

Ateliers ETP

EQUILIBRE ALIMENTAIRE

Public : tout genre, adulte, tout âge avec pathologie chronique

Participants : groupe de 8 personnes

Intervenant : diététicien.ne + 1 autres intervenants

Programme :

Tronc commun :

1. Conseils hygiéno-diététiques
2. Identifier les groupes d'aliments et leur rôle
3. Connaitre la fréquence des aliments sur une journée : « composer un menu type »

En fonction des situations :

4. S'adapter à une situation particulière (ex sport, précarité, alimentation en extérieur)
5. Adopter à un comportement santé et plaisir
6. Déterminer des stratégies en cas de dénutrition
7. Connaitre les étiquetage

Atelier Diététique

Séance 2

Identifier les groupes d'aliments et leur rôle

Durée	Etape	Déroulé détaillé	Objectif (s)	Ressources
10''	Accueil, présentation des intervenants et définition du cadre	<p>Accueillir l'ensemble des participants</p> <p>Présentation des intervenants en charge de l'animation</p> <p>Définition du cadre en groupe</p> <p>Cadre logistique :</p> <ul style="list-style-type: none">• Horaires• Pauses• Toilettes• Nombre de séances• Téléphone <p>Cadre éthique</p> <ul style="list-style-type: none">• Non jugement• Confidentialité• Ecoute et respect des différences• Joker <p>Présentation du thème et des objectifs de la séance</p>		Salle avec capacité d'accueil pour 10-12 participants

			Identifier les groupes d'aliments et leur rôle	
10'	Brise glace	Jeu de la patate chaude : chacun cite ce qu'il a retenu de la dernière séance	Réactiver les acquis de la dernière séance	Objet mou à envoyer (trousse, balle...)
20'	Phase de découverte	<p>Présentation de la fleur et va présenter les 7 groupes d'aliments : « quels sont les 7 groupes d'aliments ? « A quoi correspond chaque pétale ? »</p> <p>Jeu de carte qui représente différents aliments ; les participants doivent replacer ces aliments sur la fleur en fonction des groupes d'aliments (dessinée au tableau ou poster)</p>	<p>Identifier les groupes d'aliment</p> <p>Comprendre le rôle de chaque groupe d'aliment pour son corps et sa santé</p>	



Phases explicative et appropriative

En fonction de la fleur réalisée, explication des groupes alimentaires, correction si mauvaises pétales

En fonction de la dynamique du groupe on peut introduire l'intérêt nutritionnel de chaque groupe et leur rôle dans l'organisme.

Les 7 groupes alimentaires

Evaluation

« Qu'avez- vous retenu ? » (Patate chaude, tour de table)

Jeu d'appréciation de la séance : météo des émotions

Distribution du carnet diététique du CHC



Viande : boeuf, poulet, etc.
Poissons : truite, cabillaud, etc.
Œufs : de poule, de pigeon, etc.
Tofu

Protéines, minéraux, vitamines,
lipides



Laits : maternel, de vache, etc.
Laitages : yogourt, flan, etc.
Fromages : gruyère, mozzarella,
camembert, etc.

Minéraux, protéines, lipides,
vitamines



Céréales : riz, maïs, avoine, pâtes,
pain, etc.
Pommes de terre
Légumineuses : haricots secs,
lentilles, pois chiches, fèves, etc.

Glucides complexes, protéines,
vitamines, minéraux, fibres



Matières grasses : huile, beurre, etc.
Aliments gras : lard, crème, etc.
Oléagineux : noix, cacahuètes, etc.

Lipides, vitamines



Fruits : pomme, raisins, fruits secs,
etc.
Légumes : laitue, carotte, etc.

Vitamines, fibres, minéraux



Sucreries : sucre, bonbons,
confiture, chocolat, etc.

Glucides simples, lipides



Boissons : thé, tisane, eau, café, etc.

Eau, minéraux