

# GUIDE PRATIQUE

**SSES** SERVICE SANITAIRE  
DES ÉTUDIANT.E.S EN SANTÉ



## Nutrition



## Ressources

# DOCUMENTS ET SOURCES DE RÉFÉRENCES

## POUR ALLER PLUS LOIN

**MANGER BOUGER**  
SANTÉ PUBLIQUE FRANCE

**POUR BIEN VIEILLIR**  
CAISSES DES RETRAITES, SANTÉ PUBLIQUE FRANCE

**QUESTIONNER LES REPRÉSENTATIONS SOCIALES EN PROMOTION DE LA SANTÉ**  
CULTURES & SANTÉ

**LE GUIDE NUTRITION POUR LES AIDANTS DES PERSONNES ÂGÉES**  
LA MAISON DES AIDANTS

**RECOMMANDATIONS SUR L'ALIMENTATION, L'ACTIVITÉ PHYSIQUE & LA SÉDENTARITÉ POUR LES ADULTE**  
SANTÉ PUBLIQUE FRANCE

**AMÉNAGEZ VOTRE MAISON POUR ÉVITER LES CHUTES ?**  
LA MAISON DES AIDANTS

**MÉMO NUTRITION**  
SANTÉ PUBLIQUE FRANCE

**COMMENT GARDER SON ÉQUILIBRE APRÈS SOIXANTE ANS**

**PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ 2019-2023**

**BIEN VIEILLIR : RESSOURCES PROFESSIONNELLES ET GRAND PUBLIC**  
SANTÉ PUBLIQUE FRANCE

**TABLE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE DES ALIMENTS (CIQUAL)**

**LE GUIDE NUTRITION À PARTIR DE 55 ANS**  
SANTÉ PUBLIQUE FRANCE

**RÉGIMES ALIMENTAIRES SAINS ET DURABLES. PRINCIPES DIRECTEURS**

**ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE : UN ATOUT SANTÉ POUR LES JEUNES**  
MINISTÈRE DU TRAVAIL, DE LA SANTÉ, DES SOLIDARITÉS ET DES FAMILLES

**ÉVALIN : GUIDE D'ÉVALUATION DES INTERVENTIONS EN NUTRITION**

# RESSOURCES PÉDAGOGIQUES POUR ABORDER LES DIFFÉRENTS THÈMES LIÉS À LA NUTRITION

**Une animation ne s'improvise pas.** Voici quelques ressources qui permettront aux étudiant.e.s de préparer leur action. Ces ressources pédagogiques sont disponibles en ligne ou au format numérique sur demande (doc.rouen@promotion-sante-normandie.fr ; doc.herouville@promotion-sante-normandie.fr). Pour chaque outil d'intervention proposé, les objectifs pédagogiques ainsi que le public cible sont indiqués, ce qui permettra aux étudiant.e.s de choisir le ou les outils les plus adaptés.

## CONSOMMATION DURABLE

### ET TOI, T'EN PENSES QUOI? DÉBATS ENTRE ADOS

- 🧑🏻 adolescent

#### ► Objectif pédagogique :

- › Amener le jeune à prendre conscience de l'importance de consommer régional/local et de saison. Ne pas nier l'opposition qui existe parfois entre alimentation (saine, naturelle et bio) et le respect de la planète et de l'humanité. Rappeler que chacun a le choix, nos choix ont une incidence positive ou négative sur notre milieu.

Pour en savoir plus sur la technique du débat et/ou l'abaque de Régnier : PASS'santé PRO  
[www.pass-santepro.org/labague-de-regnier](http://www.pass-santepro.org/labague-de-regnier)

## ALIMENTATION

### 18 FICHES SUR LE THÈME DE L'ALIMENTATION PRÉSENTANT DES ALIMENTS COURANTS ET LEUR UTILISATION

2011 🧑🏻 Personne en situation de handicap, adolescent, enfant

#### ► Objectifs pédagogiques :

- › Présentation d'aliments courants et leur utilisation.

### CUISINER MALIN. LIVRE DE RECETTES FACILES ET PAS CHÈRES POUR TOUTES ET TOUS

2012 🧑🏻 Tout public

#### ► Objectifs pédagogiques :

- › Découvrir des recettes de cuisine faciles à faire et pas chères.

### CÉRÉALES ET LÉGUMES SECS DE RETOUR DANS NOS ASSIETTES

- 🧑🏻 tout public

#### ► Objectif pédagogique :

- › Informer sur les protéines végétales. Repérer les céréales et légumineuses (connaître leurs avantages, leur mode de préparation, fiches recettes).

### ET SI ON MANGEAIT AUTREMENT ? GUIDE ET OUTILS D'ANIMATION POUR PROMOUVOIR L'ALIMENTATION DURABLE ET D'AUTRES MANIÈRES DE S'ALIMENTER

2023 🧑🏻 tout public

#### ► Objectif pédagogique :

- › Mettre en place des animations autour de l'alimentation

### CALENDRIER FRUITS ET LÉGUMES

2015 🧑🏻 adulte, population défavorisée

#### ► Objectif pédagogique :

- › Découvrir les saisonnalités des fruits et légumes ainsi que leur conservation à l'échelle locale.

### BISBROUILLE DANS LA TAMBOUILLE. RÉCONCILIER BON, VITE FAIT, PAS CHER, ÉTHIQUE, DURABLE, ÉQUILIBRE... POSSIBLE?

- 🧑🏻 adulte, population défavorisée

#### ► Objectifs pédagogiques :

- › Réfléchir aux déterminants (freins et leviers) de l'accès à une alimentation de qualité.
- › Envisager les possibles et les limites au changement.
- › Expérimenter de nouvelles attitudes.
- › Déculpabiliser par rapport aux messages normatifs de santé publique.
- › Débattre avec les participants de leurs moyens d'action.

