

# Fiche 2 : Pourquoi je mange ? Pourquoi je bouge ?

## Matériel

- Un tableau
- Des post-it
- Des stylos

## Introduction :

Cette activité permettra aux participants d'exprimer leurs représentations sur l'activité physique et l'alimentation (= nutrition).

## Objectifs :

- Eveiller sur l'importance de pratiquer une activité physique et de garantir une bonne alimentation.
- Faire réfléchir les participants sur l'impact de la nutrition sur la santé et au niveau social

## Déroulé de l'animation :

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

Poser les questions "Pourquoi nous mangeons ?" et "Pourquoi nous bougeons ?". Puis proposer aux participants d'écrire leurs idées sur post-it. Une idée par post-it. Limiter la durée de recherche.

### 15 min Temps 2 : Restitution





Demander aux participants d'afficher leurs post-it et d'expliquer leurs idées.

### 15 min Temps 3 : Exploitation des idées

Le groupe classe les idées affichées au tableau. Il reformule ou précise les idées floues ou peu claires et regroupe les idées strictement identiques dans le but de dégager des thèmes pour les prochaines séances.

À la fin, de l'activité les résultats peuvent être résumés, par exemple, dans un tableau, un schéma ou une carte mentale.

## Nutrition

Activité courte	Activité longue
 7 ans et plus	
 Avoir une pensée critique	
 Savoir communiquer efficacement	
 Avoir conscience de soi	

## Techniques utilisées :

- Metaplan
- Débat



## Pour aller plus loin :

- Le petit cabas
- Photolangage Jeunes et alimentation

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

## *Pour vous accompagner Annexe Fiche 2 : Pourquoi je mange ? Pourquoi je bouge ?*

### *Pourquoi je mange ?*

- Besoins physiologiques
- Culture et croyances
- Partage
- Emotions
- Plaisir
- Santé

### *Pourquoi je bouge ?*

- Besoins physiologiques
- Culture et croyances
- Partage
- Emotions
- Plaisir
- Santé
- Se déplacer

