



ATELIERS RP974 - Descriptif

1/ Mon quotidien : qu'est-ce que je peux changer ?

Un atelier d'accueil pour :

- Accueillir les familles des enfants récemment pris en charge.
- Rappeler en quoi consiste la PEC
- Accompagner l'enfant et sa famille dans leur démarche
- Faire prendre conscience de ce qui peut changer dans l'alimentation et l'activité physique au quotidien.



2/ Manger équilibré, ça veut dire quoi ?

Un atelier pratique pour :

- Discuter avec le diététicien et les autres familles de la notion d'équilibre alimentaire et des difficultés rencontrées au quotidien pour que les enfants mangent « équilibré ».
- Manipuler des emballages et des aliments factices pour apprendre à composer un repas équilibré.



3/ Comment faire mes courses ?

Un atelier interactif dans un supermarché pour :

- Lire les étiquettes des aliments
- Déjouer les pièges du marketing
- Poser les questions sur les produits que vous achetez régulièrement
- Etre conseillé pour les achats alimentaires au quotidien.



4/ Alimentation en famille

Un atelier de photo-langage pour :

- Faire parler du quotidien
- Amener les participants à s'exprimer sur les différentes situations rencontrées au quotidien en matière d'alimentation et d'activité physique
- Faire émerger différents thèmes pour trouver des pistes pour gérer les diverses situations rencontrées au quotidien.





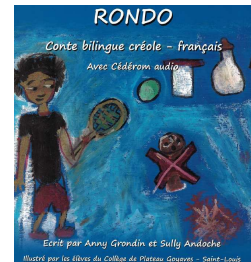
ATELIERS RP974 - Descriptif

5/ Rakont 1 zistoir

Conte RONDO (Les messages du PNSS)

Un atelier-conte pour :

- Débloquer la parole sur le sujet du surpoids et de l'obésité
- Faire comprendre que l'alimentation équilibrée et l'activité physique sont importantes pour se sentir bien.



6/ Astuces pour cuisiner les légumes (1)

Un atelier pour :

- Echanger avec le diététicien et les autres familles
- Discuter de la problématique de la consommation des légumes : difficultés rencontrées avec les enfants, recherches de solutions pour inciter à consommer des légumes sous toutes leurs formes.



7/ Astuces pour cuisiner les légumes (2)

Un atelier pratique pour :

- Confectionner des sauces et des tartes légères
- Trouver des idées pour diversifier les recettes et à y intégrer les légumes.



8/ Astuces pour manger à petit prix

Un atelier pour :

- Trouver des solutions pour réduire le coût des courses
- Prendre conscience de l'intérêt économique du « fait-maison ».



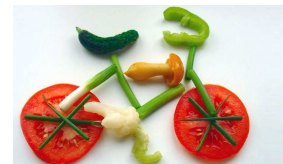


ATELIERS RP974 - Descriptif

9/ Mieux manger, mieux bouger, pourquoi je dois faire des efforts?

Un atelier pour aider les parents à faire comprendre aux enfants pourquoi ils doivent faire des efforts et discuter notamment :

- de l'importance pour tout le monde d'avoir une bonne hygiène de vie
- de l'importance de l'activité physique pour la balance énergétique
- des difficultés rencontrées au cours d'une journée en matière de rythmes de prises alimentaires



Nota : Atelier destiné aux enfants de 7 à 10 ans en présence de leurs parents.



10/ Apéritif

Un atelier pratique pour :

- Discuter de la composition de l'apéritif traditionnel
- Réaliser des petites recettes d'amuse-bouche légers et savoureux qui compléteront l'offre habituelle
- Déguster les préparations.



11/ Le petit déjeuner

Un atelier pour :

- Discuter de ce que mange habituellement l'enfant au petit déjeuner
- Discuter du petit déjeuner équilibré et de comment le varier



12/ Le goûter

Un atelier pour :

- Echanger sur ce que mange votre enfant
- Participer au goûter partagé
- Recueillir des astuces et idées pour goûter autrement





ATELIERS RP974 - Descriptif

13/ Tentations et grignotages

Un atelier pour :

- distinguer la faim énergétique des « autres » envies de manger (sensorielle et émotionnelle)
- identifier la ou les envies de manger auxquelles ils sont le plus sensible
- mettre au point 1 à 2 stratégie(s) pour répondre de manière plus adaptée aux envies de grignotages



14/ Trop ou pas assez

Un atelier pour :

- être capable de distinguer la plénitude gastrique du rassasiement
- identifier la ou les facteurs qui peuvent les conduire à dépasser le rassasiement
- mettre au point 1 à 2 stratégie(s) pour identifier et/ ou respecter au mieux le rassasiement

