

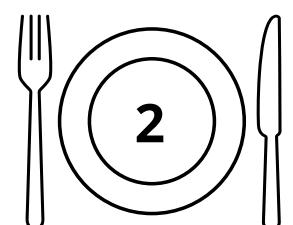


# Dossier pédagogique

Un outil pour adapter simplement les recommandations de la pyramide alimentaire à l'assiette

# Table des matières

3	<b>Pourquoi cet outil ?</b>
4-6	<b>Partenaires et co-créateurs</b>
7-9	<b>Approche</b>
10	<b>Public-cible</b>
11	<b>Objectifs</b>
12-13	<b>Posture de l'animateur</b>
14-19	<b>Théorie diététique</b>
20-38	<b>Supports téléchargeables</b>
39-45	<b>Animations</b>
46-50	<b>Animations suppléments</b>
51	<b>Aspects Juridiques</b>



# Pourquoi cet outil ?

La pyramide alimentaire, connue de tous, est un atout dans l'apprentissage d'une alimentation équilibrée. Elle nous est présentée dès notre plus jeune âge et représente de façon résumée les éléments essentiels à une alimentation équilibrée.

Malgré cela, elle présente certaines limites en particulier pour des publics en situation de fragilité alimentaire [1]. En effet, pour ces publics, la pyramide alimentaire peut s'avérer complexe et très éloignée des réalités de leur quotidien.

Comment parler d'équilibre alimentaire à des personnes dont l'accès à des aliments diversifiés est difficile ? A des personnes dont le revenu suffit à peine à se loger ? Des personnes dont les habitudes familiales vont à l'encontre du "bien manger" ? Des personnes qui n'ont pas eu accès à une éducation alimentaire suffisante ? etc.

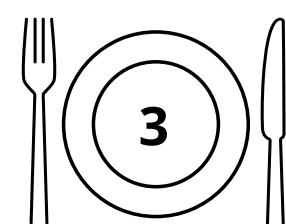


La pyramide alimentaire ne prend pas en compte les habitudes et les contextes de vie de chacun: le travail de nuit, la sédentarité, le stress, la consommation de drogues ou de médicaments, les facteurs émotionnels, l'environnement de vie, la religion, etc. Ces facteurs influencent notre rapport à l'alimentation.

Mon assiette en couleurs est née de ces constats et de la volonté de créer un outil ludique et dynamique qui tienne compte des vulnérabilités diverses, des contextes et des habitudes de vie de chacun·e. Nous voyons dès lors plusieurs finalités à la création de cet outil :

- Expliquer la pyramide pour comprendre les messages nutritionnels qu'elle véhicule.
- Animer la pyramide pour illustrer les interactions entre l'alimentation et les autres déterminants de la santé.
- Adapter la pyramide pour tenir compte des particularités individuelles.

[1] Voir p.10 public-cible



# Partenaires et co-créateurs

## Centre Local de Promotion de la Santé de Charleroi et de Thuin

Le CLPSCT dispose d'un centre de ressources documentaires ce qui lui permet d'avoir accès et de développer une connaissance d'une multitude d'outils pédagogiques sur divers thèmes, dont celui de l'alimentation. Lors des rencontres avec les professionnels de terrain, le service reçoit des retours et constats des besoins du public accompagné.

C'est dans ce contexte que le CLPSCT a initié ce projet de co-création d'outil qui répond à un des axes prioritaires de la Programmation wallonne en Promotion de la Santé en ce compris la Prévention. Cet axe est le suivant "Axe 1.1 Modes de vie : Alimentation, activité physique, sédentarité." [2]

**La création de cet outil a fait l'objet d'un partenariat intersectoriel. Ce fut essentiel pour que le projet soit au plus près des besoins des publics visés. Voici nos divers partenaires que nous remercions pour leur expertise :**

### Espace Environnement

Collaborer avec le CLPSCT et ses différents partenaires, à la création d'un outil pédagogique et convivial autour de la pyramide alimentaire a représenté une occasion idéale pour faciliter l'intégration de la dimension santé dans les formations et défis dispensés par Espace Environnement.



*Espace Environnement*

### Le Rebond - asbl Comme Chez Nous

En tant que structure d'accueil et d'accompagnement de jour, ouvert 7j/7j, notre présence à ce groupe de travail va contribuer à intégrer la réalité d'une population concernée par la précarité et l'absence de chez soi. L'outil permettra ainsi d'accompagner un public souvent en errance, éloigné des messages de prévention et qui présente des caractéristiques particulières au niveau de l'accès à l'alimentation et des comportements alimentaires".



### Maison Médicale - La Brèche

La Maison Médicale La Brèche a rejoint le groupe de travail à la suite de divers constats liés aux habitudes alimentaires des patients. Avec cet outil qui favorise des approches ludiques en petits groupes, nous espérons renforcer les connaissances des patients en matière d'équilibre alimentaire et susciter une réflexion sur leurs habitudes de vie.



[2] AViQ - Agence pour une Vie de Qualité. (2022). Programmation Wallonne en Prévention et Promotion de la Santé 2023-2027. Wallonie : AViQ. Disponible à l'adresse : [https://www.aviq.be/sites/default/files/actualites/2022-09/220817\\_PRW-278\\_Programmation\\_Promotion\\_Prévention\\_Santé\\_23-27.pdf](https://www.aviq.be/sites/default/files/actualites/2022-09/220817_PRW-278_Programmation_Promotion_Prévention_Santé_23-27.pdf)

# Partenaires et co-créateurs

## Le Rebond - Service d'Accompagnement Socio-Educatif

Le Rebond, dans ses missions d'accompagnement global de familles au bénéfice de leurs enfants, est régulièrement témoin de questionnements des familles: Que manger ? A quel rythme, en quelle quantité, etc. ? Pour nous aider dans notre démarche, nous avons rejoint le groupe de travail pour contribuer à la création d'un outil de sensibilisation et de réflexion sur les habitudes alimentaires des familles.

## V.R.A.C. Charleroi - Vers un Réseau d'Achat en Commun

V.R.A.C. Charleroi vise à lutter contre la précarité des deux côtés du système alimentaire en proposant des prix abordables pour les consommateur·rices et une rémunération équitable pour les producteur·rices. Grâce à cette collaboration entre les acteurs sociaux et de santé, nous avons pu créer un outil accessible et adaptable à nos publics sur le terrain, afin de les accompagner au mieux vers une alimentation adaptée à leur réalité et à leurs moyens."



## Maison de l'Alimentation Durable de Charleroi Métropole

La MAD œuvre pour une alimentation favorable à la santé et à l'environnement et accessible à toutes et tous. Elle vise notamment à permettre aux mangeurs et aux mangeuses de faire des choix conscients, éclairés et responsables concernant leurs pratiques alimentaires. C'est en cela que notre participation à la création de cet outil rencontrait complètement nos objectifs.



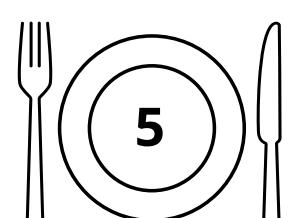
## Service Education pour la Santé (SES) de Huy - asbl

L'intégration au groupe de travail a permis au SES asbl de poursuivre sa lutte contre les inégalités sociales de santé. Cette démarche s'inscrit dans les missions visant à visibiliser les publics en milieu carcéral et interculturel, en prenant en compte leur réalité de vie et notamment leur alimentation."



## Mutualité Solidaris

En s'attaquant à cette problématique, Solidaris prend résolument part à la prévention de l'obésité et des nombreuses maladies liées à une alimentation surabondante et déséquilibrée. Par la même occasion, nous luttons contre les inégalités sociales de santé et jouons ainsi notre rôle d'acteur social et politique engagé dans tous les combats pour une société plus équitable.



# Partenaires et co-créateurs

## Maison Médicale - Espace Temps

Sensibiliser notre communauté à l'alimentation saine et équilibrée est une volonté de l'Espace-Temps. Participer à la co-construction de cet outil pensé par différents partenaires avait donc tout son sens pour nous qui souhaitons aborder les problématiques de santé sous l'angle de la pluridisciplinarité. L'outil nous permettra de transmettre les recommandations de la pyramide en nous adaptant à nos publics et en renforçant le lien social.



## Mutualité Chrétienne

En tant que mutualité santé, la MC veille à assurer ses missions de prévention et de promotion de la santé sur le terrain et auprès d'un large public. C'est pourquoi, il nous semblait nécessaire de rejoindre ce groupe de travail afin de co-construire un outil concret et ludique permettant à chacun de prendre du recul par rapport à ses habitudes alimentaires.



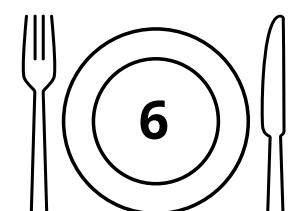
## Les Projets Brasiers - SLS La Chrysalide

Notre institution s'est engagée activement dans ce groupe de travail afin de partager ses constats autour du vécu alimentaire du public en logement supervisé. L'objectif étant d'offrir un support utile à ce public pour les accompagner dans l'amélioration de leurs comportements alimentaires, que ce soit lors des courses ou dans la préparation de leurs repas."



## Aide & Soins à Domicile Hainaut Oriental

Mélangez une tasse de pluridisciplinarité, une dose de collaboration, montez l'outil en partenariat avec le CLPS, ajoutez une pincée d'écoute et de respect des droits du patient, puis incorporez une cuillère de solidarité, assaisonnez de disponibilité et de bienveillance. Laissez mijoter jusqu'à obtenir une satisfaction et un bien-être garantissant une prise en charge de qualité ! Servez avec un sourire pour une solution adaptée à chaque individu. Bon appétit !

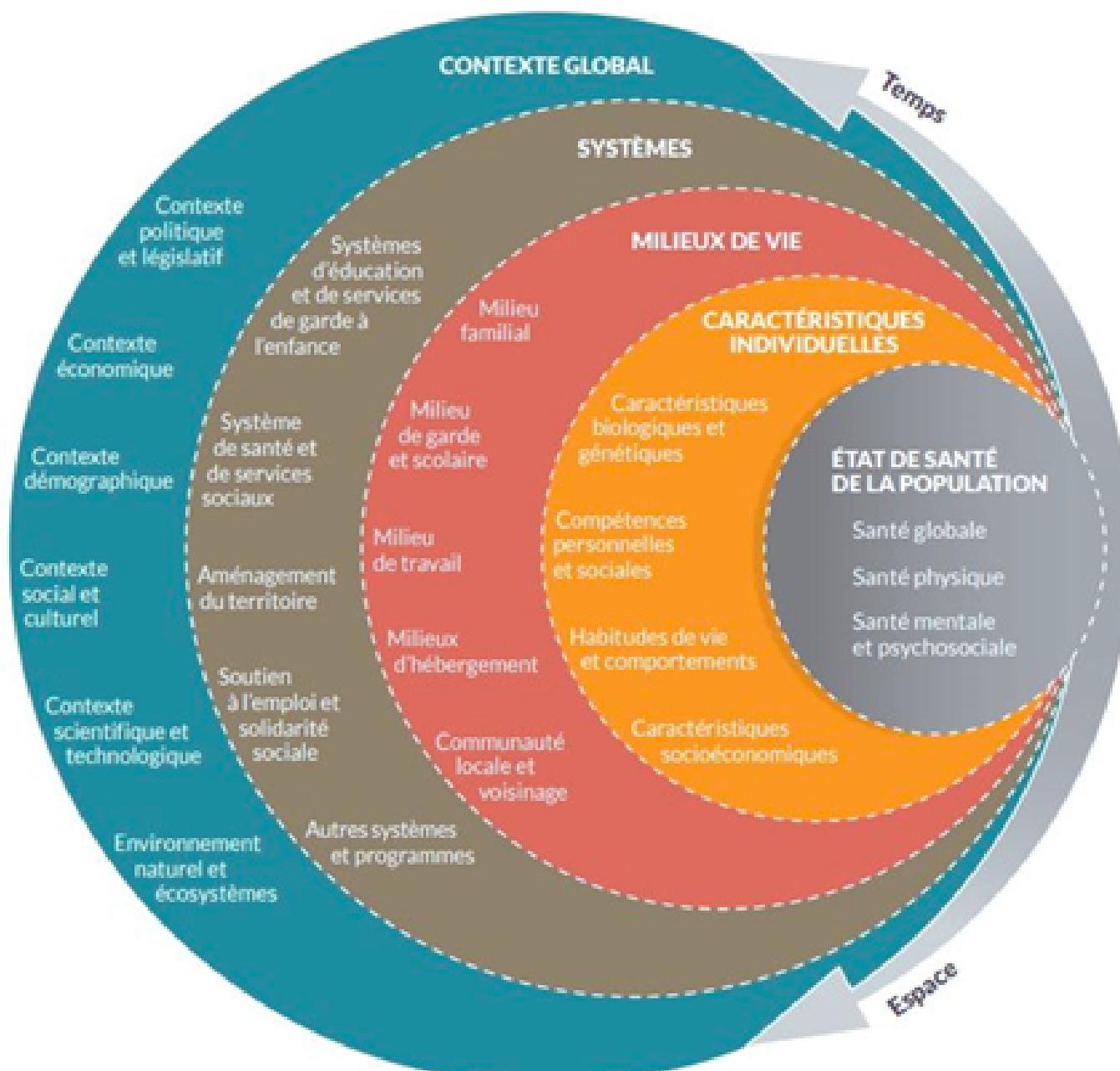


# Approche

## L'alimentation au cœur des déterminants de la santé

L'outil pédagogique Mon assiette en couleurs s'inscrit pleinement dans une approche globale de la santé, telle que décrite dans le cadre des déterminants de la santé. Il ne se limite pas à transmettre les recommandations nutritionnelles de la pyramide alimentaire mais prend en compte les multiples facteurs qui influencent les comportements alimentaires : conditions de vie, niveau d'éducation, accès à l'alimentation, habitudes culturelles, rythmes de vie, santé mentale ou physique, etc.

