

## Fiche 17 : Info/Intox nutrition

### Matériel

- Scotch type masking tape

### Introduction :

Cette activité permettra aux participants de développer leur esprit critique au sujet de l'alimentation à l'aide d'un info/intox.

### Objectifs :

- Diffuser des connaissances valides concernant l'alimentation
- Favoriser l'autonomisation et la responsabilisation face aux choix alimentaires
- Amener les participants à réfléchir à des situations concrètes sur l'alimentation et l'activité physique

### Techniques utilisées :

- Jeu de la ligne

### Déroulé de l'animation :

#### 5 min Temps 1 : Animation de l'activité - collecte des idées

L'animateur réalise trois colonnes à l'aide du scotch.

A la lecture d'une carte (Annexe 17) les participants se placent dans la colonne de droite s'ils pensent que c'est juste, que c'est une information. A gauche s'ils pensent que c'est faux, que c'est une intox. Si les participants ne savent pas ils ont la possibilité de rester au milieu.





Une fois les participants répartis dans une des colonnes ils s'expriment sur leur choix. Comment justifient-ils que c'est une info ou une intox ?

#### 30 min Temps 2 : Restitution

Dans un second temps, l'animateur propose aux participants, s'ils le souhaitent, de changer de position et d'aller dans une autre colonne. Le discours des autres participants les a-t-il fait changer d'avis ? Ceux se trouvant au milieu ont-ils pris position ? Laisser les participants ayant changé de place s'exprimer. L'animateur passe ensuite à la carte suivante.




#### 15 min Temps 3 : Exploitation des idées

L'animateur passe ensuite aux cartes suivantes en procédant de la même façon.

Activité courte	Activité longue
	7 ans et plus
	Savoir résoudre des problèmes
	Savoir prendre des décisions
	Avoir une pensée critique



### Pour aller plus loin :

- Premières énigmes à table ! 
- Éducation nutritionnelle de l'enfant 
- Kit Nutrition : aide à l'élaboration de vos actions en nutrition 

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

## Annexe Fiche 17 : Info/Intox nutrition

<p><b>INFO/INTOX Nutrition</b></p> <p>Les yaourts font partie de la famille des produits laitiers.</p> 	<p><b>INFO/INTOX Nutrition</b></p> <p>Les éléments gras sont indispensables pour être en bonne santé.</p> 
<p><b>INFO/INTOX Nutrition</b></p> <p>Les sucreries sont indispensables pour un bon équilibre alimentaire.</p> 	<p><b>INFO/INTOX Nutrition</b></p> <p>L'huile est moins grasse que le beurre.</p> 
<p><b>INFO/INTOX Nutrition</b></p> <p>Le beurre est un produit d'origine végétal.</p> 	<p><b>INFO/INTOX Nutrition</b></p> <p>Manger 1 fruit et 1 légume par jour apporte assez de vitamines pour couvrir les besoins du corps.</p> 

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition







C'est quoi la nutrition ?

## Annexe Fiche 17 : Info/Intox nutrition

<p style="text-align: center;"><b>INFO</b></p> <p>Mais il ne faut pas en consommer de grandes quantités. Il est préférable de favoriser les matières grasses d'origine végétale à celles d'origine animale.</p>	<p style="text-align: center;"><b>INFO</b></p> <p>Tout comme les fromages et le lait. Les produits laitiers sont caractérisés par une teneur importante en calcium.</p> <p>Attention aux faux amis, comme les crèmes desserts qui ne sont pas des yaourts mais des produits sucrés !</p>
<p style="text-align: center;"><b>INTOX</b></p> <p>Le niveau calorique est plus élevé mais l'huile est une source de gras plus intéressante pour la santé.</p>	<p style="text-align: center;"><b>INTOX</b></p> <p>Mais on peut en consommer un peu pour se faire plaisir !</p>
<p style="text-align: center;"><b>INTOX</b></p> <p>Il es d'origine animale et provient principalement du lait de vache en France. Il peut être fait également avec du lait de chèvre, chamelle, brebis, etc.</p>	<p style="text-align: center;"><b>INTOX</b></p> <p>Il en faudrait 5 portions : 2 portions de fruit et 3 portions de légume. Attention une portion est équivalente à un poing de main (1 pomme, 2 clémentines, 1/4 d'ananas, 2 kiwis, une poignée de cerises..)</p>



