

Fiche 5 : L'origine des aliments

Matériel

- Annexes
- Fiche d'accompagnement

Introduction :

Cette activité permettra de sensibiliser les participants à une alimentation de qualité, c'est-à-dire une alimentation équilibrée, variée, respectueuse de l'environnement en abordant l'origine des aliments.

Objectifs :

- Sensibiliser sur l'origine des aliments et à leurs complémentarités
- Sensibiliser à une alimentation de qualité

Activité courte	Activité longue
 7 ans et plus	
Avoir conscience de soi Communiquer de façon constructive Prendre des décisions constructives	

Techniques utilisées :

- Jeu de tri
- Brainstorming ou métaplan
- Débat

Déroulé de l'animation :

15 min Temps 1 : L'origine des aliments

Pour débiter l'activité, l'animateur demande aux participants "d'après vous, d'où viennent les aliments ?". Il est possible d'utiliser la technique du brainstorming ou du métaplan pour cette première étape.

30 min Temps 2 : Nature et complémentarité des aliments

A l'aide des cartes d'aliments (Annexe 5.1), les participants doivent, seuls ou en binôme, associer à chaque aliment :

- une carte "Origine animale" ou "Origine végétale" (Annexe 5.2)
- une carte de couleur "Groupe d'aliments" (Annexe 5.3)

15 min Temps 3 : Restitution

L'animateur demande aux groupes de restituer leurs réponses.

Une fois les associations réalisées, l'animateur demande aux participants de nommer les aliments à favoriser et ceux à limiter (Annexe 5.4), pour prendre conscience de la place des produits végétaux et animaux dans notre alimentation.

L'animateur peut également demander au groupe : "Est-ce que des produits d'origine végétale peuvent remplacer dans notre assiette des produits d'origine animale ?" (cf. Fiche d'accompagnement)



Pour aller plus loin :

- Jeux des aliments
- Kit Nutrition
- D'où viennent les aliments ?

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Fiche d'accompagnement : L'origine des aliments

Est-ce que des produits d'origine végétale peuvent remplacer dans notre assiette des produits d'origine animale ?

Piste de réponses :

Il est possible de remplacer des produits d'origine animale par des produits d'origine végétale. Quelques exemples :

Il est possible de ne pas manger de viande, poisson ou œuf lors d'un repas ; à la place, il est possible de manger :

- des légumineuses (pois chiches, haricots rouges, haricots blancs, pois cassés, lentilles, etc.) avec un féculent (pâtes, riz, semoule, quinoa, pommes de terre, boulgour, etc.). Il est conseillé de les associer pour avoir un bon apport en protéine.
- des produits à base de soja (tofu, steak de soja, etc.)

En dessert, il existe également des desserts végétaux à base de soja pour remplacer les yaourts.

Pour remplacer le lait de vache (ou autres animaux), il existe des boissons à base d'amande, noisette, soja, etc.

 Attention, ces produits contiennent moins de calcium et de protéines que les produits laitiers. Il est donc préférable de consommer des deux.

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe 5.1 : CARTES 'ALIMENTS'

à imprimer autant de fois que nécessaire en fonction du nombre de participants



Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe 5.1 : CARTES 'ALIMENTS'