En rendant concrète la pyramide alimentaire par un outil visuel, ludique et participatif, Mon assiette en couleurs permet de reconnaître la diversité des réalités individuelles. Il donne ainsi à chacun les moyens d'adapter les messages de santé à son quotidien. Ce faisant, il devient un levier d'empowerment, de littératie en santé et de réduction des inégalités sociales, en cohérence directe avec l'approche intersectorielle des déterminants de la santé.



Carte de la santé et ses déterminants, Ministère de la Santé et des Services sociaux. La Santé et ses déterminants. Mieux comprendre pour mieux agir. [Internet]. Québec: gouvernement du Québec; 2012. Disponible sur: <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2011/11-202-06.pdf>

# Approche

## Littératie alimentaire

La littératie alimentaire est la capacité d'un individu à obtenir, comprendre, évaluer et utiliser des informations liées à l'alimentation pour faire des choix éclairés, adopter des comportements alimentaires sains et adaptés à son contexte de vie, et contribuer à un système alimentaire durable.

Mon assiette en couleurs rejoint les objectifs de la littératie alimentaire, et cela de manière concrète. L'outil a été conçu pour permettre aux personnes en situation de fragilité alimentaire, de mieux comprendre les bases de l'alimentation équilibrée et de se les approprier selon leurs réalités.

Les différents supports aident les participants à reconnaître visuellement les différentes familles alimentaires et à comprendre leur place dans l'assiette. L'outil met aussi en lien l'alimentation avec l'activité physique, les habitudes de vie et les contraintes personnelles, ce qui permet d'adapter les messages nutritionnels à chaque contexte.

Mon assiette en couleurs favorise ainsi l'apprentissage actif, la réflexion personnelle et l'autonomie alimentaire. Il répond aux dimensions clés de la littératie alimentaire : savoir, comprendre, juger, agir et s'adapter. C'est un exemple d'outil qui fait le pont entre les recommandations de santé publique et la réalité quotidienne des gens.

💡 Pour aller plus loin :

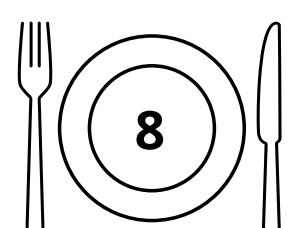
Des chercheurs comme Vidgen & Gallegos (2014) ont bien défini le concept, et plusieurs politiques publiques intègrent aujourd'hui cet axe, notamment dans les approches de promotion de la santé ou de réduction des inégalités sociales de santé.

## Activité physique

L'activité physique constituant la base même de la pyramide alimentaire, Mon assiette en couleurs intègre l'importance du mouvement. Trop souvent, lorsqu'on évoque la pyramide alimentaire, l'attention se concentre uniquement sur les groupes d'aliments, oubliant que le mouvement est un apport essentiel à fournir à son corps, au même titre que les nutriments. Mon assiette en couleurs intègre l'activité physique de manière concrète, au même titre que les aliments. Cela donne du sens à la pyramide dans son ensemble, en cohérence avec les messages actuels de promotion de la santé.

p. 27

Imagée par les "Cartes activité physique"



# Approche

## Alimentation durable

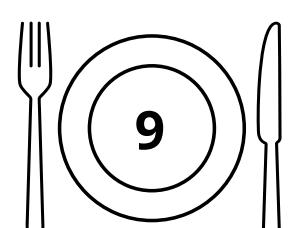
L'outil Mon assiette en couleurs intègre également une dimension de durabilité alimentaire. Cette attention se traduit concrètement par la présence de logos "saison" sur les cartes-aliments des fruits et légumes, encourageant la consommation de produits de saison. Par ailleurs, en s'appuyant sur la pyramide alimentaire, Mon assiette en couleurs montre que respecter les recommandations nutritionnelles va souvent de pair avec une alimentation plus durable : manger davantage de légumes et de fruits, de légumineuses, de céréales complètes et réduire la consommation de produits ultra-transformés – souvent situés en haut de la pyramide – contribue à la durabilité de notre alimentation. Ainsi, l'outil souhaite offrir une approche globale et cohérente de l'alimentation.

p. 24

### Saisonnalité des fruits et légumes



Il est important de noter que les thèmes de la durabilité, de la consommation locale et de l'agriculture biologique, bien que pertinents, ne sont pas traités en profondeur dans cet outil.



# Public-cible

Le public visé sont les adultes, adolescents et/ou familles en situation de fragilité alimentaire.

Ce terme est employé pour décrire une situation où une personne, une communauté ou un système alimentaire est exposé à des facteurs de risque de fragilisation qui pourraient compromettre l'accès à une alimentation suffisante, équilibrée et saine.

Concernant notre public-cible, la fragilité alimentaire désigne des situations où les individus ou les familles ont :

- Des ressources insuffisantes ou instables pour se procurer une alimentation adéquate.
- Une dépendance à l'aide alimentaire ou à d'autres formes de soutien, ce qui peut indiquer une incapacité à subvenir à leurs besoins de manière autonome.
- Des obstacles liés à l'éducation alimentaire (manque de connaissances nutritionnelles, analphabétisme, cultures diverses, etc.).
- Des contraintes géographiques qui limitent l'accès physique à une bonne alimentation (transports compliqués, offre insuffisante, etc.).
- Des problèmes de santé qui limitent la capacité à consommer ou à préparer des repas adaptés (allergies, troubles digestifs, handicaps).

En résumé, la fragilité alimentaire est une situation de précarité face aux risques qui peuvent perturber la disponibilité, l'accès, la qualité et la stabilité de l'alimentation. Elle nécessite des réponses à la fois locales et globales pour renforcer la résilience des individus et des systèmes alimentaires. [3]



[3] Pour plus d'informations, veuillez consulter la F.A.O. : <https://www.fao.org/home/fr/>

# Objectifs

Mon assiette en couleurs a pour objectif d'aider le public à développer les compétences suivantes :

- Comprendre les principes de base d'une alimentation saine et équilibrée sur une journée en ce compris la place de l'activité physique.
- Savoir composer une assiette équilibrée de saison qui tient compte de l'activité physique et des habitudes de vie de la personne.
- Faire des choix alimentaires sains, durables et adaptés à son quotidien.
- Comprendre les proportions recommandées pour chaque groupe d'aliments.



# Posture de l'animateur

L'animation de cet outil pédagogique ne requiert ni expertise en alimentation, ni compétences spécifiques en activité physique ou en durabilité. Ce qui compte avant tout, c'est la posture d'accompagnement et la capacité à créer un cadre d'échange respectueux, stimulant et bienveillant.

En tant qu'animateur·rice, vous êtes libre d'adapter l'outil aux réalités du groupe et à vos propres objectifs pédagogiques. Vous pouvez choisir d'approfondir certaines thématiques, d'en alléger d'autres, ou de faire des liens avec des préoccupations exprimées par les participant·es.

L'objectif principal n'est pas de transmettre un savoir "juste", mais de favoriser la réflexion, la prise de recul et les échanges autour de pratiques de vie concrètes. En ce sens, vous êtes davantage un·e facilitateur·rice de discussion qu'un·e expert·e de contenu.

## Poser un cadre bienveillant pour l'animation

L'animation d'un outil pédagogique sur l'alimentation, en particulier auprès d'adultes, demande une attention particulière au cadre proposé. Ce dernier joue un rôle central dans l'instauration d'un climat de confiance, de respect mutuel et d'expression libre. Voici quelques repères pour soutenir cette démarche:

### Faire des pauses

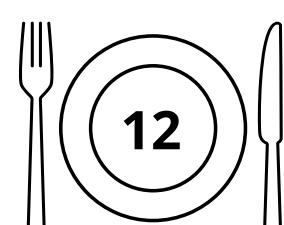
Prévoyez des moments de pause réguliers, y compris des pauses non planifiées si vous sentez que le groupe (ou vous-même) en avez besoin. Ces temps permettent de maintenir l'attention, de prendre du recul et de maintenir une dynamique respectueuse du rythme de chacun·e.

### Accueillir ce qui émerge

Il est essentiel d'adopter une posture d'écoute ouverte et non-jugeante. Chaque participant·e a un vécu, un rapport à l'alimentation, au corps, à la santé qui lui est propre. L'animation doit permettre d'accueillir cette diversité de regards et d'expériences.

Voici quelques exemples de situations que l'animateur devra accueillir avec bienveillance :

- Si une personne ne peut/ne veut manger qu'un repas par jour.
- Si la personne est en période de jeûn
- Si la personne ne fait pas d'activité physique particulière
- Si la personne a des difficultés pour manger un petit-déjeuner
- Si la personne a des difficultés pour faire une activité physique régulière
- Si la personne consomme des substances au détriment d'aliments équilibrés
- etc.



# Posture de l'animateur

## Co-construire une charte de fonctionnement

En début de séance, il est pertinent de proposer la création collective d'une charte de fonctionnement. Celle-ci peut inclure, par exemple :

- Le respect du temps de parole
- Le droit de ne pas s'exprimer
- L'écoute active
- La confidentialité
- La liberté d'interprétation et d'opinion

Cette charte pose un cadre partagé, qui peut être rappelé ou ajusté si nécessaire en cours d'animation.

## Privilégier l'expression par le dessin si nécessaire

Certaines personnes sont moins à l'aise avec l'écriture ou l'expression verbale. Proposer des supports visuels, encourager le dessin ou les schémas permet d'ouvrir d'autres portes à la participation et à l'expression.

## Entendre sans interpréter

Favorisez une écoute active centrée sur ce que la personne exprime, sans projeter ou interpréter. Il est parfois utile de reformuler pour s'assurer d'avoir bien compris, tout en laissant à l'autre le soin de valider ou non cette reformulation.

