

Je deviens

branché(e) santé

# ATELIER #2





# L'atelier en un coup d'œil

Lors de cet atelier, les parents explorent le lien entre les habitudes de vie, le poids et la santé pendant que les enfants expérimentent une variété d'activités physiques amusantes afin de découvrir leurs préférences et les effets ressentis. Par la suite, parents et enfants participent à une activité sur la saine alimentation.

Activités et intervenants		Participants et lieu	Durée
<b>1. Accueil</b> PAP <sup>1</sup>		Parents et enfants Salle de rencontre	10 minutes
<b>2. Activités simultanées</b>	<b>2a. Le pouvoir des saines habitudes de vie</b> Nutritionniste	Parents Salle de rencontre	40 minutes
	<b>2b. Éveiller le plaisir de bouger</b> PAP	Enfants Espace actif	
<b>3. Pause Nutri-Active</b> Nutritionniste PAP		Parents et enfants Salle de rencontre	15 minutes
<b>4. À quoi carburez-vous ?</b> Nutritionniste		Parents et enfants Salle de rencontre	45 minutes
<b>5. Synthèse</b> Nutritionniste PAP		Parents et enfants Salle de rencontre	10 minutes

<sup>1</sup> Le PAP désigne un professionnel de l'activité physique tel qu'un kinésologue, un enseignant en éducation physique et à la santé ou un professionnel de l'exercice qualifié.

# Objectifs d'apprentissage

## Parents

- Comprendre le rôle du poids et des habitudes de vie sur la santé.
- Distinguer les facteurs modifiables et non modifiables en lien avec la santé.

## Parents et enfants

- Reconnaître les bienfaits de l'activité physique et d'une saine alimentation.
- Composer un repas équilibré.

# Matériel

- 1 copie par enfant du document « [Mon activité physique préférée](#) »;
- Stylos (1 par enfant);
- Feuilles blanches (1 par enfant);
- Marqueurs ou feutres (1 par enfant);
- Gommette adhésive réutilisable;
- Chronomètre (1);
- 1 exemplaire par famille du modèle « [L'assiette Branché santé](#) » ;
- 1 exemplaire pour l'animateur du [Guide alimentaire canadien](#);
- Collation pour la [pause Nutri-Active](#) (1 par participant).

# Préparation

- Imprimer ou préparer les différents documents.
- Consulter les formulaires complétés par les participants lors du premier atelier afin d'évaluer le niveau du groupe en matière de nutrition et d'activité physique ainsi que la variabilité entre les familles [**Nutritionniste et PAP**].
- À partir des formulaires, préciser le défi de la semaine [**Nutritionniste**].
- Au besoin, consulter la section Bon à savoir du [guide d'animation](#) pour rafraîchir les notions concernant les liens entre les habitudes de vie, le poids et la santé [**Nutritionniste**] et les bénéfices d'un mode de vie physiquement actif [**PAP**].
- À l'aide du [guide d'animation de la pause Nutri-Active](#) :
  - planifier la collation [**Nutritionniste**];
  - choisir l'activité physique du jour [**PAP**].

# PARTIE 1

## ACCUEIL

**Animé par :** PAP

10 minutes - Parents et enfants

### MISE EN CONTEXTE

Après que les participants ont été salués, un retour sur le défi de la semaine est effectué et le déroulement de l'atelier est présenté.

### MATÉRIEL

- Aucun

### DÉROULEMENT

- En guise d'introduction, rappeler aux participants le défi de la semaine précédente, c'est-à-dire « pratiquer au moins une fois une activité physique en famille ».
- Interroger les familles sur les activités choisies et sur leur appréciation du moment partagé.
  - Accueillir les réponses en félicitant les participants qui ont essayé une nouvelle activité en famille, tout en soulignant que c'est en explorant différentes activités physiques que nous trouvons celles qui nous font plaisir et que nous avons envie de recommencer.
- Demander si des obstacles ont été rencontrés dans la réalisation du défi et inviter les participants à les partager.
  - Le cas échéant, suggérer des pistes de solution pour faciliter une prochaine expérience tout en invitant les autres membres du groupe à en proposer aussi.
  - Souligner que trouver du temps pour bouger en famille n'est pas toujours facile et qu'il peut être utile de penser aux activités que l'on fait déjà ensemble et auxquelles on pourrait ajouter de l'activité physique (ex. : aller marcher avant ou après le souper, mettre de la musique et danser en faisant la vaisselle, etc.).
- Présenter le plan de l'atelier.