# RESSOURCES PÉDAGOGIQUES POUR ABORDER LES DIFFÉRENTS THÈMES LIÉS À LA NUTRITION

## ALIMENTATION / ACTIVITÉ PHYSIQUE

### L'AVENTURE SENSORIELLE DANS L'ALIMENTATION

2013  tout public

#### ► Objectifs pédagogiques :

- › approche sensorielle dans l'éducation nutritionnelle
- › re.découverte des 5 sens
- › savoir décrire les ressentis

### INTERVENIR POUR DES COMPORTEMENTS NUTRITIONNELS FAVORABLES À LA SANTÉ

2016  enfant

#### ► Objectifs pédagogiques :

- › Favoriser des habitudes alimentaires et d'activité physique favorables à la santé par les activités artistiques et culturelles en nutrition.

### LE PETIT CABAS 2.0

2023  enfant, préadolescent

#### ► Objectifs pédagogiques :

- › S'interroger sur l'alimentation et l'activité physique (ce que les enfants en connaissent, leurs représentations...).
- › Connaître et comprendre les aliments, ce qui influence les choix et comportements.
- › Agir, construire et faire des choix dans des mises en situation (par exemple la composition des menus).

### FOURCHETTES & BASKETS

(Disponible au format numérique sur demande à Promotion Santé Normandie)

-  collégiens de 6° à 3° (11-15 ans)

#### ► Objectifs pédagogiques :

- › Sensibiliser et mobiliser les adolescents sur leur alimentation et leur activité physique
- › Renforcer et développer leurs capacités à faire des choix adaptés à leurs besoins, leurs goûts, leurs habitudes...

## ALIMENTATION / ENVIRONNEMENT

### DÉFI ALIMENTATION DURABLE. KIT D'ANIMATION. ANIMER DES ACTIVITÉS SUR L'ALIMENTATION DURABLE AVEC SES PUBLICS.

#### CLÉS MÉTHODOLOGIQUES ET OUTILS PRATIQUES

2017  tout public, éducateur pour la santé

#### ► Objectif pédagogique :

- › Donner des ressources méthodologiques et pédagogiques pour mettre en place des activités sur l'alimentation durable. (ex. jardins partagés, atelier cuisine, bar à eau).

### CUISINER LES JARDINS. DU JARDIN À L'ASSIETTE : DE L'IMPORTANCE DES ATELIERS PÉDAGOGIQUES POUR UNE ALIMENTATION DURABLE.

#### GUIDE PRATIQUE ET PÉDAGOGIQUE

2013  tout public

#### ► Objectif pédagogique :

- › Développer tous les sens des enfants et stimuler également leur curiosité alimentaire en utilisant les ressources du jardin et de la cuisine.

## ALIMENTATION / SANTÉ

### LES RÔLES DES DIFFÉRENTS REPAS DE LA JOURNÉE [VIDÉO. 2MIN.11 SEC.]

-  adolescent

#### ► Objectifs pédagogiques :

- › Déterminer le rôle des différents repas de la journée.

### À QUOI SERVENT LES ALIMENTS ? [Vidéo. 2 min.07 sec.]

-  adolescent

#### ► Objectifs pédagogiques :

- › Identifier le rôle des aliments.

### LES ÉTIQUETTES SERVENT-ELLES À CHOISIR ?

[Vidéo. 2min.48sec.]

-  adolescent

#### ► Objectifs pédagogiques :

- › Décryptage d'une étiquette alimentaire.

## ALIMENTATION / SANTÉ

### PHOTO-ALIMENTATION

2005  adulte

#### ► Objectif pédagogique :

► Proposer des images qui facilitent l'émergence des représentations liées à l'alimentation.

### CUISINER AVEC UN PETIT BUDGET

2018  population défavorisée, adulte, tout public

#### ► Objectif pédagogique :

► Proposer à travers une série de fiches illustrées, claires et pédagogiques, les techniques de base de la cuisine afin de donner à chacun le plaisir de cuisiner au quotidien, même avec un budget serré

### PLAISIR ET VITAMINES. FRUITS ET LÉGUMES, L'EXPO

2005  enfant

#### ► Objectifs pédagogiques :

► Apprendre aux enfants ce que sont les fruits et légumes (comment ça pousse, les différentes sortes de fruits et légumes, sous toutes les formes, selon les saisons, leur petite histoire)  
 ► Faire découvrir ce qu'ils apportent dans le cadre d'une alimentation équilibrée alliant plaisir et santé.

## RESSOURCES À DESTINATION DES PUBLICS

### TOUT PUBLIC

- CAPSULE SANTE. LA NUTRITION
- LE NUTRI-SCORE POUR MIEUX MANGER EN UN COUP D'OEIL.
- MANGER MIEUX À TOUT ÂGE ET À CHAQUE ÉTAPE DE LA VIE
- L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE: PRINCIPES DE BASE ET ASTUCES PRATIQUES POUR ÉQUILIBRER SON ALIMENTATION
- LA SANTÉ VIENT EN BOUGEANT LE GUIDE NUTRITION POUR TOUS

### PUBLIC SENIOR

- LA SANTÉ EN MANGEANT ET EN BOUGEANT: LE GUIDE NUTRITION À PARTIR DE 55 ANS
- LA SANTÉ EN MANGEANT ET EN BOUGEANT: LE GUIDE NUTRITION POUR LES AIDANTS DES PERSONNES ÂGÉES
- MÉMO NUTRITION
- MANGER MAINS
- COMMENT GARDER SON ÉQUILIBRE APRÈS 60 ANS ?
- LA TABLEE