## Rappeler l'objectif

Il est conseillé à l'animateur de rappeler l'objectif principal de l'outil en début d'animation :

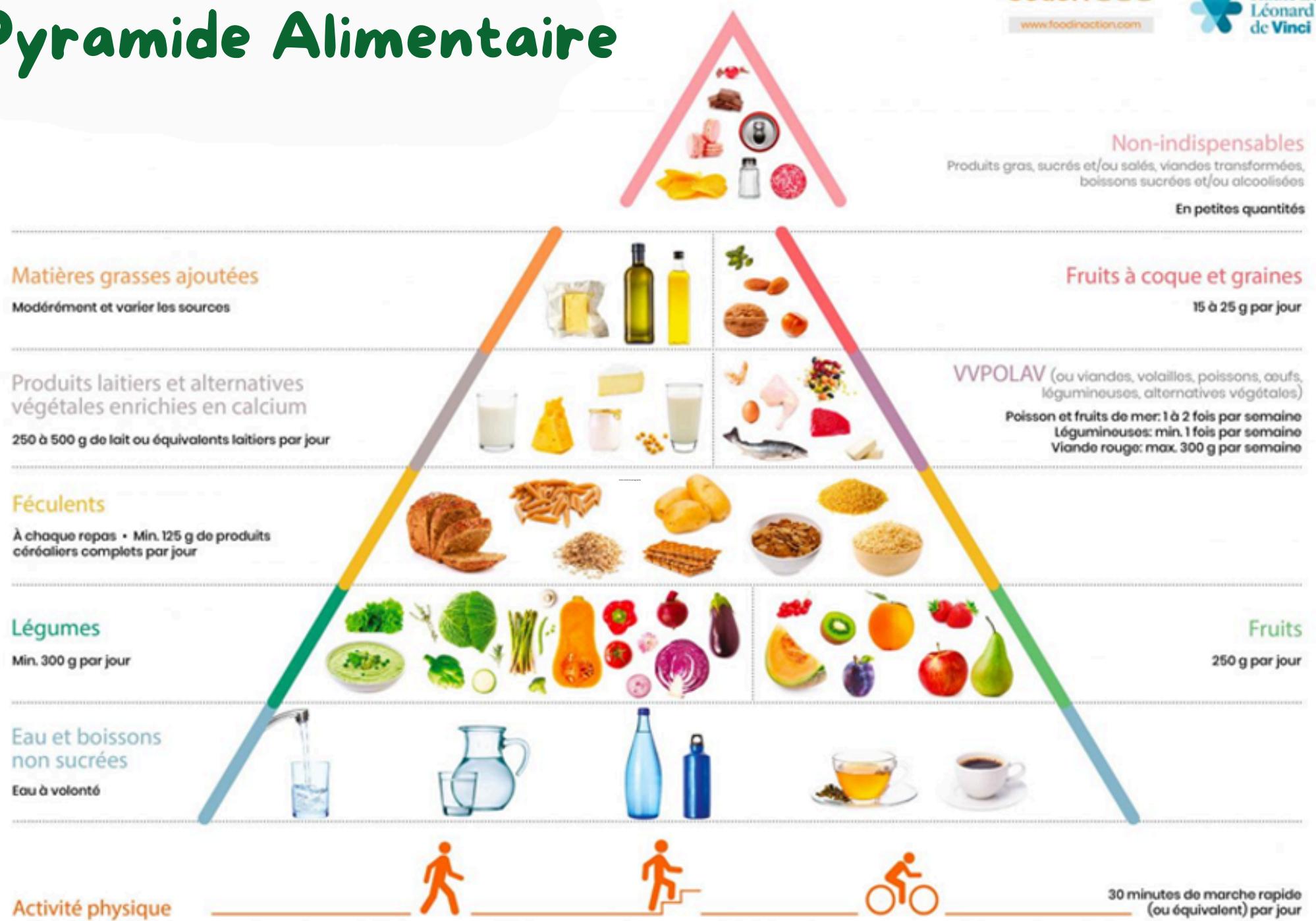
"Cette animation a pour objectif de comprendre les bases d'une alimentation équilibrée. Nous aborderons les différents groupes d'aliments, les proportions recommandées ainsi que les habitudes de vie qui facilitent ou freinent une alimentation équilibrée. Bien que la qualité et la durabilité de l'alimentation soient des aspects importants, nous ne les aborderons pas en détail dans cet atelier. Nous nous concentrerons principalement sur l'équilibre alimentaire et sur la manière de composer des repas sains et variés."

# Théorie diététique

## Pyramide Alimentaire

Food in  
action

Avec la collaboration de  
LA HAUTE ÉCOLE LÉONARD DE VINCI



L'outil pédagogique que vous allez animer s'appuie sur la pyramide alimentaire développée par Food In Action en 2020, un modèle actualisé, scientifiquement fondé, mais avant tout accessible et éducatif. Il s'adresse spécifiquement aux adultes, et se distingue des versions adaptées aux enfants ou adolescents.

L'objectif ici n'est pas d'enseigner la nutrition de manière experte, mais de susciter des échanges et des prises de conscience autour des habitudes alimentaires. Vous n'avez donc pas besoin d'être diététicien·ne ou nutritionniste pour utiliser l'outil. En tant qu'animateur·rice, votre rôle est de faciliter la réflexion, pas de fournir des réponses expertes.

Nous allons vous présenter ce qui, selon nous, est à retenir pour animer sereinement.

# Théorie diététique

## Une structure hiérarchique simple

La pyramide est organisée en strates qui indiquent la place que chaque famille d'aliments devrait occuper dans notre alimentation quotidienne. Plus un groupe est bas dans la pyramide, plus sa consommation est recommandée en quantité et en fréquence. La pointe, elle, est volontairement détachée : elle représente les produits non essentiels, à limiter.

## Chaque famille a une fonction principale

Même si chaque aliment contient une variété de nutriments, l'outil se concentre sur la fonction principale de chaque groupe (source d'énergie, de fibres, de protéines, etc.). Il n'est pas nécessaire d'entrer dans les détails techniques : ce cadre suffit pour mener des discussions éclairées et pertinentes avec vos participant·es.

### Activité physique

Elle constitue la base de la pyramide. Une alimentation équilibrée n'a de sens que si elle est associée à une activité physique régulière, adaptée aux capacités de chacun·e. Elle contribue à l'équilibre énergétique et à la prévention des déséquilibres de poids.

### Eau et boissons non-sucrées

Cette strate comprend l'eau, le thé, le café sans sucre. Ces boissons participent à l'hydratation, essentielle pour le bon fonctionnement du corps.

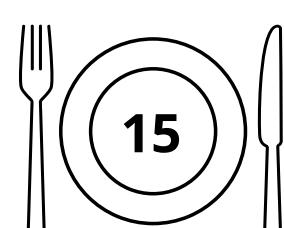
### Fruits et Légumes

À consommer chaque jour, en mettant l'accent sur les légumes (min. 300 g) et les fruits (env. 250 g). Ils sont riches en fibres, vitamines et minéraux. La variété (couleurs, formes) est clé.

### Féculents

Ils apportent l'énergie nécessaire au fonctionnement du corps sous forme de glucides. Les versions complètes sont à privilégier pour leur effet favorable sur la satiété, la glycémie et la santé du microbiote. Incluent également la pomme de terre (souvent mal classée).

<sup>2)</sup> Pour plus d'informations, veuillez consulter la F.A.O. : [Votre texte de paragraphe](#)



# Théorie diététique

## VVPOLAV (protéines)

VVPOLAV (Viande, Volaille, Poisson, Œufs, Légumineuses, Alternatives Végétales) - Protéines: Famille riche en protéines, utiles à la construction du corps. L'équilibre se fait par la diversité: légumineuses 1x/sem., poisson 1 à 2x/sem., viande rouge limitée (max. 300 g/sem.), prudence avec les produits transformés (placés dans la pointe).

💡 Pour simplifier notre outil nous avons nommé cette catégorie "Protéines".

### Produits laitiers et alternatives végétales enrichies en Calcium

Sources de protéines, calcium et vitamine D, essentiels à la santé osseuse. Quantité recommandée : 250 à 500 g/jour, en variant les formes (lait, yaourts, fromages, boissons végétales enrichies).

### Matière grasse ajoutées et fruits à coque

Source de lipide, cette famille est divisée en deux sous-groupes à distinguer :

- Fruits à coque/graines : riches en fibres, bons lipides, micronutriments → 15 à 25 g/jour
- Graisses ajoutées (huiles, beurre, crème) : à consommer avec modération, en variant les sources pour bénéficier des vitamines liposolubles (A, D, E, K)

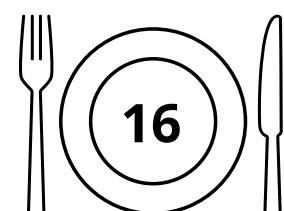
### Non-indispensables

Ce groupe comprend les produits gras, sucrés, salés, les boissons sucrées/alcoolisées, les viandes transformées, le sel ajouté, les préparations ultra-transformées... Ces aliments ne sont pas interdits, mais à consommer occasionnellement, en conscience, car ils participent malgré tout au plaisir alimentaire.



Si vous ressentez le besoin d'aller plus loin ou si certaines questions du groupe vous mettent en difficulté, n'hésitez pas à :

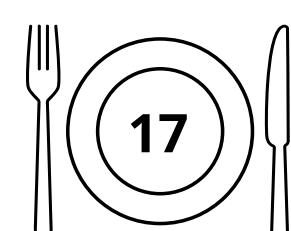
- rediriger vers un·e professionnel·le de la nutrition (diététicien·ne)
- vous appuyer sur des ressources complémentaires validées (comme le site de Karott ou Cultures & Santé)



# Théorie diététique

## Tableau récapitulatif

Types	Exemples	Spécificités alimentaires
Eau	Eau plate, eau pétillante, thé, infusion, café (non sucré)	Hydratation essentielle à notre corps, permettant le bon fonctionnement de toutes nos cellules et organes.
Légumes	Carottes, tomates, épinards, brocolis, concombre (crus, cuits, en conserve, surgelés)	Aliments riches en fibres et en vitamines, qu'ils soient consommés crus, cuits, en conserve ou surgelés.
Fruits	Pommes, bananes, oranges, fraises, raisins secs, tomates séchées	Apportent des vitamines, des minéraux et des antioxydants, qu'ils soient frais, en conserve ou secs.
Féculents	Pain (blanc ou complet), pâtes, riz, pommes de terre, maïs	Principale source d'énergie de notre alimentation et comprennent le pain, les pâtes, le riz et les pommes de terre.
Produits laitiers	Lait, yaourt, fromage, fromage blanc	Source de calcium et de protéines, essentiels pour les os et les muscles.
Protéines	Viande de bœuf, poulet, poisson, œufs, tofu, lentilles, pois chiches	Nécessaires à la croissance et à la réparation des tissus. On les trouve dans la viande, le poisson, les œufs et leurs alternatives végétales.
Fruits à coque et graines	Amandes, noix, graines de lin, graines de chia, sésame	Riches en acides gras insaturés, en fibres et en vitamines.
Matières grasses	Huile d'olive, beurre, margarine	Source d'énergie, apportent certaines vitamines liposolubles et permettent le bon fonctionnement de nos cellules.
Non-indispensables	Aliments riches en sucres, graisses et composé de peu d'éléments nutritifs	Source exclusivement de plaisir, pas nécessaire à une alimentation équilibrée sur le plan biologique, à consommer avec modération



# Théorie diététique



Pour aller plus loin :  
<https://www.karott.be>

## Prioriser les messages : l'EPI-Alimentaire comme fil conducteur

Quand on parle d'alimentation avec un groupe, il peut être difficile de savoir quels messages mettre en avant. Les informations sont nombreuses, parfois techniques, et le risque est de vouloir tout dire... ou de ne pas savoir par où commencer.

C'est pourquoi l'outil EPI-Alimentaire a été développé par Food In Action et la Haute École Léonard de Vinci, avec le soutien de l'AVIQ et du SPF Santé Publique. Il s'agit d'un repère simple et structurant qui met en lumière 5 leviers prioritaires pour améliorer l'alimentation de la population belge.

Ces 5 priorités permettent de guider l'animation et de concentrer les échanges sur les changements les plus bénéfiques pour la santé, en cohérence avec les recommandations officielles. Vous pouvez les rappeler, les afficher, ou y faire référence lors des échanges. Cela permet d'ancrer les discussions dans des priorités concrètes, compréhensibles et applicables au quotidien.

## 5 PRIORITÉS POUR MIEUX MANGER

Pensez à votre santé,  
mangez varié et équilibré.  
Voici les 5 mesures alimentaires  
prioritaires pour les adultes.

1 PRODUITS CÉRÉALIERS COMPLETS Au moins 125 g par jour

2 FRUITS & LÉGUMES Fruits : 250 g par jour  
Légumes : Au moins 300 g par jour

3 LÉGUMINEUSES Au moins 1x par semaine

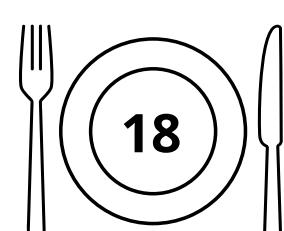
4 FRUITS À COQUE & GRAINES 15 à 25 g par jour

5 SEL Limitez le sel en cuisine et ne salez pas à table

Développé par Food in Action et la Haute École Léonard de Vinci sur base de l'avis n° 9284 du Conseil Supérieur de la Santé

Avec le soutien de l'AVIQ et du SPF Santé Publique

Food in action  
Conseil Supérieur de la Santé  
vinci  
Wallonie familles santé handicap  
AVIQ  
Service public fédéral  
SANTÉ PUBLIQUE, SÉCURITÉ DE LA CHAÎNE ALIMENTAIRE ET ENVIRONNEMENT



18

# Théorie diététique

## Foire aux questions

Afin de soutenir les animateur·rices dans leur rôle, un document F.A.Q. a été conçu pour répondre aux questions fréquemment posées sur l'alimentation équilibrée. Ces questions proviennent directement des animations tests, des retours de partenaires ainsi que des remarques souvent entendues dans la vie quotidienne.