## Annexe Fiche 17 : Info/Intox nutrition

<p><b>INFO/INTOX Nutrition</b></p> <p>Quand on voit "sans sucre ajouté" cela veut dire qu'il n'y a pas de sucre dans le produit.</p> 	<p><b>INFO/INTOX Nutrition</b></p> <p>Il existe 4 goûts différents.</p> 
<p><b>INFO/INTOX Nutrition</b></p> <p>La tomate est un légume qui pousse en hiver.</p> 	<p><b>INFO/INTOX Nutrition</b></p> <p>Le poireau est un légume qui pousse en hiver.</p> 
<p><b>INFO/INTOX Nutrition</b></p> <p>Les fraises sont des fruits qui poussent en hiver.</p> 	<p><b>INFO/INTOX Nutrition</b></p> <p>Les pommes sont des fruits récoltés en automne.</p> 

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

## Annexe Fiche 17 : Info/Intox nutrition







<p style="text-align: center;"><b>INFO</b></p> <p style="text-align: center;">Sucré, salé, amer, acide (et parfois on parle de l'umami)</p>	<p style="text-align: center;"><b>INTOX</b></p> <p>Il y a le sucre du produit initial mais ils n'en n'ont pas rajouté. Exemple : une compote sans sucre ajouté contiendra seulement le sucre des pommes.</p>
<p style="text-align: center;"><b>INFO</b></p> <p>Il existe deux types de poireau selon leur variété :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les poireaux d'été qu'on récolte de juillet à septembre</li> <li>• les poireaux d'hiver qu'on récolte de septembre à avril</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>INTOX</b></p> <p>Les premières arrivent au printemps.</p>
<p style="text-align: center;"><b>INFO</b></p> <p>On récolte les pommes de fin juillet à octobre.</p>	<p style="text-align: center;"><b>INTOX</b></p> <p>Selon les variétés, les premières arrivent au printemps et peuvent donner jusqu'au début de l'automne.</p>

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

## Annexe Fiche 17 : Info/Intox nutrition

<p><b>INFO/INTOX Nutrition</b></p> <p>Il existe un calendrier des saisons pour les poissons et fruits de mer comme pour les fruits et légumes.</p> 	<p><b>INFO/INTOX Nutrition</b></p> <p>Il existe un calendrier des saisons pour les fromages comme pour les fruits et légumes.</p> 
<p><b>INFO/INTOX Nutrition</b></p> <p>A votre âge, il est recommandé de pratiquer 30 minutes d'activité physique tous les jours.</p> 	<p><b>INFO/INTOX Nutrition</b></p> <p>Il existe 7 groupes d'aliments.</p> 
<p><b>INFO/INTOX Nutrition</b></p> <p>Manger un fruit et boire du jus de fruit c'est la même chose.</p> 	<p><b>INFO/INTOX Nutrition</b></p> 

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

## Annexe Fiche 17 : Info/Intox nutrition

<p style="text-align: center;">INFO</p> 	<p style="text-align: center;">INFO</p> 
<p style="text-align: center;">INTOX</p> <p>Féculents ; fruits et légumes ; produits laitiers ; viande poisson œufs ; matière grasse ; produits sucré, salé, gras ; boissons ; fruits oléagineux</p>	<p style="text-align: center;">INTOX</p> <p>Pour les enfants il est recommandé de pratiquer 1 h d'activité physique modérée à intense par jour.</p>
	<p style="text-align: center;">INTOX</p> <p>Avec un jus de fruit on perd beaucoup, voire toutes les fibres et on consomme plus de fruits donc plus de sucre. Comme le jus est liquide il va être absorbé plus vite par le corps et c'est moins avantageux. Aujourd'hui les jus de fruits sont classés avec les sodas.</p>

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?