## PARTIE 2A

# LE POUVOIR DES SAINES HABITUDES DE VIE

**Animé par :** Nutritionniste (et/ou médecin)

40 minutes - Parents

## MISE EN CONTEXTE

Cette causerie éducative permet de recadrer le lien entre le poids et la santé, de présenter les bénéfices des saines habitudes de vie et de sensibiliser les parents à l'importance d'un mode de vie sain.

## MATÉRIEL

- Aucun.

## DÉROULEMENT

### Causerie et réflexion sur les habitudes de vie, le poids et la santé

#### OUVRIRE UNE DISCUSSION EN POSANT AUX PARTICIPANTS LES TROIS QUESTIONS SUIVANTES :

**1. « Qu'est-ce que la santé ? »**

- Accueillir les réponses, puis donner la définition de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) : « La santé est un état de **bien-être physique, mental et social** complet et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ».

**2. « Est-il possible d'avoir un poids "normal" et être en mauvaise santé ? »**

- Accueillir quelques réponses sans commenter, puis poser l'autre question :

**3. « Peut-on être gros et en santé ? »**

#### RÉAGIR AUX RÉPONSES DES PARTICIPANTS, EN EXPLIQUANT QUE LE POIDS :

- 1. n'indique pas l'état de santé** d'un individu. Par exemple, une personne en surpoids qui a de bonnes habitudes de vie peut être en meilleure santé qu'une personne mince ou avec un indice de masse corporelle normal, dont les habitudes de vie sont malsaines. À la maison, sauf si cela est nécessaire pour administrer la bonne dose d'un médicament ou pour un suivi médical, on ne devrait pas peser un enfant et on devrait aussi éviter de se peser. Le pèse-personne n'est pas un bon outil pour évaluer sa santé, il est particulièrement inadéquat pendant la croissance et il peut nuire à notre humeur ou notre estime personnelle;
- 2. est variable et influencé par de nombreux éléments dont certains, comme nos gènes, ne peuvent pas être changés.** Il se pourrait qu'un enfant ait toujours un format corporel plus gros que la moyenne même s'il a de très bonnes habitudes de vie. L'important est que son corps et sa tête soient en santé, et cela est possible même avec un surpoids;
- 3. ne se perd pas facilement de façon durable.** Plus de 9 personnes qui perdent du poids sur 10 le reprennent dans les cinq années suivantes. Il faut avoir des attentes réalistes et améliorer notre santé en misant sur des actions qui fonctionnent mieux.

### DEMANDER AUX PARTICIPANTS DE NOMMER D'AUTRES FACTEURS QUE LE POIDS QUI ONT UNE INFLUENCE SUR LA SANTÉ ET QU'IL EST POSSIBLE DE CHANGER.

- Bonifier l'information au besoin (ex.: ne pas faire d'activité physique, avoir une alimentation de mauvaise qualité, gérer inadéquatement le stress, manquer de sommeil, fumer, boire de l'alcool, etc.).
- Expliquer que **le poids est un facteur de risque pour la santé parmi plusieurs autres**. Oui, l'obésité, particulièrement quand la graisse est située au niveau du ventre, est associée à plusieurs maladies comme le diabète de type 2, les maladies du cœur ou certains cancers. Toutefois, plusieurs habitudes diminuent les risques de développer ces maladies et aident à se sentir bien et en forme. On gagne à tout coup en améliorant les habitudes de vie sur lesquelles on a le plus de pouvoir d'agir.