Plutôt que de figer cette ressource, il a été choisi de proposer cette F.A.Q. dans un document séparé et évolutif, afin qu'il puisse être alimenté au fil des retours de terrain, des échanges avec les participant·es et des nouvelles réflexions collectives.

Cette approche permet d'adapter l'outil en continu aux réalités rencontrées lors des animations, tout en renforçant la posture de co-apprentissage de l'animateur·rice.

N'hésitez pas à consulter régulièrement ce document pour enrichir votre animation, ou à transmettre vos propres suggestions/questions afin de contribuer à son amélioration.

Vous le trouverez en cliquant sur l'image ci-dessous :



[https://docs.google.com/document/d/1IzwNYoGAIPMbpqs2QIK8nDnOO2\\_xpgEdU71iiLZW2pw/edit?tab=t.0](https://docs.google.com/document/d/1IzwNYoGAIPMbpqs2QIK8nDnOO2_xpgEdU71iiLZW2pw/edit?tab=t.0)

# Supports téléchargeables

Cet outil pédagogique se veut être un ensemble de supports téléchargeables. Il a été conçu comme une "malle à outils" composée de supports à sélectionner et à adapter en fonction des besoins du public auquel on s'adresse et du contexte d'utilisation.

Il y a plusieurs plus-values à cette composition :

- Flexibilité: L'outil peut être adapté à différents contextes (entretiens individuels, animations collectives, ateliers groupes de parents, stand, salons, etc.).
- Facilité d'utilisation: Les supports sont simples à utiliser au gré des besoins.
- Adaptabilité: Les supports contiennent des supports vierges vous permettant d'ajouter ce qui vous semble nécessaire.
- Liberté d'utilisation : vous êtes libre d'inventer des méthodologies d'animation.

## Légende

Chaque supports sera présenté individuellement et sera explicité selon la légende suivante :



Le support doit être plastifié



Le support doit être imprimé



Le support doit être collé



Le support doit être découpé

# Supports téléchargeables

## Pyramide en couleurs

Une pyramide grand format claire et colorée illustrant les différents groupes d'aliments dans leurs proportions recommandées. Ce support reprend la forme pyramidale classique de la pyramide alimentaire, divisée en 5 étages représentés par 10 couleurs distinctes. En regard de cette pyramide, vous disposez de la pyramide alimentaire de référence (food in action) en guise de repère.

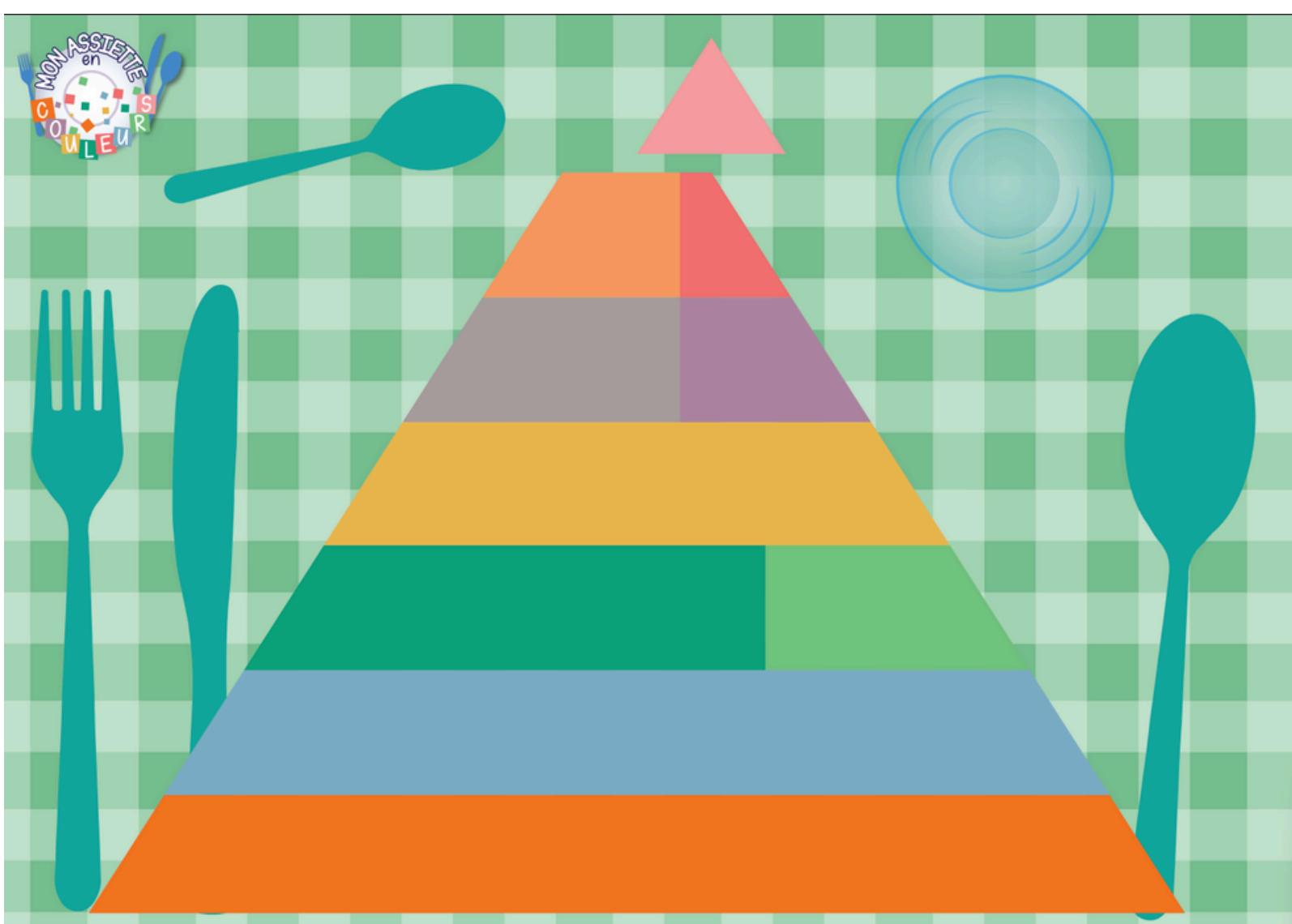


4 feuilles A3 couleurs



A plastifier

La pyramide alimentaire en couleurs est également disponible en version "set de table" (A4) pour un usage individuel.

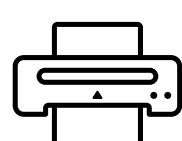


# Supports téléchargeables

## Pyramide de référence



1 version en A3 ou A4 couleurs



A plastifier en option

## La Pyramide Alimentaire

Food in action

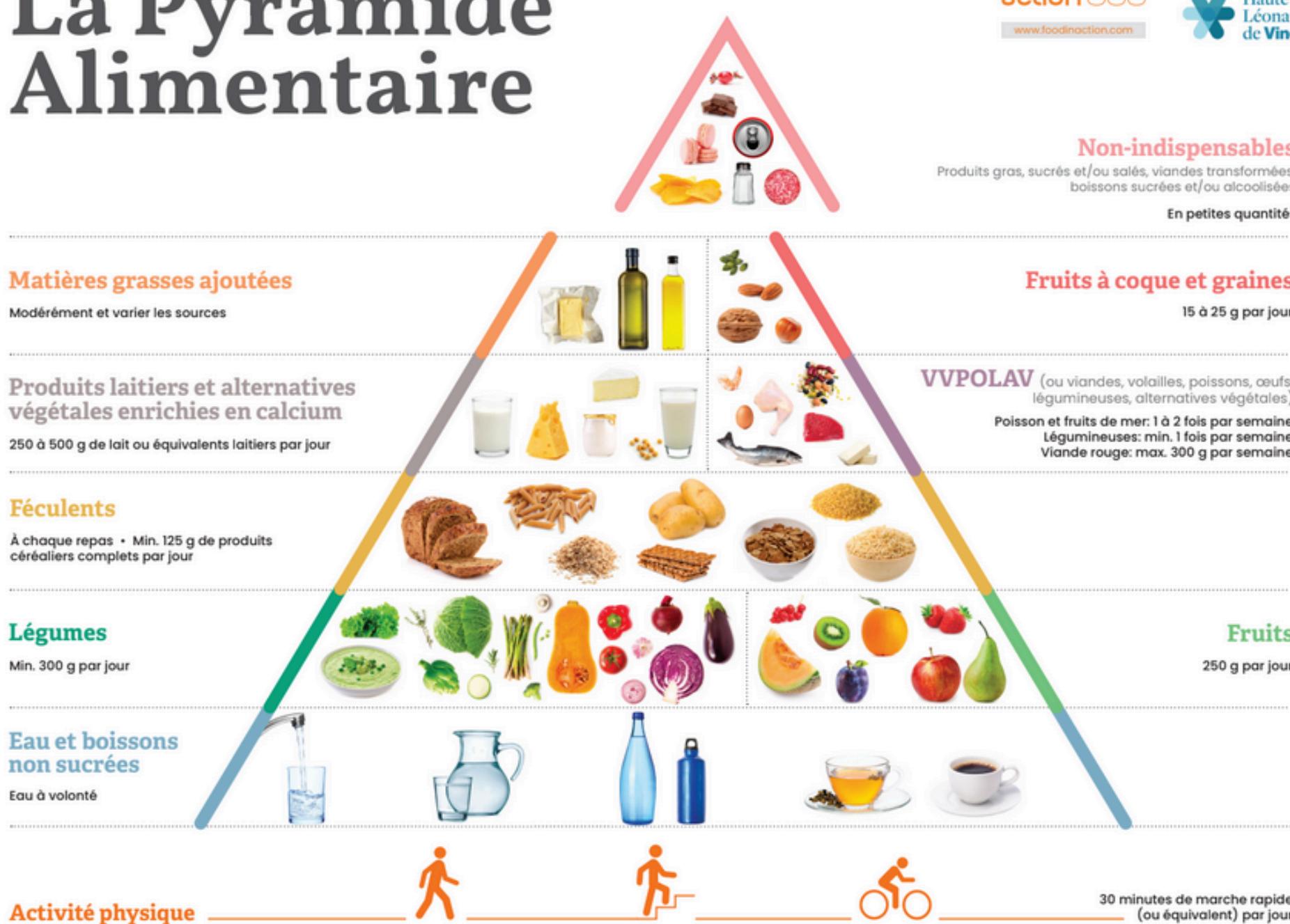
[www.foodinaction.com](http://www.foodinaction.com)

Avec la collaboration de

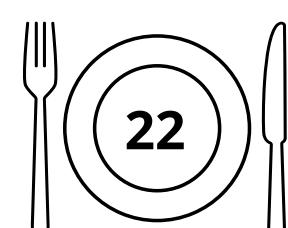
LA HAUTE ÉCOLE LÉONARD DE VINCI



Haute École  
Léonard  
de Vinci



© FOOD IN ACTION 2012



# Supports téléchargeables

## Cartes-aliments

Les cartes-aliments constituent la base de l'outil. Une fois pliée, chaque carte comporte une face avec un visuel de l'aliment (recto) et une face au nom de l'aliment et de la couleur de la strate correspondante de la pyramide alimentaire (verso).



