dimension
- Coller des scratches sous les pièces de puzzle et au niveau de la réception des pièces de puzzle sur la planche en bois

Option : assembler l'ensemble des planches puzzle nutrition et les relier à l'aide de fil épais.

Afin de valoriser le travail effectué, il est intéressant de disposer le livret dans une salle commune de l'établissement pour le partager.

Variante

Il est possible d'utiliser d'autres images en lien avec la thématique de l'alimentation et de l'activité physique. Par exemple :

- Photos des adolescents ou enfants en train de faire du vélo
- Images de fruits et légumes pour mettre leur consommation à l'honneur

Ressources

[Guide « La santé vient en mangeant »](#)

[Guide « La santé vient en bougeant »](#)



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](#)