### FAIRE REMARQUER AUX PARTICIPANTS QU'ILS ONT DU POUVOIR SUR BEAUCOUP DE COMPORTEMENTS QUI PEUVENT AMÉLIORER LEUR SANTÉ ET CELLE DE LEUR FAMILLE.

Favoriser l'autonomisation en :

- indiquant que leurs expériences dans leur vie personnelle et comme parents leur ont permis de développer une variété de compétences et de ressources qui les aideront à surmonter les défis liés au changement;
- rappelant que leur participation au programme *Branché santé* témoigne déjà de leur intérêt à changer leurs habitudes de vie.

### DEMANDER AUX PARTICIPANTS S'ILS ONT DES QUESTIONS OU DES COMMENTAIRES SUR CE QUI A ÉTÉ DISCUTÉ JUSQU'À PRÉSENT ET Y RÉPONDRE.

### CONCLURE L'ACTIVITÉ

Conclure l'activité en soulignant qu'aider un enfant à adopter de saines habitudes de vie est une **affaire de famille** et que tous les membres gagnent à changer leurs comportements et à se soutenir. Ainsi, graduellement et dans la mesure du possible, il faut :

- Adopter une saine alimentation et découvrir le plaisir de manger une variété d'aliments en fonction de ses goûts et ses envies.
- Bouger en famille et développer le plaisir d'être actif.
- Favoriser un encadrement positif en instaurant progressivement certaines routines (ex.: repas en famille, temps d'écran limité, routine de sommeil, etc.).
- Laisser votre enfant atteindre son « **poids naturel** ». Il se régule naturellement en fonction de plusieurs facteurs, dont les habitudes de vies, le bagage génétique, la morphologie, la croissance, etc. Celui-ci peut se rapprocher d'un IMC normal ou il peut s'en éloigner.
- Favoriser une bonne estime de soi et une image corporelle positive en valorisant les habiletés et talents de l'enfant tout en évitant les commentaires sur la silhouette ou le poids (qu'ils soient positifs ou non) ou les incapacités physiques.

## Causerie « Le pouvoir des saines habitudes de vie » - EN BREF

Questions	Explications
« Qu'est-ce que la santé ? »	<p>Selon l'OMS, la santé est :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• un état de bien-être physique, mental et social complet;</li><li>• ne consiste pas seulement en un absence de maladie ou d'infirmité.</li></ul>
« Est-il possible d'avoir un poids "normal" et d'être en mauvaise santé ? »  « Peut-on être gros et en santé ? »	<p>Le poids :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• n'indique pas l'état de santé; il faut éviter la pesée à la maison;</li><li>• est variable et influencé par de nombreux éléments dont certains, comme nos gènes, ne peuvent pas être changés;</li><li>• ne se perd pas facilement de façon durable.</li></ul>
« Nommer d'autres facteurs que le poids qui ont une influence sur la santé et qu'il est possible de changer. »	<ul style="list-style-type: none"><li>• Le poids est un facteur de risque pour la santé parmi plusieurs autres sur lesquels on a davantage de pouvoir.</li><li>• Les participants ont du pouvoir sur beaucoup de comportements.</li></ul>
« Avez-vous des questions ou des commentaires sur ce que l'on a discuté ? »	<ul style="list-style-type: none"><li>• Réponses aux questions.</li><li>• La modification des saines habitudes de vie d'un enfant est une affaire de famille.</li></ul>

## PARTIE 2B

# ÉVEILLER LE PLAISIR DE BOUGER

**Animé par :** PAP

40 minutes - Enfants

## MISE EN CONTEXTE

Dans un climat favorable, le PAP anime une discussion avec les enfants sur leurs expériences en lien avec l'activité physique, les bienfaits d'un mode de vie physiquement actif et la source de motivation la plus efficace : le plaisir ! À travers l'action, les participants prennent ensuite conscience des sensations ressenties lorsque leur corps est en mouvement. Enfin, ils sont invités à être attentifs à ce qu'ils ressentent et à explorer différentes activités afin que bouger devienne une source quotidienne de plaisir.