à imprimer autant de fois que nécessaire en fonction du nombre de participants



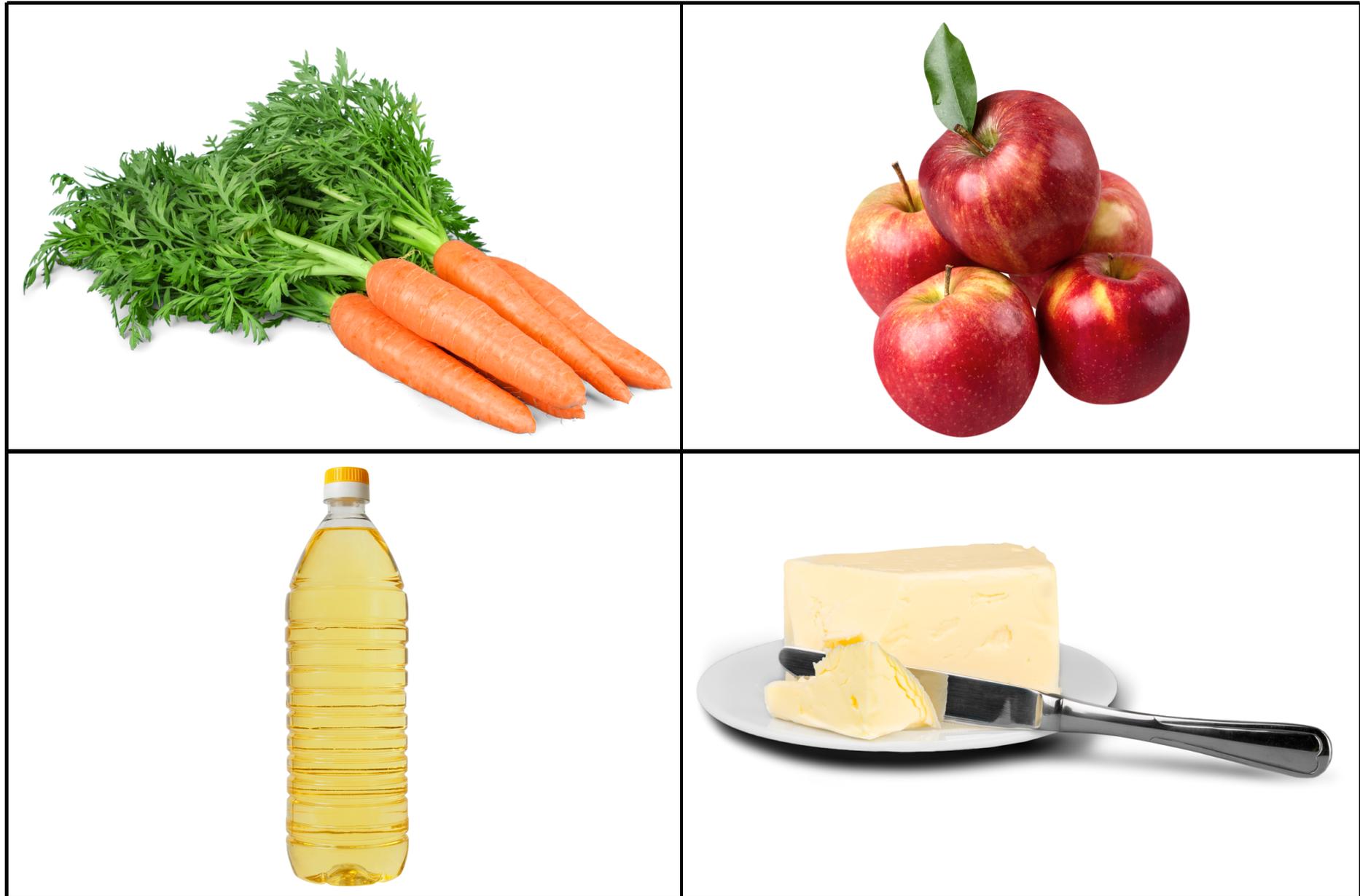
Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe 5.1 : CARTES 'ALIMENTS'

à imprimer autant de fois que nécessaire en fonction du nombre de participants



Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe 5.1: CARTES 'ALIMENTS'

