

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

### Matériel

- Un tableau
- Des post-it
- Des stylos
- Fiche d'accompagnement

### 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
- Comprendre l'intérêt d'une bonne alimentation
- Faire réfléchir les participants sur l'impact de la nutrition sur la santé et au niveau social

Activité courte	Activité longue
 7 ans et plus	
Communiquer de façon constructive Avoir conscience de soi	

### Techniques utilisées :

- Metaplan
- Débat

### Déroulé de l'animation :

 5 min **Temps 1 : Animation de l'activité - collecte des idées**  
L'animateur interroge les participants : "Pourquoi nous mangeons ?" et "Pourquoi nous bougeons ?". Puis il propose aux participants d'écrire leurs idées sur post-it (une idée par post-it).

 15 min **Temps 2 : Restitution**  
L'animateur demande aux participants d'afficher leurs post-it et d'expliquer leurs idées.

 15 min **Temps 3 : Exploitation des idées**  
L'animateur 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 (cf. fiche d'accompagnement).



### 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 ?

## *Fiche accompagnement : Pourquoi je mange ? Pourquoi je bouge ?*

Pistes de réponses :

### *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

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?