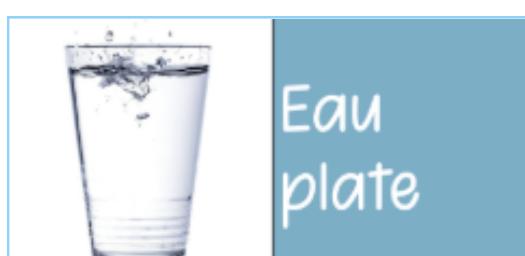
Suffisamment de version de chaque famille pour assurer votre animation  
A3 couleurs



A découper



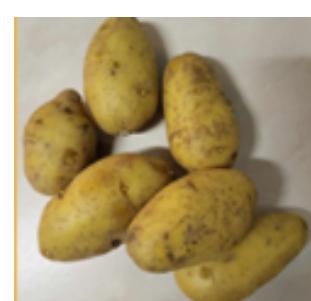
Plier en deux et coller (colle ou papier collant)



Eau plate



Citron



Pommes de terre

Recto

Verso



Sucette



Fromage à pâte dure



Boeuf



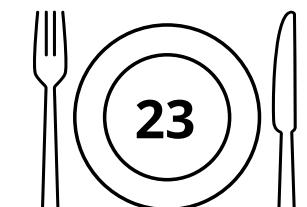
Avocat



Huile d'olive



Tomate



# Supports téléchargeables

## Cartes fruits et légumes

Dans une démarche de durabilité et pour valoriser la saisonnalité des fruits et légumes, nous avons conçu ce logo qui met en avant les saisons à privilégier en couleurs.



# Supports téléchargeables

## Cartes-aliments STAND

Des cartes spécifiques ont été créées pour faciliter l'utilisation des cartes-aliments lors d'une utilisation de l'outil en version "stand". Les cartes sont regroupées dans un même fichier.



Suffisamment de version pour assurer votre animation  
A3 couleurs



A découper



Plier en deux et coller (colle ou papier collant)

	Bière		Fruits		Non indispensables
	Café		Légumineuses		Fruits oléagineux
	Eau		Légumes		Pain
	Féculents		Matières grasses ajoutées		Poissons

# Supports téléchargeables

## Pots à épices (facultatifs)

Des cartes en forme de pots à épices permettent de compléter les repas en tenant compte des goûts de chacun.



A3 couleurs



A découper



A plastifier en option



# Supports téléchargeables

## Cartes "activité physique"

Les cartes "activité physique" sont réparties en trois catégories d'intensité : légère, modérée et intense. Cette division permet aux participants de se questionner sur l'intensité ressentie lors d'une activité physique et d'avoir une idée de leur niveau. Par exemple : "Lorsque je fais une marche rapide, est-ce que je ressens les symptômes d'une activité légère ou modérée ?"



Suffisamment de version pour assurer votre animation  
A3 couleurs



A découper



Plier en deux et coller (colle ou papier collant)

Intensités	Exemples	Spécificités	Cartes
<b>Légère</b>	Marcher lentement, jardinage léger	Respiration calme, rythme cardiaque peu élevé	 Activité Physique Légère
<b>Modérée</b>	Marcher à rythme soutenu, vélo, danse	Respiration accélérée, possibilité de parler	 Activité Physique Modérée
<b>Intense</b>	Respiration calme, rythme cardiaque peu élevé	Respiration très accélérée, difficulté à parler	 Activité Physique Intense

# Supports téléchargeables

## Plateaux-repas à compléter

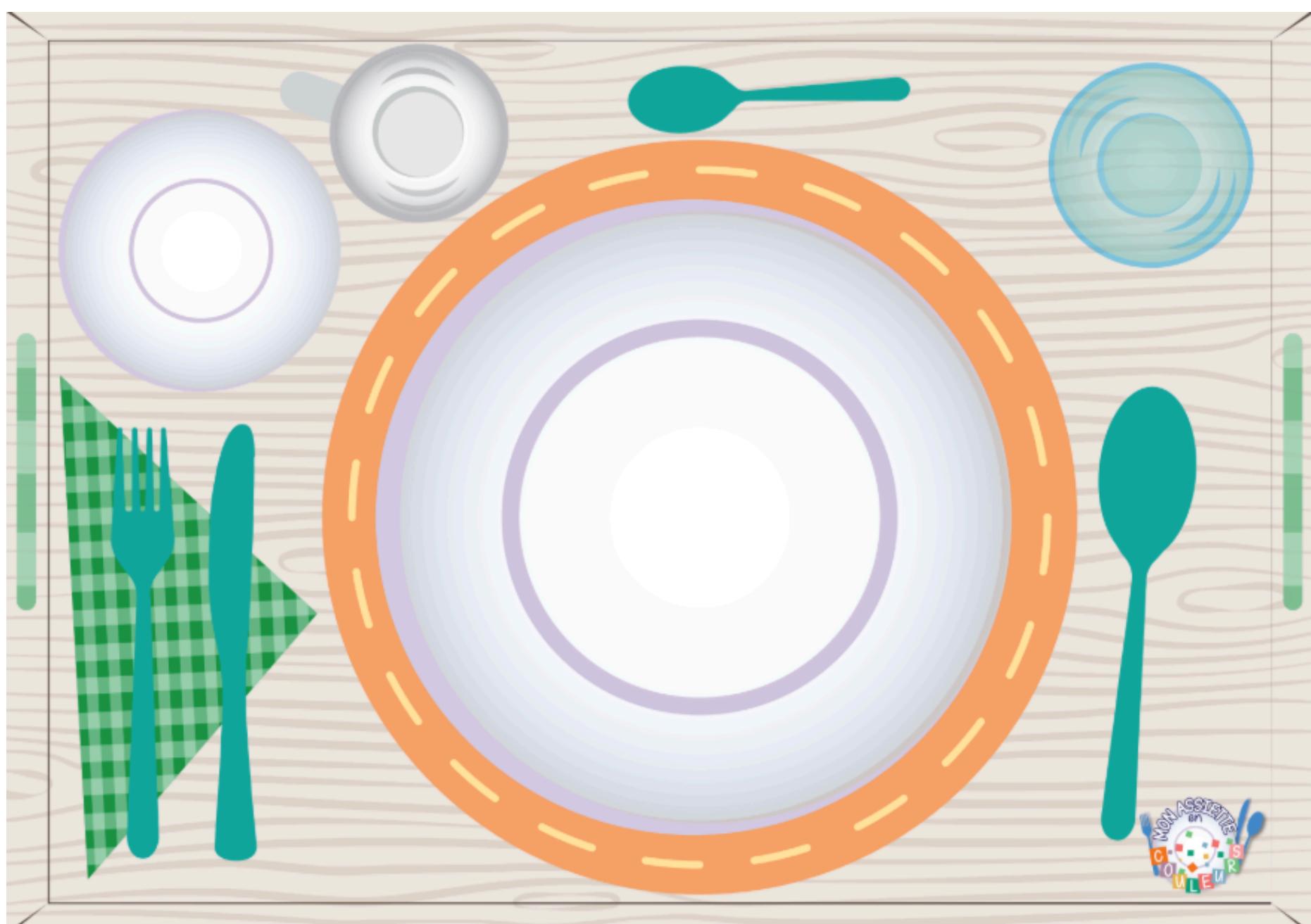
Composé d'une assiette, d'un verre, d'une tasse, d'une petite assiette (dessert ou extra) permettant de constituer son repas à l'aide des cartes-aliments et de visualiser concrètement sa composition.



A3 couleurs au nombre de personnes participantes



A plastifier pour une meilleure préhension (effet "plateau")



# Supports téléchargeables

## Plateaux-repas assiette-en-couleurs

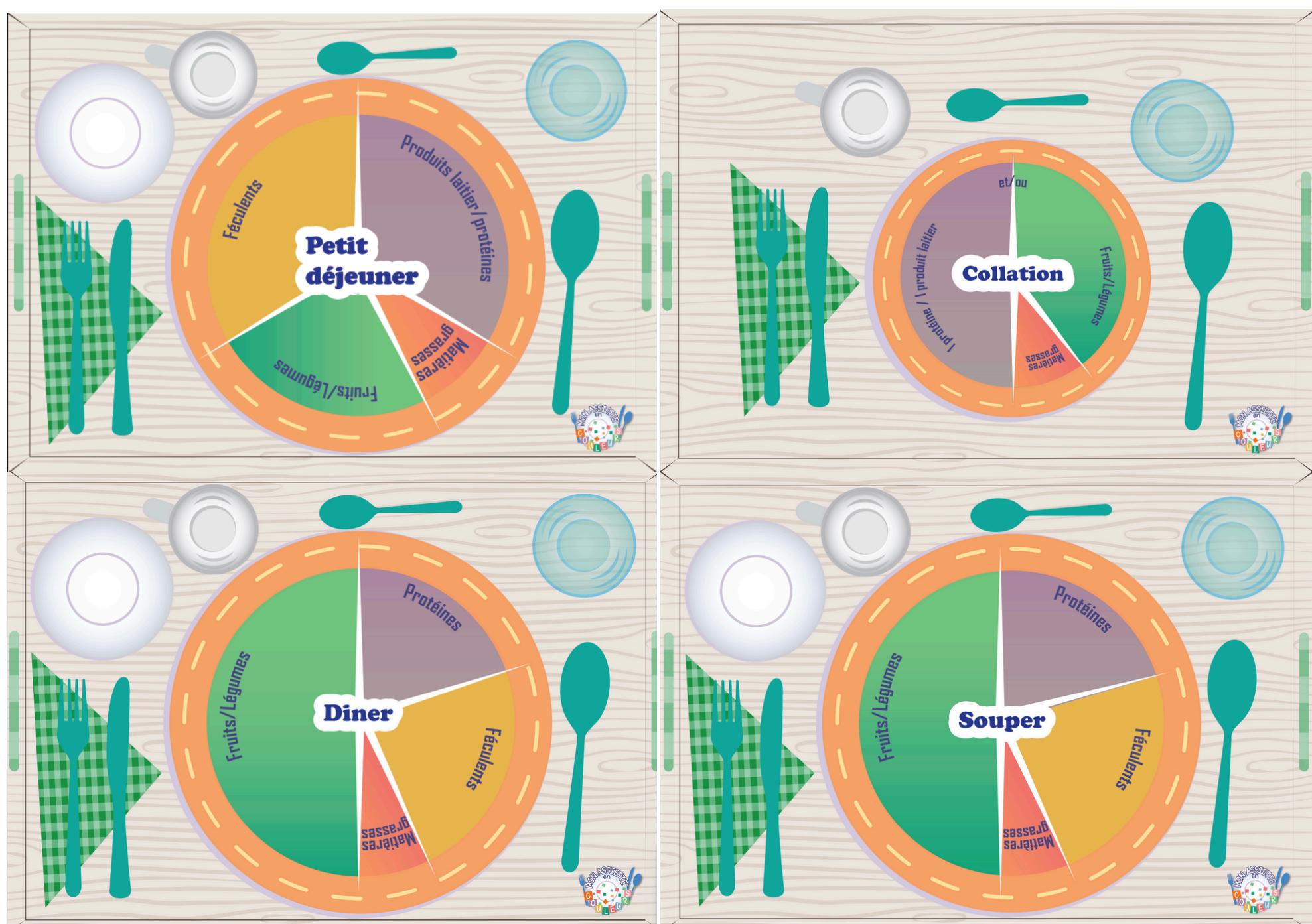
Les quatre plateaux-repas "assiette-en-couleurs" : proposant des assiettes avec une répartition équilibrée des familles d'aliments aux couleurs de la pyramide, pour chaque repas: petit déjeuner, dîner, collation et souper.



