



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 séances de 1h30

Objectifs

- Être en mesure de produire des repas/menus équilibrés
- Connaître les groupes d'aliments (fruits/légumes, féculents, produits laitiers, viandes/poissons/œufs, matières grasses, produits sucrés, produits salés)
- Savoir associer un aliment à son groupe respectif
- Connaître les recommandations en termes de quantité par groupe d'aliment
- Être en mesure d'aller faire des courses à partir de la production de menus équilibrés
- Favoriser la consommation de fruits et légumes
- Diversifier son alimentation

Matériel et préparation

Poster manger-bouger, pictogrammes d'aliments, pictogrammes des groupes d'aliments, pochettes par groupe d'aliments, scratchs, semainier...

Déroulement

1. Jeu d'initiation (15 à 20 min)

Devine qui tu es ! Chaque participant tire au hasard une image d'aliment positionnée dans un badge caché.

Le participant ne voit pas cette image et par le biais des questions qu'il pose à ses adversaires, il essaye de deviner qui il est : une pomme, du lait, des haricots verts, des pâtes...

A chaque tour, le participant a le droit à 1 minute pour poser des questions.

Suis-je un fruit ? Suis-je de couleur rouge ? Suis-je une entrée ? Est-ce que je me mange chaud ?

Chaque participant a une fiche des groupes d'aliments du PNNS devant lui afin de l'aider à guider ces questions.

A chaque fois qu'un aliment est deviné, l'animateur revient sur les questions posées.

2. Ce que j'aime ou ce que je pense être bon pour la santé, ce qu'il manque, je les classe dans les groupes (15 à 20 min)

1. L'animateur dispose différentes images d'aliments, boissons ou plats préférés.
2. Chacun choisit deux aliments, boissons ou plats préférés à disposition.
3. On les classe ensemble dans les groupes d'aliment sur le poster.
4. Chacun choisit ensuite des aliments pour compléter ce qu'il manque.

L'animateur échange sur l'équilibre alimentaire, la composition des plats, la saisonnalité, la forme dont on peut trouver les produits dans le commerce... le tout avec une visée de l'équilibre alimentaire.

3. Des menus équilibrés (30 min)

Rappel sur les recommandations :

- **Fruits et légumes** : 5 portions de fruits et/ou de légumes de 80 à 100 grammes (par exemple 3 portions de fruits et 2 de légumes, 4 de légumes et une de fruit / au moins 3 portions de légumes)
- **Féculents** (le pain et tous les produits de panification (biscottes, pain grillé...), les céréales (riz, blé, orge, avoine, seigle...), les légumineuses (lentilles, fèves, pois chiches,

haricots secs...)) : à chaque repas et selon l'appétit

- **Produits laitiers** (yaourt, lait, fromage blanc et fromages) : 2 portions par jour. 1 portion = 1 yaourt (125 g) / 1 fromage blanc individuel (100 g) / 2 petits suisses (60 g) / 30 g de fromage / 1 verre de lait (150 ml)
- **Viande, du poisson ou des œufs** : 1 à 2 portions par jour. En ce qui concerne le poisson, c'est 2 portions dans la semaine. Une portion de viande ou de poisson équivaut à 100 g, soit par exemple un steak haché, une cuisse de poulet, une escalope de dinde, 2 tranches de jambon blanc, un petit pavé de saumon.... Pour les œufs, il faut compter environ 2 œufs pour faire une portion.
- **Matières grasses / produits sucrés / produits salés** : à limiter
- **Eau** : à volonté

L'animateur dispose des images d'aliments sur une grande table. Chaque résident s'occupe des menus d'un jour de la semaine. Dans un premier temps, l'animateur valide ou non l'adéquation entre l'aliment et la monnaie échangée. Si valide, le participant constitue ses menus pour une journée : petit déjeuner, déjeuner et dîner. Si un participant a choisi un aliment n'entrant pas dans ces groupes (Extra à limiter : produits gras / sucrés). Il reçoit un carton blanc. Sur la semaine, il ne doit pas avoir plus de 4 cartons blancs. L'objectif n'étant pas de les valoriser mais de les réduire. Le nombre de carton blanc doit être adapté selon les consommations habituelles de chaque participant afin que les objectifs soient adaptés et atteignables. L'animateur valide la cohérence avec chaque participant. Par exemple, ne pas se retrouver avec plus que des fruits à manger pour le dîner. Le participant peut alors échanger des aliments équivalents si nécessaire, des légumes à la place du fruit par exemple. Chaque participant expose ses menus à l'aide du tableau des menus de la semaine. Si un participant n'aime pas un aliment, l'aider à réfléchir par quoi il peut le remplacer.

L'animateur valide la cohérence avec chaque participant. Par exemple, ne pas se retrouver avec plus que des fruits à manger pour le dîner. Le participant peut alors échanger des aliments équivalents si nécessaire, des légumes à la place du fruit par exemple.

Chaque participant expose ses menus à l'aide du tableau des menus de la semaine. Nous vérifions ensemble l'équilibre alimentaire. Vérifier s'il n'y a pas plus de deux cartons blancs. Si c'est le cas, faire échanger avec un autre aliment.

Si un participant n'aime pas un aliment, l'aider à réfléchir par quoi il peut le remplacer.

4. Des menus diversifiés (15 min)

Nous allons ensuite vérifier ensemble la diversité dans les menus du déjeuner et dîner.

Il est important de varier les types d'aliments consommés au cours d'une semaine.

Nous balayons ensemble menus par menus et à chaque aliment identique, les participants proposent un aliment du même groupe pour varier. Il peut être abordé la façon dont nous pouvons acheter l'aliment : surgelé, en boîte, frais et dont nous pouvons le cuisiner : cru, cuit, en soupe, en purée....

Conclusion (10 min)

Synthèse par l'animateur qui remet à chaque participant l'ensemble de la « monnaie » pour une semaine. Expression du ressenti par les participants.



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](#)