à imprimer autant de fois que nécessaire en fonction du nombre de participants



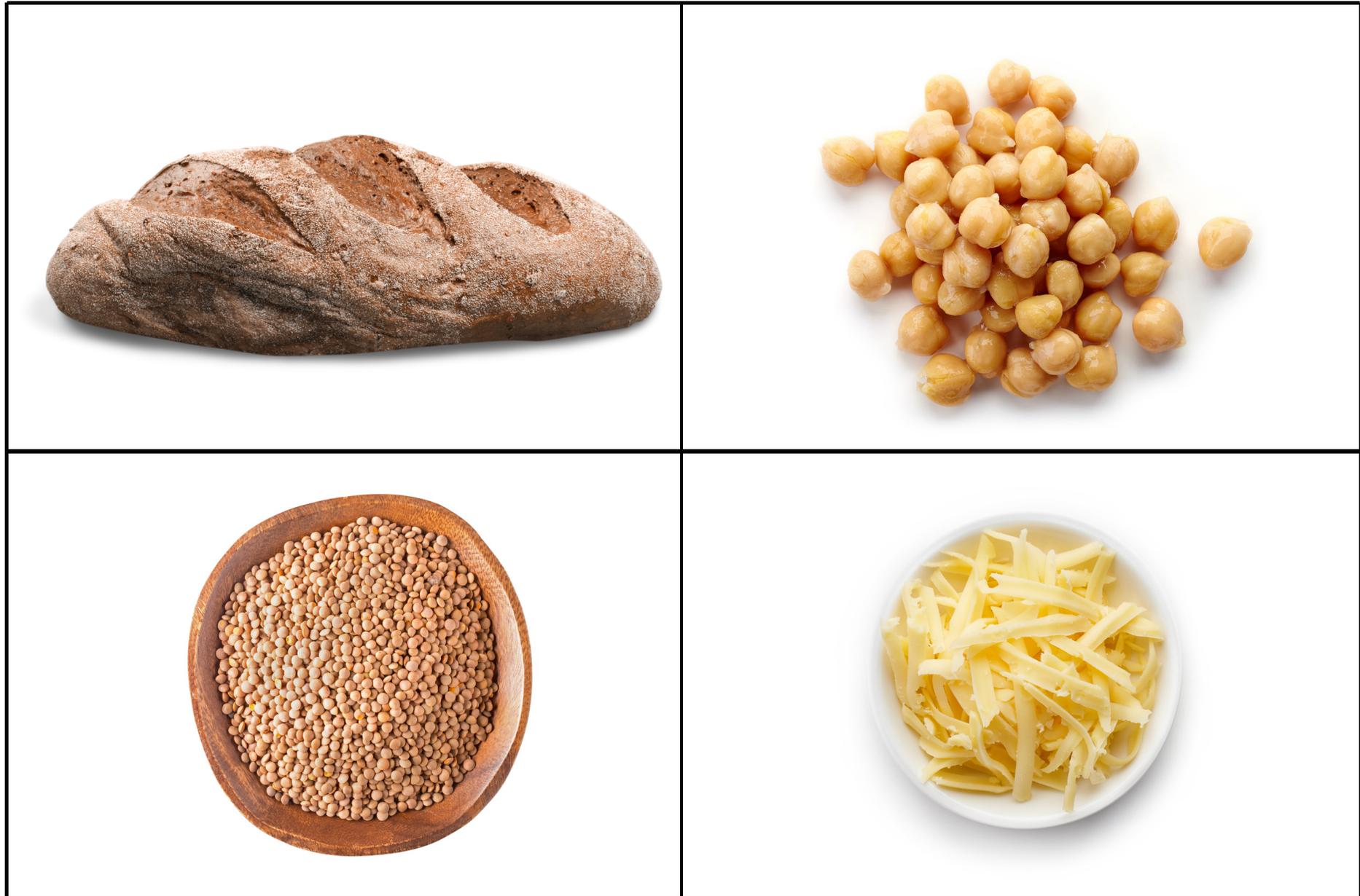
Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe 5.1 : CARTES 'ALIMENTS'

à imprimer autant de fois que nécessaire en fonction du nombre de participants



Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe 5.1 : CARTES 'ALIMENTS'

à imprimer autant de fois que nécessaire en fonction du nombre de participants



Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe 5.2 : CARTES 'ORIGINE DES ALIMENTS'

à imprimer autant de fois que nécessaire en fonction du nombre de participants

<p>ORIGINE ANIMALE</p> 	<p>ORIGINE ANIMALE</p> 	<p>ORIGINE ANIMALE</p> 
<p>ORIGINE ANIMALE</p> 	<p>ORIGINE ANIMALE</p> 	<p>ORIGINE ANIMALE</p> 
<p>ORIGINE ANIMALE</p> 	<p>ORIGINE ANIMALE</p> 	<p>ORIGINE ANIMALE</p> 

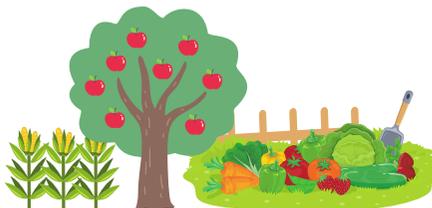
Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe 5.2 : CARTES 'ORIGINE DES ALIMENTS'