A3 couleurs au nombre de personnes participantes



A plastifier pour une meilleure préhension (effet "plateau")



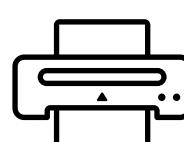
# Supports téléchargeables

## Set de table

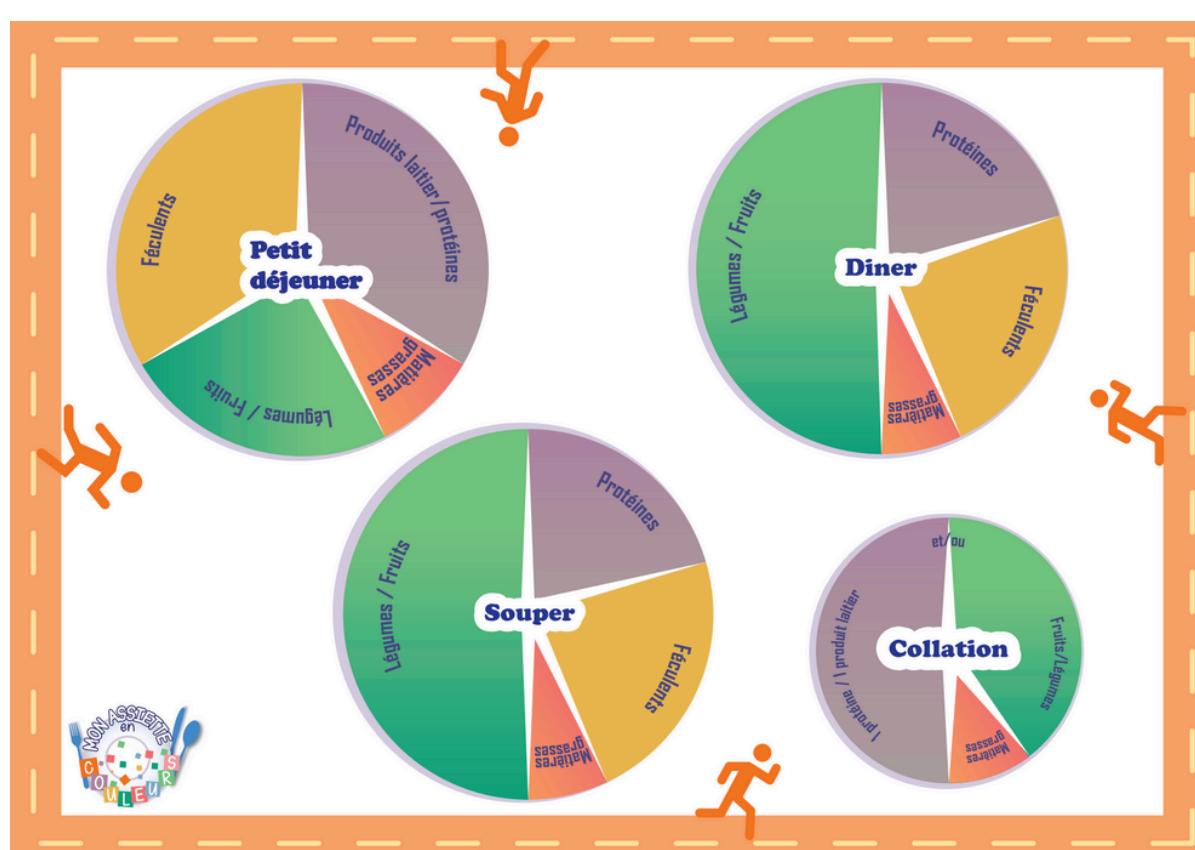
Ce set comprend l'ensemble des "assiettes-en couleurs" au recto avec un contour orange pour représenter l'activité physique d'une journée et une copie de la Pyramide Alimentaire de Food In Action au verso. Il est à offrir aux participants à la fin d'une animation, en guise de rappel.



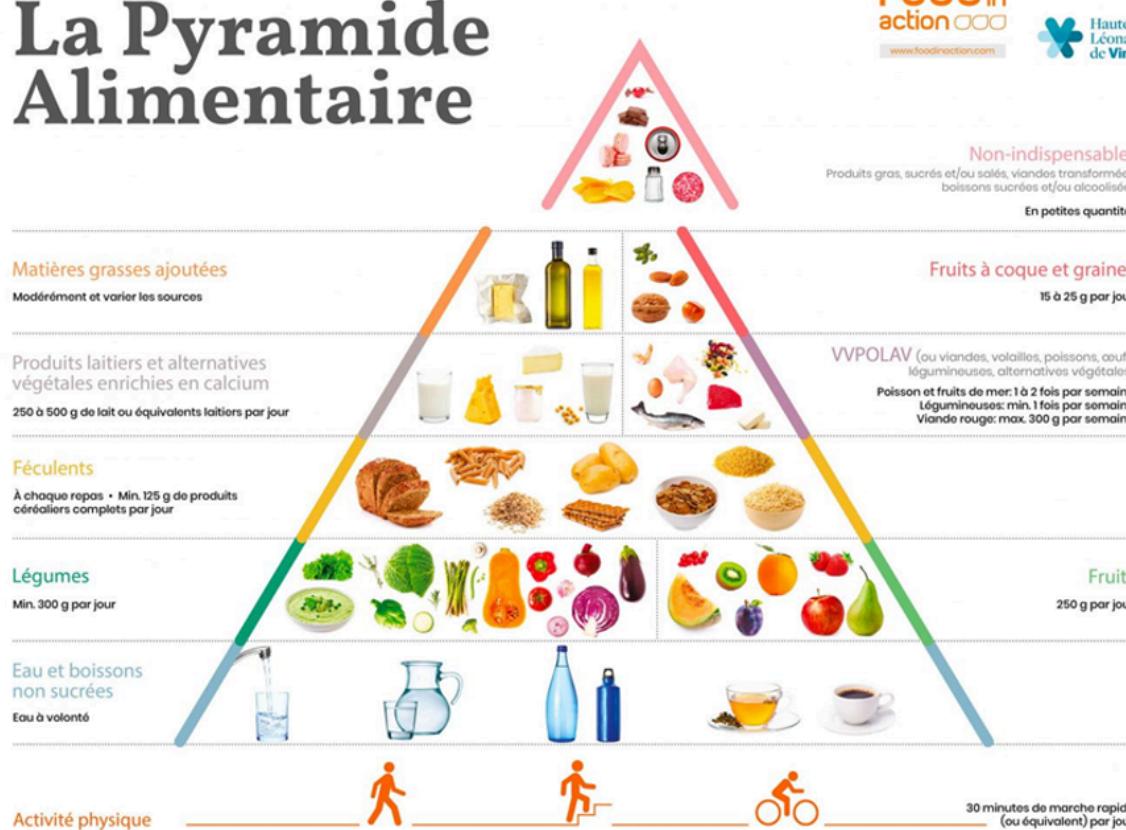
A3 couleurs au nombre de personnes participantes



A plastifier pour en faire un "set de table"



## La Pyramide Alimentaire



# Supports téléchargeables

## Horloge-assiette

Elle se présente comme une assiette composée d'aiguilles d'horloge et divisée en 2 sections représentant la journée et la nuit. Le contour extérieur de couleur orange suggère l'activité physique réalisée au cours de la journée.

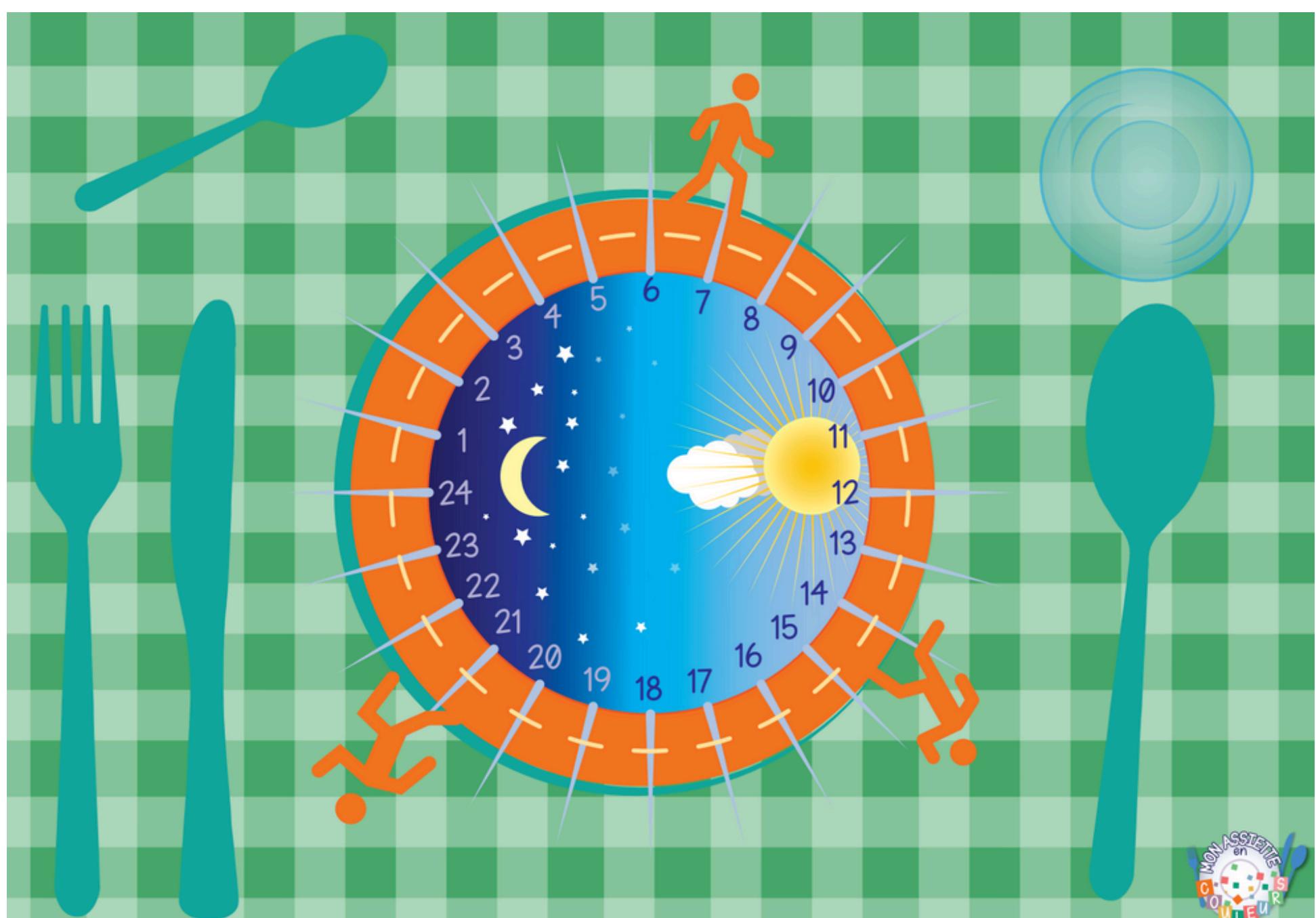
Utilisé comme plateau de jeu ou comme set de table, ce support permet d'aborder l'alimentation au rythme de son quotidien.



4 feuilles A3 couleurs ou éventuellement en A4 couleurs pour une version à utiliser en individuel



A plastifier en option



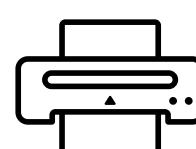
# Supports téléchargeables

## Mini-assiettes

Les mini-assiettes accompagnent l'horloge-assiette en guise de repères visuels pour chaque repas. Photo mini assiette sur horloge



