

Bien s'alimenter

SANTÉ

par Sylvie et Abelya



PUBLIC



PARTICIPANTS



ANIMATEURS



NIVEAU



PRÉPARATION



ACTIVITÉ

Objectifs

Compréhension orale : synthétiser et échanger entre participants et animateurs
Compréhension écrite : comprendre le vocabulaire des repas, de la cuisine
Découvrir le fonds de la bibliothèque par un temps d'échange convivial
Échanger autour de la santé, du soin du corps et de l'alimentation

Matériel

—

Contenus utilisés

Livres en rapport avec le thème de l'alimentation

WORKFLOW

1

Présentation et échange autour du fonds de la bibliothèque

Se présenter au groupe, expliquer le contenu et les objectifs de l'atelier ainsi que la mission BSF autour de l'espace bibliothèque afin que les nouveaux participants comprennent le fonctionnement des ateliers.

Prendre un petit temps afin de montrer le contenu de la bibliothèque dans sa diversité et inviter les participants à venir s'y installer et l'utiliser aux horaires d'ouverture, que ce soit pour se renseigner sur leur avenir professionnel ou bien pour se détendre autour d'une partie de cartes.

Ceci permet de rebondir afin de montrer plus précisément les ouvrages ayant trait au thème du jour : bien manger.

2

Bien manger : qu'est-ce que c'est ?

Tour de table sur l'alimentation

En lien avec la santé, aborder l'alimentation comme plaisir, mais aussi comme moyen de prendre soin de soi et de garder une bonne santé. Comment bien manger ?

Faire un petit tour de table pour savoir s'ils aiment manger, s'ils se préoccupent de leur santé, s'ils voient le lien entre les deux ou pas.

Le contexte en France

Expliquer qu'en France la « bonne bouffe » a une valeur quasi sacrée mais que de plus en plus apparaît la prise de conscience que l'on peut allier plaisir et nutrition saine.

Pas beaucoup de problèmes de sous-nutrition, la plupart des gens mangent à leur faim mais il existe la « malnutrition » c'est-à-dire manger mal, ce qui cause des maladies à long terme.

Les trois repas de la journée en France : le petit déjeuner, le déjeuner, le dîner. On peut ajouter le goûter.

Rappel que leurs corps sont en pleine croissance, qu'il est important de se nourrir pour avoir des forces et pour bien se développer.

Les troubles alimentaires

Ne plus manger, pas assez, trop surveiller sa ligne, trop manger, manger pour combler un vide, ne plus ressentir sa faim, se faire vomir.

3

Poursuivre l'atelier par une deuxième séance autour de la cuisine

Savent-ils/aiment-ils cuisiner ? Cuisinaient-ils dans leur pays ? Si oui, quels plats ? Comment cuisiner facilement et se faire plaisir ?

Apprendre le vocabulaire des ustensiles.

Apprendre à lire une recette grâce à une recette simple comme le gâteau au chocolat. Décrypter les différentes parties : les ingrédients, les étapes de préparation, le temps de cuisson.

Ils peuvent donner oralement une recette qu'ils aiment faire ou une recette traditionnelle de leur pays d'origine en la présentant avec les ingrédients, le temps de cuisson et les étapes si le niveau des participants est avancé.