

# Les amis de l'étincelle – Proposition séance n°2

---

## Objectifs de la séance :

- Développer des connaissances autour de groupes d'aliments tels que les céréales complètes, certains types de fruits et légumes, légumineuses, sucrés/salés, ...
  - o Identifier les grands groupes d'aliments (fruits/légumes, céréales, légumineuses, produits sucrés/salés).
  - o Distinguer les produits complets et raffinés, et comprendre l'intérêt nutritionnel des céréales complètes.
  - o Reconnaître l'importance de la variété alimentaire ("manger de tout, avec plaisir et équilibre").
  - o Comprendre les bénéfices des légumineuses comme source de protéines végétales et fibres.
  - o Associer les fruits et légumes à leur saisonnalité pour favoriser une consommation durable.
  
- Identifier les différents repas de la journée et comprendre ce qu'est une assiette équilibrée pour chaque repas (petit-déjeuner, diner, souper) + pourquoi il est intéressant d'avoir trois repas. Reconnaître l'importance de la variété alimentaire ("manger de tout, avec plaisir et équilibre").
  
- Travailler le vocabulaire en français sur les aliments

## Etapas de la séance :

### 1. Accueil et introduction

- Rappel bref des objectifs généraux puis une introduction du thème du jour qui sera : "Quels sont les repas dans une journée et que peut-on y manger ?"

### 2. Quizz ludique et collectif sur différentes thématiques

### 3. Travail en 3 groupes avec un animateur par groupe.

- Chaque participante va devoir piocher un repas pour savoir leur groupe (1 par groupe aura aussi une étoile -> si elle le veut bien, ce sera celle qui présentera au reste du groupe)
- Chaque groupe doit choisir, parmi des images proposées d'aliments, ceux qui leur semblent adaptés et équilibrés pour leur repas.
- L'animatrice est là pour guider les discussions tel que :

- Pourquoi ce choix ?
  - Est-ce sucré ou salé ?
  - Est-ce bon pour l'alimentation ?
  - ...
- Le repas proposé par le groupe sera collé sur un paperboard

### 3. Mise en commun

- La représentante du groupe présente l'assiette composée pour son repas, en la montrant aux autres.
- Discussion collective sur les points positifs ou moins équilibrés dans les choix. Parler de l'équilibre sur la journée avec les 3 repas de la journée et essayer de montrer que l'on peut déplacer tel ou tel aliment si déjà présent à un autre repas, il s'agit de choix personnels, familiaux... Parler de l'équilibre sur la semaine.
- Nous compléterons avec quelques infos nutritionnelles simples : féculents, protéines, légumes, matières grasses, sucre...

### 4. Conclusion et remise d'un document avec les dates et des informations sur les familles alimentaires

Séance 3 => Forme de l'outil, visuel ce qui est compris et ce qui peut être faisable + avoir des infos sur ce qui est dur concernant leur alimentation + idée de changement

Séance 4 => Proposition de forme + limite dans leur vie quotidienne donc pour pouvoir les intégrer

Séance 5 => Différents visuels et discussion autour

### Retour interne après la séance

Trouver une solution pour les places => donner un numéro pour les groupes

Parler des objectifs de collectivité

Séance 3 ->

3 groupe avec 3 visuels -> ce qu'elles comprennent et ce qui est difficilement compréhensible (grille de compréhension et questionnaire)

## SCENARIO D'ANIMATION ATELIER – Amis de l'étincelle - séance n°2

ACTIVITE 1 : INTRODUCTION			
10h à 10h20			
Temps	Activité	Qui	Matériel
20 minutes	Rappel général des objectifs  + Demander ce qu'elles ont retenus de la semaine passée  Introduction sur le thème du jour : "Quels sont les repas dans une journée et que peut-on y manger ?"		Réaffichage de la charte de confiance + du mot "Ensemble"
ACTIVITE 2 : QUIZZ SUR LES ALIMENTS			
10h25-10h45			
Objectif : Comprendre les familles alimentaires			
20 minutes	Quizz sur les aliments		Feuilles quizz + feuilles avec réponses
ACTIVITE 3 : TRAVAIL AUTOUR D'UN DES TROIS REPAS DE LA JOURNEE + PRESENTATION			
10h45 – 11h40			
Objectif : Voir plus clair sur les connaissances des participantes sur ce qu'est un repas équilibré			
25 minutes	Création de trois groupes  Chaque groupe doit choisir, parmi des images proposées d'aliments, ceux qui leur semblent adaptés et équilibrés pour leur repas.  L'animateur est là pour guider les discussions		Petites feuilles pour les pioches : Repas et étoile  Assiettes repas x3  Feutres x3  Images pour représenter les 3 repas
25 minutes	Présentation par une personne de chaque groupe de l'assiette "idéale" proposée + discussion autour de celles-ci		///
ACTIVITE 4 : CONCLUSION			
11h40 –12h			

<b>20 minutes</b>	Conclusion autour de la question posée  + Remise de documents avec les dates et familles alimentaires	Documents x25
-------------------	---	---------------