

Grille de préparation de l'animation : Bien nourrir mon enfant

SÉANCE 1

Manger, un acte sensoriel

Objectifs

Intégrer la notion de plaisir sensoriel comme facteur d'une alimentation équilibrée

Tester des recettes de purées avec différents légumes et les déguster avec les enfants

Débattre autour des différents types d'éducation alimentaire reçue par les participant(e)s

SÉQUENCES	Objectifs spécifiques Pourquoi ?	Messages Quoi ?	Moyens d'animation Comment ?	Moyen d'apprentissage	Durée	Matériel
Séquences 1 Accueil	Présenter la démarche des ateliers Commencer à créer un groupe, apprendre à se connaître entre membres du groupe	Choisissez une image d'une photo expression « alimentation ». Nous allons faire un tour de table : <ul style="list-style-type: none"> • Qui êtes-vous ? • Quel mangeur / cuisiner êtes-vous (préférence et dégoût) ? • Quelle photo avez-vous choisie et pourquoi ? 	Sur un tableau, noter les mots clefs abordés par les participants au sujet de l'alimentation (notions de santé, de plaisirs, de convivialité)	Écoute active	20 minutes (2 minutes par participants)	Un tableau ou paper board Feutre / craie Photolangage Café / Thé (pour l'accueil)
Séquences 2	Apporter la notion d'équilibre alimentaire au sens large Concept des 1000 jours	Une alimentation équilibrée : <ul style="list-style-type: none"> • Santé • Plaisir • Convivialité Il faut tendre à équilibrer ces 3 enjeux. (illustrer par les paroles des participants de la séquence 1)	Synthèse du débat + Dessiner un trépied dont les 3 pieds sont les 3 thèmes susnommés	Didactique	20 minutes	Un tableau ou paper board Feutre / craie

SÉQUENCES	Objectifs spécifiques Pourquoi ?	Messages Quoi ?	Moyens d'animation Comment ?	Moyen d'apprentissage	Durée	Matériel
Séquences 3	Intégrer la notion de plaisir sensoriel comme facteur d'une alimentation équilibrée	Le plaisir est un moteur fort de nos choix alimentaires. Nous recherchons à diversifier nos plaisirs alimentaires (ennui de manger toujours les mêmes sensations). Voici un aliment, que nous raconte-t-il ?	Faire le tour de toutes les sensations que nous apportent les 5 sens	Sensoriel	20 minutes	Un aliment Un tableau Feutre / craie
Séquences 4	Débattre autour des différents types d'éducation alimentaire reçue par les participant(e)s	Les styles éducatifs des parents Style démocratique : imposition de règles expliquées et négociables Style autoritaire : règles strictes non négociables Style laxiste : l'enfant mange ce qu'il veut Le style démocratique semble plus favorable à l'adoption d'une alimentation variée → Fiche n°3 p.3	Tour de table	Interrogatif	20 minutes	
Séquences 5	Tester des recettes de purées avec différents légumes et les déguster avec les enfants	Voici différents légumes et matières grasses. Voici également différents modes de cuisson (cuisson bébé, cocotte-minute, casserole). Par groupe, inventez une purée	Inviter les groupes à imaginer une recette qui sorte de leurs habitudes	Culinaire	30 minutes	Légumes variés, couteaux, économes, planches à découper, babycook®, mixer, 2 casseroles, 2 plaques, éponge, liquide vaisselle, torchons, passoire, râpe, fromage, beurre, huile

SÉQUENCES	Objectifs spécifiques Pourquoi ?	Messages Quoi ?	Moyens d'animation Comment ?	Moyen d'apprentissage	Durée	Matériel
Séquences 6	FOCUS : Matières grasses / modes de cuisson	L'idéal : varier les matières grasses entre le beurre, l'huile de colza, l'huile d'olive et de tournesol. → Fiche n°2 p.3 L'on peut utiliser une cuisson à l'eau (démarrage à l'eau bouillante pour limiter les pertes), à l'étouffée ou à la vapeur (vapeur douce - babycook ® - ou sous pression - autocuiseur-) → Fiche n°4	Discussion pendant le temps de cuisine / cuisson	Didactique	20 minutes	Différentes sortes de matières grasses (différentes huiles, beurre et crème fraîche) Babycook®, autocuiseur casserole
Séquences 7	Investir les participants à appliquer leurs nouveaux savoirs / savoir-faire + dégustation	La prochaine fois, vous nous raconterez la nouvelle recette réalisée à la maison et la réaction de votre enfant	Inviter les participants à tester de nouvelles recettes de purées	« défi »	10 minutes	