à imprimer autant de fois que nécessaire en fonction du nombre de participants

<p>ORIGINE VEGETALE</p> 	<p>ORIGINE VEGETALE</p> 	<p>ORIGINE VEGETALE</p> 
<p>ORIGINE VEGETALE</p> 	<p>ORIGINE VEGETALE</p> 	<p>ORIGINE VEGETALE</p> 
<p>ORIGINE VEGETALE</p> 	<p>ORIGINE VEGETALE</p> 	<p>ORIGINE VEGETALE</p> 

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe 5.3 : CARTES 'GROUPE D'ALIMENTS'

à imprimer autant de fois que nécessaire en fonction du nombre de participants

FRUITS ET LEGUMES 	FRUITS ET LEGUMES 	FRUITS ET LEGUMES 
FRUITS ET LEGUMES 	FRUITS ET LEGUMES 	FRUITS ET LEGUMES 
FRUITS ET LEGUMES 	FRUITS ET LEGUMES 	FRUITS ET LEGUMES 

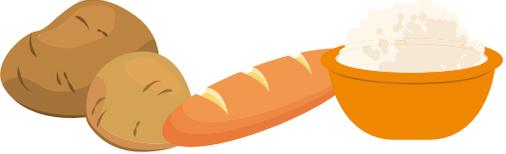
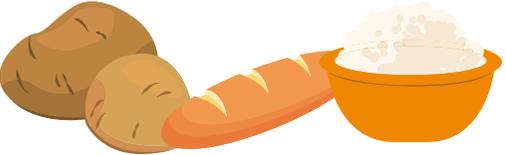
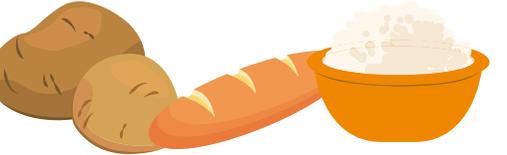
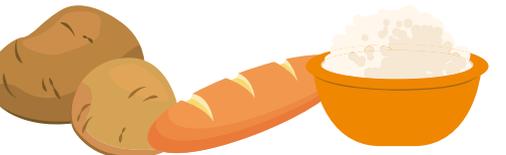
Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe 5.3 : CARTES 'GROUPE D'ALIMENTS'

à imprimer autant de fois que nécessaire en fonction du nombre de participants

<p>FECULENTS</p> 	<p>FECULENTS</p> 	<p>FECULENTS</p> 
<p>FECULENTS</p> 	<p>FECULENTS</p> 	<p>FECULENTS</p> 
<p>FECULENTS</p> 	<p>FECULENTS</p> 	<p>FECULENTS</p> 

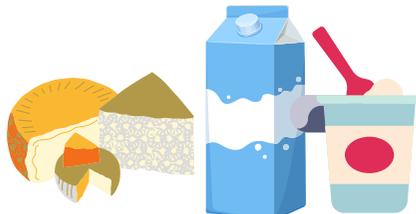
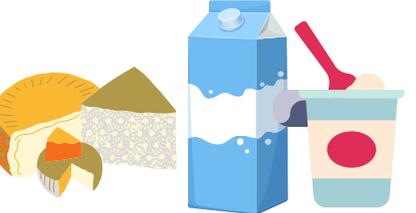
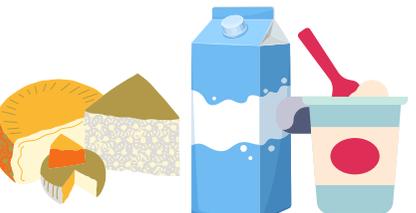
Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe 5.3 : CARTES 'GROUPE D'ALIMENTS'

à imprimer autant de fois que nécessaire en fonction du nombre de participants

LAIT, FROMAGE, YAOURT 	LAIT, FROMAGE, YAOURT 	LAIT, FROMAGE, YAOURT 
LAIT, FROMAGE, YAOURT 	LAIT, FROMAGE, YAOURT 	LAIT, FROMAGE, YAOURT 
LAIT, FROMAGE, YAOURT 	LAIT, FROMAGE, YAOURT 	LAIT, FROMAGE, YAOURT 