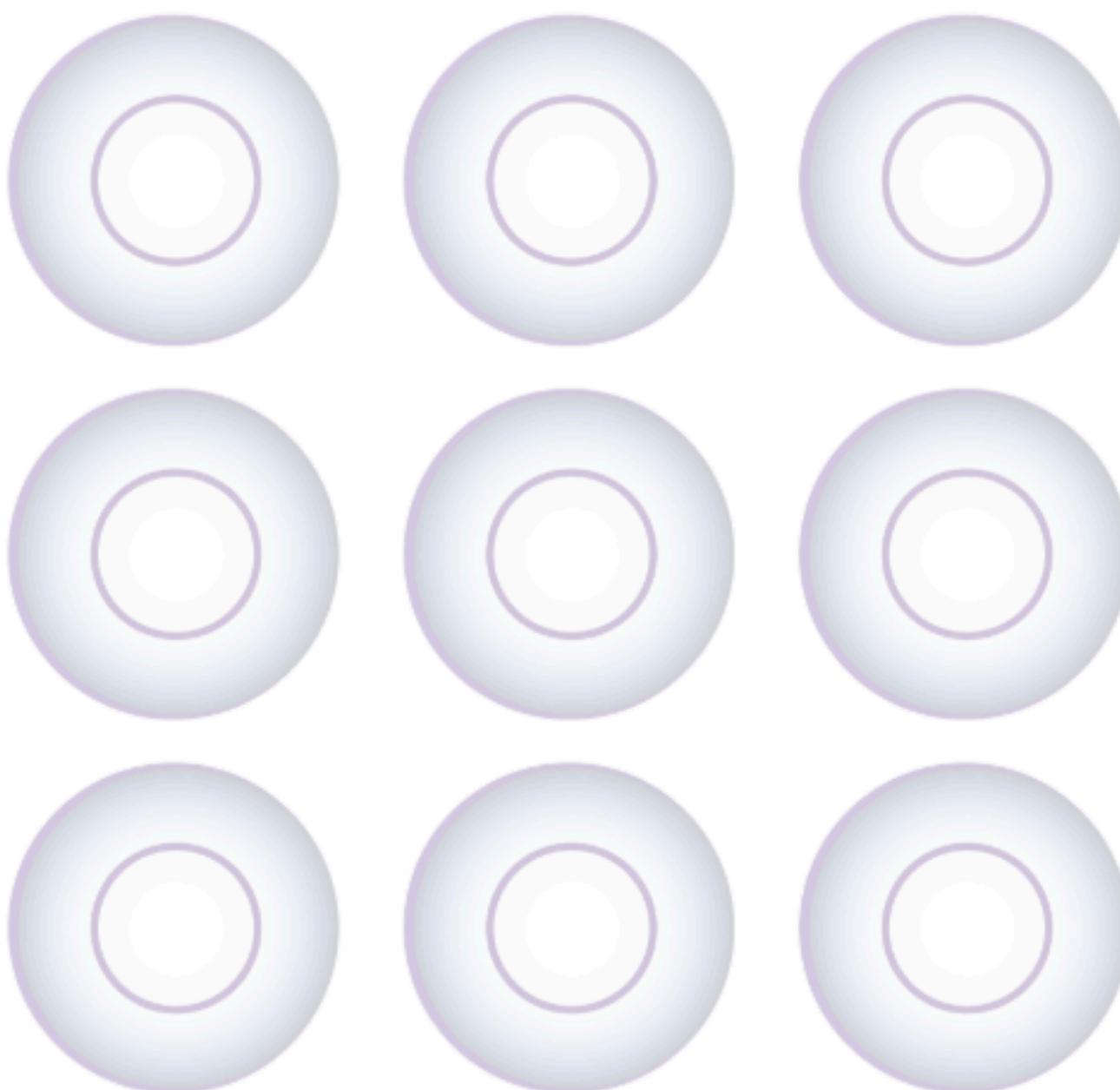
A3



A plastifier en option



A découper



# Supports téléchargeables

## Tuiles rondes "Habitude de vie"

Les tuiles rondes "habitudes de vie" sont conçues pour aider à comprendre et à explorer le lien entre les habitudes de vie et le comportement alimentaire. Elles sont à placer sur l'horloge-assiette, aux heures concernées par l'habitude de vie en question.



A3



A plastifier en option



A découper



# Supports téléchargeables

## Légende - Tuiles rondes "Habitude de vie"



Activités créatives ou ludiques excepté le sport (carte "activités physiques").  
Ex.: dessiner, constituer un puzzle, lire un livre, pratiquer un instrument de musique, etc.



Déplacement d'une personne de manière indéfinie sur un territoire, dans un temps plus ou moins continu.



Consommation de cigarette ou de cigarette électronique



Ensemble d'actions visant à être prêt pour une journée, un événement, un travail, un entretien, un rendez-vous, etc.



Temps de repos



Prise de médicaments à visée thérapeutique.



Temps passé sur le lieu de travail et/ou dans le milieu scolaire.



Sortie consacrée au chien



Usage du smartphone



Faire le ménage, nettoyer

# Supports téléchargeables

## Légende - Tuiles rondes "Habitude de vie"



Courses, promenades, visites extérieures, aller au lavoir,



Regarder la télévision, jouer à des jeux vidéos, jouer en ligne, ...



Rendez-vous chez le médecin, chez le dentiste, dans une association, au CPAS, au Tribunal, ...



Reprendre les enfants à l'école, faire les devoirs, accompagner les enfants dans leurs activités, s'occuper du bain, les mettre au lit, partager des moments ensemble, etc.



Période de Jeûne ou de repas partagé lié au Ramadan



Temps passé dans les transports ( tram, bus, train, voiture, ...)  
Faire les devoirs avec les enfants.



Préparation du/des repas



Temps passé café, bar, discothèques, soirées



Restaurant, friterie, restauration rapide, restaurant social, etc.

# Supports téléchargeables

## Légende - Tuiles rondes "Habitude de vie"



Moment de partage à plusieurs (famille, co-locataires, etc.)



Repas individuel



Fumer du cannabis



Consommer de la drogue (autre que le cannabis).



Prier, se recueillir, se rendre à la mosquée, à l'église, etc.



Temps passé en cellule (milieu carcéral)



Temps passé au préau (milieu carcéral)

# Supports téléchargeables

## Fiches personnelles "avant" et "après" l'animation

- **"Ma journée" à remettre aux participants avant l'animation.**

Cette fiche permet aux participants de se remémorer les repas consommés (la veille et/ou habituellement) et l'activité physique exercée.

- **"Ce que je..." à remettre aux participants après l'animation.**

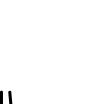
Cette fiche permet aux participants de notifier comment ils souhaitent ou non utiliser les acquis de l'animation dans leur vie quotidienne et de laisser une trace de l'animation.



A4 couleurs au nombre de personnes participantes



A découper en deux

Ma journée		Ce que je...	
			
Petit déjeuner + boisson et/ou extra :		Ce que j'ai appris :	
Collation(s) :		Ce que je vais continuer à faire :	
Diner + boisson, dessert et/ou extra :		Ce que je vais changer et comment je vais m'y prendre :	
Souper + boisson, dessert et/ou extra			
Activité(s) physique(s) :			
			
			

# Supports téléchargeables

## Dé-Enfants

6 cartes-questions carrées de 15 cm de côté à apposer sur les faces d'un dé personnalisable pour constituer un outil à destination des enfants et permettant de faire une activité avec les enfants en parallèle d'une animation avec les adultes. Si vous ne disposez pas d'un dé personnalisable, constituez des cartes-question.



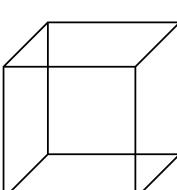
A4 couleurs



A plastifier pour en faire 6 cartes-questions.



A découper



A apposer sur un dé personnalisable de format 15/15 cm



# Animations

**Ce guide vous propose deux animations complémentaires et deux suppléments.**

## Horloge-assiette

Explorer les habitudes de vie en termes d'alimentation à partir d'une horloge-assiette. Cette animation peut constituer une introduction à l'animation Au Buffet.

## Au Buffet

Créer des repas équilibrés à l'aide des cartes-aliments en se référant à une pyramide alimentaire simplifiée et à des assiettes proportionnelles ("assiettes-en-couleurs")

## Suppléments

- Adaptation de l'animation "au buffet" en version "Stand" (Salon, salle d'attente, ...)
- Dé-enfants: un outil spécifique pour les enfants à utiliser en "à-côté" d'une animation avec des adultes.

# Animations

## Horloge-Assiette

### Objectifs

- Explorer les habitudes de vie en termes d'alimentation à partir d'une assiette-horloge qui visualise les 24 heures d'une journée.
- Parler de soi et de ses repas en lien avec ses habitudes de vie (travail de nuit, errance, ...)
- Favoriser une alimentation plus consciente et structurée.
- Adopter des habitudes alimentaires plus équilibrées en concordance avec son quotidien.

### Nombre de participants

- 1 à 15

### Durée

- Modulable

### Disposition

- Une grande table avec l'horloge-assiette comme "plateau".
- Variante : en individuel utilisez la version "set de table".

### Matériel téléchargeable

Horloge-assiette, mini-assiettes, tuiles rondes "habitudes de vie", cartes activité-physique et fiches personnelles "Ma journée" et "Ce que je...".

### Installation

Disposer l'horloge-assiette au centre de la table ainsi que le reste du matériel :

- Un nombre suffisant de mini-assiettes. Astuce: écrivez les initiales des participants sur les mini-assiettes utilisées par ceux-ci
- 3 tas de cartes activité-physique (légère, modérée et intense)
- Toutes les cartes habitudes de vie à vue et une réserve de cartes-vierges.

# Animations

## Horloge-Assiette

### Déroulé

#### ETAPE 1 - Introduction

- Placez les participants autour de l'horloge-assiette.
- Consigne: "Que voyez-vous ?" , "A quoi cela vous fait-il penser ?".
- L'animateur présente l'horloge-assiette.

#### ETAPE 2 - Discussion

- Inviter les participants à parler d'une "journée-type" en disposant les mini-assiettes et les cartes habitudes de vie autour de l'horloge-assiette. Les cartes activité physique sont disposées sur le contour extérieur.
- Optionnel : diversifier le type de journée discutée (semaine, week-end, vacances, période de jeûne, etc.).

#### ETAPE 3 - Conclusion

- Distribution de la fiche personnelle "Ce que je...".



# Animations

## Au buffet

### Objectifs

- Comprendre les principes de base d'une alimentation saine et équilibrée.
- Savoir composer une assiette équilibrée en utilisant la pyramide alimentaire comme guide et en se référant à des assiettes proportionnelles (assiettes-en-couleurs).
- Comprendre les proportions recommandées pour chaque groupe d'aliments.
- Établir le lien entre alimentation et activités physiques.

### Nombre de participants

Minimum 6 et maximum 15

### Animation

2 animateurs sont nécessaires pour encadrer au mieux les participants

### Durée

90 minutes

### Matériel téléchargeable

cartes-aliments (y compris des cartes-aliments vierges) et activité physique, plateaux-repas, plateaux-repas "assiette-en-couleurs", pyramide en couleurs, Pyramide alimentaire de référence ( Food in Action) , fiches personnelles "Ma journée" et "Ce que je...".

### Installation

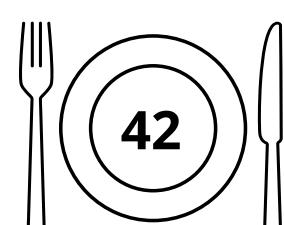
Déposer sur une grande table les cartes-aliments ainsi que les cartes activité physique côté image en disposition Buffet. Cette dernière désigne une organisation où les carte-aliments suivent une logique par repas comprenant les aliments et leur boisson et permettant la circulation et la libre expérience des participants. L'installation demande un lieu spacieux et de grandes tables. Les cartes-aliments du buffet devraient suivre l'ordre suivant :

- Les petits déjeuner et leur boisson (café, jus, thé)
- Les plats principaux (protéines, accompagnements, etc.)
- Les sauces et condiments
- Les desserts

Les cartes activité-physique sont à placer à la fin.

Préparer des tables pour les sous-groupes composées de :

- Fiches personnelles individuelles
- Plateaux-repas individuels
- Bics, crayons ( de quoi écrire ou dessiner)



## Au buffet

### Déroulé

#### ETAPE 1 - Réflexion individuelle

Distribuez à chacun·e la fiche personnelle "Ma journée".

Consigne: " Souvenez-vous de ce que vous avez mangé et bu sur une journée et des activités physiques que vous avez pratiquées; notez-les ou dessinez-les sur la fiche "Ma journée".

💡 Le but n'est pas d'obtenir la liste exhaustive d'une journée précise mais d'avoir le reflet d'une journée-type en termes d'alimentation, de boissons et d'activités physiques.

#### ETAPE 2 - Constitution de sous-groupes par repas

En fonction des similitudes observées sur les fiches au niveau des prises alimentaires, l'animateur constitue des sous-groupes par repas: petit déjeuner, dîner, souper, collation.

Exemple: les participants qui ne déjeunent pas / qui prennent un repas copieux le soir / qui mangent un repas complet à midi, etc., vont dans le même sous-groupe.

#### ETAPE 3 - Autour du buffet

- Les participants prennent un plateau-repas et reconstituent le repas de leur sous-groupe (à l'aide de ce qu'ils ont noté /dessiné sur leur fiche) avec des cartes-aliments.
- Les cartes activité physique peuvent être disposées sur le rebord orange de l'assiette
- Les boissons sont disposées sur le verre ou la tasse
- Les desserts ou les "extras" sont disposés dans la petite assiette sur le côté gauche

#### ETAPE 4 - Retour en sous-groupes

- Consigne: "A partir du plateau-repas de chacun, recréez / composez un plateau-repas le plus équilibré possible, correspondant au repas désigné du sous-groupe."

💡 Les participants ne peuvent pas retourner au buffet et ne peuvent pas retourner leur cartes

# Animations

## ETAPE 5 - Pyramide en couleurs

💡 A ce stade de l'animation, les participants n'ont pas retourné les cartes-aliments.

- L'animateur amène les sous-groupes autour de la pyramide en couleurs
- Demander à chaque sous-groupe de présenter son plateau-repas
- Demander successivement à chaque sous-groupe de disposer intuitivement leurs cartes-aliments sur les strates de la pyramide, sans retourner les cartes.

## ETAPE 6 - Retourner les cartes-aliments - Discussion pyramide alimentaire

L'animateur ou les participants retourne/ent les cartes-aliments côté couleurs et constate/ent la concordance ou pas entre la couleur des cartes-aliments et le choix des strates de la pyramide en couleurs.

