Fiche 18 : Info/Intox nutrition

Activité courte	**Activité longue**
7 ans et plus	
Résoudre des difficultés Prendre des décisions constructives Avoir conscience de soi	

Matériel

- Scotch type masking tape
- Annexes

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 de scotch qu'il positionne au sol.
Il lit à voix haute une carte Info/Intox (cf annexe 18.1). 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 ?

5 min **Temps 2 : Positionnement**

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.

30 min **Temps 3 : Suite de l'animation**

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

Pour aller plus loin :

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

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 18.1 : Cartes Info/Intox

INFO/INTOX Nutrition

Les yaourts font partie de la famille des produits laitiers.

INFO/INTOX Nutrition

Les aliments gras sont indispensables pour être en bonne santé.

INFO/INTOX Nutrition

Les sucreries sont indispensables pour un bon équilibre alimentaire.

INFO/INTOX Nutrition

L'huile est moins grasse que le beurre.

INFO/INTOX Nutrition

Le beurre est un produit d'origine végétale.

INFO/INTOX Nutrition

Manger 1 fruit et 1 légume par jour apporte assez de vitamines pour couvrir les besoins du corps.

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 18.1 : Cartes Info/Intox

INFO 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.	INFO Tout comme les fromages et le lait. Les produits laitiers sont caractérisés par une teneur importante en calcium. Attention aux faux amis, comme les crèmes desserts qui ne sont pas des yaourts mais des produits sucrés !
INTOX Le niveau calorique est plus élevé mais l'huile est une source de gras plus intéressante pour la santé.	INTOX Mais on peut en consommer un peu pour se faire plaisir !
INTOX 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..)	INTOX Il est 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.

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 18.1 : Cartes Info/Intox

INFO/INTOX Nutrition

Quand on voit "sans sucre ajouté" cela veut dire qu'il n'y a pas de sucre dans le produit.

INFO/INTOX Nutrition

Il existe 4 goûts différents.

INFO/INTOX Nutrition

La tomate est un légume qui pousse en hiver.

INFO/INTOX Nutrition

Le poireau est un légume qui pousse en hiver.

INFO/INTOX Nutrition

Les fraises sont des fruits qui poussent en hiver.

INFO/INTOX Nutrition

Les pommes sont des fruits récoltés en automne.

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 18.1 : Cartes Info/Intox

INFO Sucré, salé, amer, acide (et parfois on parle de l'umami)	INTOX 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.
INFO Il existe deux types de poireaux selon leur variété : • les poireaux d'été qu'on récolte de juillet à septembre et • les poireaux d'hiver qu'on récolte de septembre à avril	INTOX Les premières arrivent au printemps.
INFO On récolte les pommes de fin juillet à octobre.	INTOX Selon les variétés, les premières arrivent au printemps et peuvent donner jusqu'au début de l'automne.

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 18.1 : Cartes Info/Intox

INFO/INTOX Nutrition

Il existe un calendrier des saisons pour les poissons et fruits de mer comme pour les fruits et légumes.

INFO/INTOX Nutrition

Il existe un calendrier des saisons pour les fromages comme pour les fruits et légumes.

INFO/INTOX Nutrition

A votre âge, il est recommandé de pratiquer 30 minutes d'activité physique tous les jours.

INFO/INTOX Nutrition

Il existe 7 groupes d'aliments.

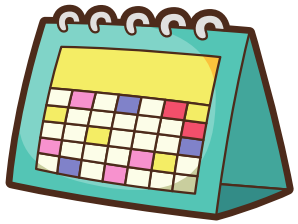
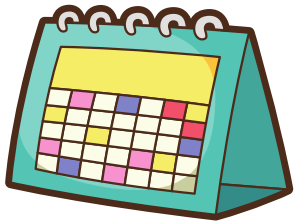
INFO/INTOX Nutrition

Manger un fruit et boire du jus de fruit c'est la même chose.

INFO/INTOX Nutrition

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 18.1 : Cartes Info/Intox

INFO 	INFO 
INTOX Féculents ; fruits et légumes ; produits laitiers ; viande poisson œufs ; matière grasse ; produits sucré, salé, gras ; boissons ; fruits oléagineux	INTOX Pour les enfants il est recommandé de pratiquer 1 h d'activité physique modérée à intense par jour.
	INTOX 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.

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)