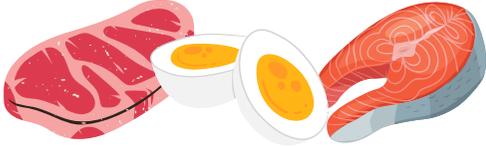
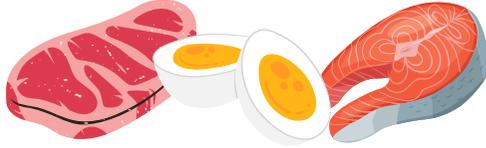
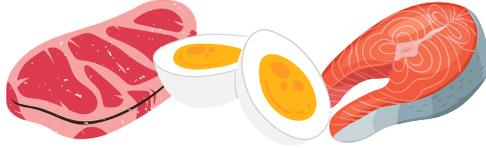
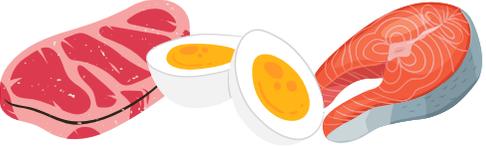
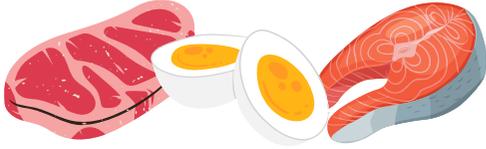
Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe 5.3 : CARTES 'GROUPE D'ALIMENTS'

à imprimer autant de fois que nécessaire en fonction du nombre de participants

<p>VIANDE, POISSON, OEUF</p> 	<p>VIANDE, POISSON, OEUF</p> 	<p>VIANDE, POISSON, OEUF</p> 
<p>VIANDE, POISSON, OEUF</p> 	<p>VIANDE, POISSON, OEUF</p> 	<p>VIANDE, POISSON, OEUF</p> 
<p>VIANDE, POISSON, OEUF</p> 	<p>VIANDE, POISSON, OEUF</p> 	<p>VIANDE, POISSON, OEUF</p> 

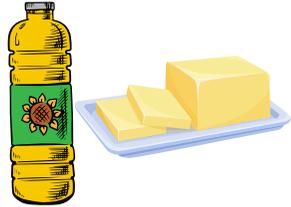
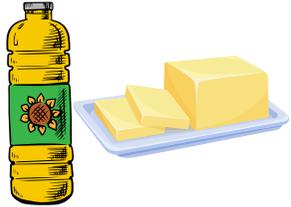
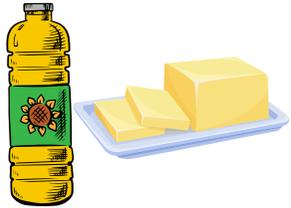
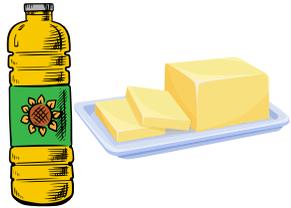
Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe 5.3 : CARTES 'GROUPE D'ALIMENTS'

à imprimer autant de fois que nécessaire en fonction du nombre de participants

MATIERES GRASSES 	MATIERES GRASSES 	MATIERES GRASSES 
MATIERES GRASSES 	MATIERES GRASSES 	MATIERES GRASSES 
MATIERES GRASSES 	MATIERES GRASSES 	MATIERES GRASSES 

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe 5.4: Affiche - Les recommandations alimentaires du PNNS

Pour un mode de vie plus équilibré, commencez par

Augmenter ↗

Les fruits et légumes



Les légumes secs: lentilles, haricots, pois chiches, etc.



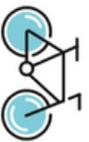
Les fruits à coque: noix, noisettes, amandes non salées, etc.



Le fait maison



L'activité physique



Aller vers ↘

Le pain complet ou aux céréales, les pâtes, la semoule et le riz complets



Les poissons gras et maigres en alternance



L'huile de colza, de noix, d'olive



Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée



Les aliments de saison et les aliments produits localement



Les aliments bio



Réduire ↘

Les produits sucrés et les boissons sucrées



L'alcool



Les produits salés



La charcuterie



La viande: porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats



Les produits avec un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis



Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

DT05-17719-A



Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence

MANGERBOUGER.FR

