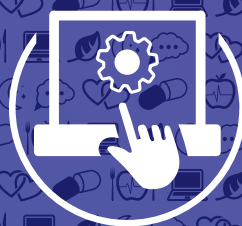


GUIDE PRATIQUE SSS SERVICE SANITAIRE DES ÉTUDIANT.E.S EN SANTÉ



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

CONCEPTION DES NOUVELLES RECOMMANDATIONS CONCERNANT LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE DES ENFANTS JUSQU'À 3 ANS

**COMMENT GARDER SON ÉQUILIBRE
APRÈS SOIXANTE ANS**
INPES

MÉMO NUTRITION
SANTÉ PUBLIQUE FRANCE

LE GUIDE NUTRITION À PARTIR DE 55 ANS
SANTÉ PUBLIQUE FRANCE

**PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ
2026-2030**

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

**TABLE DE COMPOSITION
NUTRITIONNELLE DES ALIMENTS**
CIQUAL

**LES OUTILS INSTITUTIONNELS DU RESEAU
ACTEURS PROGRAMME NATIONAL
NUTRITION SANTE**
RESEAU NATIONAL NUTRITION SANTÉ

**RÉGIMES ALIMENTAIRES SAINS ET DURABLES.
PRINCIPES DIRECTEURS**
ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ

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.org ; doc.herouville@promotion-sante-normandie.org). 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

3 ATELIERS POUR UNE ALIMENTATION DURABLE

 Tout public

► Objectifs pédagogiques :

- Sensibiliser à l'anti-gaspi, sensibiliser à la façon de consommer plus sainement, durablement et à moindre coût, découvrir les légumes secs.

ALIMENTATION

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

 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

 Tout public

► Objectifs pédagogiques :

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

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

 tout public

► Objectif pédagogique :

- Mettre en place des animations autour de l'alimentation

CALENDRIER FRUITS ET LÉGUMES

 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

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).

CAPSULE SANTE NUTRITION

2021  enfant

► Objectifs pédagogiques :

- › Développer les CPS et les connaissances sur la nutrition, l'hygiène de vie et la santé environnement.

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).

ALIMENTATION / SANTÉ

LE FONCTIONNEMENT DU CORPS HUMAIN ET LA SANTE

-  enfant, adolescent

► Objectifs pédagogiques :

- › Déterminer le rôle des repas quotidiens, l'équilibre alimentaire et la fonctionnalité des aliments.

MISSION CRAB-BUSTERS

2026  adolescent, jeune adulte

► Objectifs pédagogiques :

- › Sensibiliser à la prévention des cancers par l'alimentation

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

EXPOSITION PLAISIR ET VITAMINES

2014  enfant

› Objectifs pédagogiques :

- › Sensibiliser à l'importance d'une bonne hygiène de vie (activité physique, sommeil, qualité et équilibre des repas : goûter, petit déjeuner...)

RESSOURCES À DESTINATION DES PUBLICS

TOUT PUBLIC

- › LE NUTRI-SCORE POUR MIEUX MANGER EN UN COUP D'OEIL.
- › COMMENT MANGER PLUS DE FRUITS ET DE LEGUMES ?
- › FIL SANTE JEUNES
- › SANTE, BIEN-ETRE C'EST FACILE !
- › MIEUX MANGER
- › MANGER BOUGER.FR

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