

EQUILIBRE ALIMENTAIRE **ET PREVENTION DE L'OBESITE** **CHEZ L'ADOLESCENT**

Sensibiliser l'adolescent aux conséquences quotidiennes de l'obésité
Réaliser l'importance d'une alimentation équilibrée et en apprendre les grands principes

Aujourd'hui la prévalence de l'obésité touche une population de plus en plus jeune. « Diminuer la prévalence de l'obésité et du surpoids chez les enfants et les adolescents » s'inscrit dans l'objectif premier de la stratégie de prévention nutritionnelle du Programme National Nutrition Santé (PNNS 2011-2015) et du Plan d'Obésité.

Personnes concernées :

- Enfants, adolescents

Objectifs :

- Prendre conscience des difficultés que rencontre un adolescent obèse dans la vie de tous les jours
- Réaliser quelles sont les conséquences de l'obésité sur la santé
- Apprendre les grands principes de l'équilibre alimentaire et les mettre en pratique

Programme :

1 : Atelier « Dans la peau d'un obèse »

- Réalisation d'un parcours avec un costume d'obèse
- Conséquences « visibles » de l'obésité, mises en avant par les élèves suite à l'exercice
- Conséquences « cachées » de l'obésité

2 : Education nutritionnelle

- Le principe de l'alimentation équilibrée
- Les différents groupes d'aliments ainsi que leurs fonctions dans l'organisme
- Les grandes règles d'un repas équilibré
- Petit déjeuner et goûter : importance de leurs rôles et du choix des aliments

3 : Méthodologie

- Par groupes, les élèves établissent un menu sur une journée. Chaque groupe travaille avec un thème différent
- Mise en relation des menus, correction, réponse aux questions
- Qu'allez-vous conseiller à vos parents pour améliorer l'équilibre alimentaire à la maison ?

Les plus de cette formation :

- Mise en situation réelle des participants
- Support : fiches synthétiques illustratives

Intervention de 8h30 à 16h00

*Pauses récréation matinée et après-midi
et pause déjeuner comprises*

Matériel requis :

- 3 costumes « d'obèse »
- 1 sac à dos
- 1 ballon de foot

Matériel à fournir :

- tableau mural aimanté
- rétroprojecteur (si possible)