C'est ici que se joue une étape essentielle de l'animation où les participants découvrent les catégories d'aliments derrière chaque strate de la pyramide.

L'animateur présente les différentes strates de la pyramide alimentaire en s'aidant éventuellement de la pyramide de référence " Pyramide alimentaire - food in Action" et éventuellement du tableau des cartes-aliments en annexe.

Au moment du re-positionnement des cartes-aliments dans les bonnes strates, il est essentiel de s'appuyer sur les pistes théoriques proposées dans ce guide et de les articuler avec les questions et réflexions du groupe.

⌚ Une pause de 15' peut se faire à ce stade de l'animation.



# Animations

## ETAPE 7 - Plateaux-repas-en-couleurs

L'animateur présente et donne les plateaux-repas-en-couleurs correspondant aux repas des sous-groupes. Chacun des sous-groupes reprend ses cartes-aliments déposées sur la pyramide et rééquilibre son repas. Pour cela, les participants peuvent retourner au buffet afin de compléter et/ou d'échanger certaines cartes-aliments.

Consigne: "Suite à nos échanges, tentez de rééquilibrer votre repas à partir de l'assiette-en-couleurs proposée. Vous pouvez vous servir de nouvelles cartes-aliments au buffet."

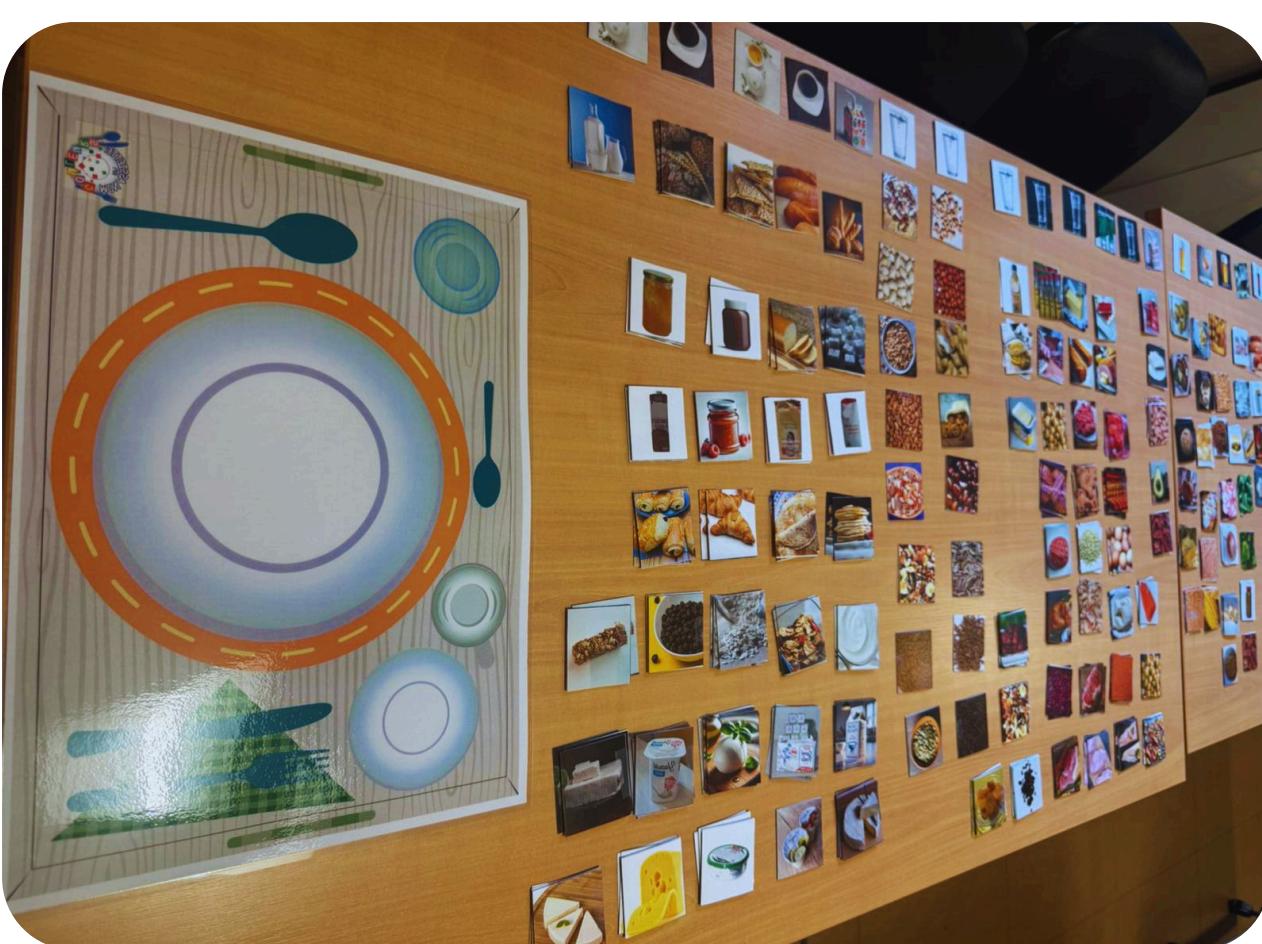
Astuce: Pour éviter les déplacements, un participant de chaque sous-groupe peut être désigné pour aller chercher des cartes-aliments ou, si cela est possible, c'est l'animateur qui va chercher les cartes-aliments.

## ETAPE 8 - Présentation des plateaux-repas-en-couleurs à l'ensemble du groupe

- Consigne: "Qu'est-ce qui a été modifié ? Qu'est ce qui a été gardé ? Expliquez pourquoi".

## ETAPE 9 - Réflexion individuelle - Conclusion

- Distribuer à chacun·e la fiche personnelle "Ce que je...".
- Consigne: "En individuel, répondre aux questions d'évaluation sur la fiche "Ce que je...". Cette fiche est personnelle.



# Animations suppléments

## Version "Stand" - Version simplifiée

### Objectifs

- Avoir un aperçu des principes de base d'une alimentation saine et équilibrée.
- Comprendre l'équilibre de son assiette en utilisant la pyramide alimentaire comme guide et en se référant à des assiettes proportionnelles (assiettes-en-couleurs).
- Comprendre les proportions recommandées pour chaque groupe d'aliments.

### Nombre de participants

1-2 personnes

### Durée

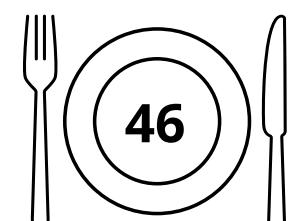
15-20 minutes par personne

### Matériel téléchargeable

Cartes-aliments Stand (fichier spécifique), 1 carte activité physique de chaque intensité, plateaux-repas, plateaux-repas "assiette-en-couleurs", pyramide en couleurs, pyramide alimentaire de référence (Food in Action), des sets de table.

### Installation

Déposer sur une grande table les cartes-aliments "stand" (n'hésitez pas à compléter avec quelques autres cartes-aliments pour avoir un choix suffisant), une carte activité physique de chaque intensité et la pyramide en couleurs. Mettre à disposition un plateau-repas avec une assiette vide.



# Animations suppléments

## ETAPE 1 - Composition d'un repas personnel

Donner un plateau-repas et inviter la personne à constituer un repas de son choix réalisé la veille ou le jour-même sur le plateau-repas à l'aide des cartes-aliments.

- Les boissons sont disposées sur le verre ou la tasse.
- Les desserts ou les "extras" sont disposés dans la petite assiette sur le côté gauche.
- Les cartes activité physique peuvent être disposées sur le rebord orange de l'assiette.

Consignes : "Constituez un repas de votre choix réalisé la veille ou le jour-même sur le plateau-repas à l'aide des cartes-aliments".

L'animateur analyse le plateau-repas et demande des précisions afin de s'assurer de la composition exacte du repas :

- Avez-vous pris une sauce ?
- Avez-vous utilisé des épices ?
- Avez-vous pris un dessert ?
- Quelle boisson accompagnait votre repas ?
- Avez-vous pratiqué une activité physique ?
- (...).

## ETAPE 2 - Plateau-repas "assiette-en-couleurs"

Inviter le participant à reporter les cartes choisies dans les bons compartiments du plateau-repas "assiette-en-couleurs".

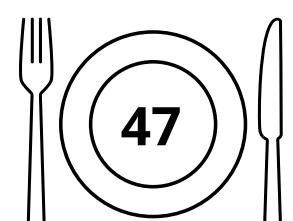
L'animateur analyse le plateau-repas "assiette-en-couleurs" et questionne le participant sur l'équilibre du repas :

- Que manque-t-il dans votre assiette pour la compléter ?
- Pourquoi n'y a-t-il pas de légumes ?
- A quel moment de la journée pourriez-vous faire une activité physique ?
- (...).

L'animateur explique brièvement l'importance de chaque famille alimentaire et ses spécificités.

 A ce stade, les cartes-aliments ne sont pas retournées.

L'animateur présente la pyramide en couleurs et invite la personne à placer les cartes de son plateau intuitivement sur les strates de la pyramide en couleurs, sans retourner les cartes.



# Animations suppléments

## **ETAPE 3 - Retourner les cartes-aliments - Discussion pyramide alimentaire**

La personne retourne les cartes-aliments côté couleurs et constate la concordance ou pas entre la couleur des cartes-aliments et le choix des strates de la pyramide en couleurs.

Accompagné par l'animateur, la personne peut s'aider de la pyramide de référence "Pyramide alimentaire - food in Action" et du tableau des cartes-aliments en annexe.

C'est ici que se joue une étape essentielle de l'animation où l'on découvre les catégories d'aliments derrière chaque strate de la pyramide.

## **ETAPE 4 - Set de table**

L'animateur demande ce que la personne pourrait mettre en place pour compléter sa pyramide alimentaire et donc sa journée alimentaire.

Consigne: "Comment équilibrer la suite de votre journée alimentaire sur base de ce repas et de sa place au sein de la pyramide ?"

Pour conclure, l'animateur propose un Set de table reprenant les différentes assiettes-en-couleurs pour chaque repas.

# Animations suppléments

## Dé-Enfants

### Objectifs

- apprendre à se connaître autour des aliments
- stimuler la curiosité alimentaire
- renforcer les connaissances sur les aliments (origines, etc.)

### Nombre de participants

1 et 6 enfants

### Durée

Variable

### Matériel téléchargeable

cartes-aliments et les "6 faces du dé-enfants"

### Matériel

Un dé personnalisable

### Installation

Déposer toutes les carte-aliments dans un plat et les mélanger



# Animations suppléments

## Déroulé

### ETAPE 1 - Piocher une carte-aliment

Consignes : Prendre une carte dans le plat et décrire ce que vous y voyez. Pour les plus petits qui ne maîtrisent pas la lecture, utilisez les cartes côté image.

### ETAPE 2 - Lancer le dé

L'enfant répond à la question suggérée par le dé à partir de la carte-aliment qui a été tirée. Quand l'enfant a terminé, on propose aux autres de s'exprimer à leur tour, s'ils le souhaitent.

Ensuite, le tour suivant reprend et un enfant pioche une carte-aliment.

💡 Si vous ne disposez pas de dé, l'enfant prend au hasard une question sous forme de carte.



# Aspects juridiques

L'outil est une création originale protégée Creative Commons



**Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0)**

Vous êtes autorisé·e à partager - copier, distribuer et communiquer - le matériel par tous moyens et sous tous formats, selon les conditions suivantes :

- **Attribution** - vous devez créditer l'Œuvre et indiquer si des modifications ont été effectuées à l'Œuvre. Vous devez indiquer ces informations par tous les moyens raisonnables, sans toutefois suggérer que l'Offrant vous soutient ou soutient la façon dont vous avez utilisé son Œuvre.
- **Pas d'Utilisation Commerciale** - vous n'êtes pas autorisé à faire un usage commercial de cette Œuvre, tout ou partie du matériel la composant.
- **Pas de modifications** — dans le cas où vous effectuez un remix, que vous transformez, ou créez à partir du matériel composant l'Œuvre originale, vous n'êtes pas autorisé à distribuer ou mettre à disposition l'Œuvre modifiée.

**Informations ? Téléchargement ?**

**Envoyez un mail à  
coordination@clpsct.org**

**www.clpsct.org**

Avec le soutien de



**AVIQ**