## MATÉRIEL

- 1 copie par enfant du document « [Mon activité physique préférée](#) »;
- Stylos (1 par enfant);
- Feuilles blanches (1 par enfant);
- Marqueurs ou feutres (1 par enfant);
- Gommette adhésive réutilisable;
- Chronomètre (1).

## DÉROULEMENT

### CAUSERIE

- Assis en cercle au sol, ouvrir une discussion en posant aux enfants la question suivante :  
**« Selon toi, pourquoi est-il important de faire de l'activité physique chaque jour ? »**
  - Amener les jeunes à verbaliser les bénéfices de l'activité physique, compléter et valider les réponses au besoin. (ex. : donne de l'énergie; réduit le stress; renforce le cœur; améliore la force, la coordination, la condition physique globale, la santé mentale, le sommeil, la concentration, la réussite scolaire, l'image et l'estime de soi; apporte un sentiment d'appartenance à un groupe; est une source de fierté; crée des liens d'amitié, etc.)
- Distribuer à chaque enfant le document « [Mon activité physique préférée](#) » et un stylo en soulignant qu'on va maintenant se concentrer sur des expériences positives qu'ils ont vécues alors qu'ils faisaient de l'activité physique. Leur demander de répondre aux questions.
- Après environ 7-8 minutes, demander aux enfants de partager les raisons qui font qu'ils aiment l'activité physique qu'ils ont choisie. Mettre l'accent sur les différentes sources de plaisir et de satisfaction ou sur les bienfaits qui sont nommés.

- Conclure l'échange en demandant :

« **Selon toi, qu'est-ce qui peut donner le goût d'être actif tous les jours ?** »

- À la suite des réponses obtenues, transmettre aux jeunes l'importance de trouver et choisir des activités qui conviennent à leurs **goûts**, leur procurent du **plaisir** et les rendent **satisfaits** à cause des **bienfaits** ressentis, de leurs **accomplissements** ou des **progrès** réalisés. C'est le secret qui donne le goût d'être actif tous les jours.
- Préciser que chacun a des habiletés différentes (ex. : équilibre, souplesse, vitesse, esprit d'équipe, solidarité, sens du rythme, coordination, stratégie, etc.) et qu'il existe au moins une activité physique qui met ces forces en valeur et renforce le sentiment de compétence. Il faut explorer jusqu'à ce qu'on ait trouvé. De plus, si on est attiré par une activité qui demande des forces que l'on n'a pas, il faut l'essayer en se rappelant que tout le monde peut s'améliorer en s'exerçant.

### JEU ACTIF

- Remettre une feuille blanche et un marqueur à chacun des enfants, puis leur demander d'y écrire une activité qu'ils aiment ou qu'ils souhaitent essayer dans le futur.
- À l'aide de la gommette réutilisable, demander aux participants de coller leur feuille au mur tout autour de la pièce, afin de former des stations d'exercice.
- Inviter les jeunes à se placer en équipe de deux et à se positionner devant une station. Le but du jeu est de simuler l'activité pendant 60 secondes. Une fois le temps écoulé, les équipes changent de station. Le jeu se poursuit jusqu'à ce que les participants aient exécuté chacune des stations. Le PAP est le maître du temps et avise les participants du moment de changer de station.
- Une fois que toutes les activités ont été expérimentées, revenir s'asseoir en plénière.

### RETOUR

- Faire un retour sur le jeu actif en posant la question suivante aux participants :  
« **Quelle station as-tu préférée ?** »
  - Recevoir les réponses sans commenter, puis demander :  
« **As-tu ressenti des sensations ou des sentiments agréables pendant que tu étais en action ou juste après ?** »
  - Guider les enfants pour faire ressortir des sensations physiques et psychologiques (ex. : défoulement, détente, nouvelle énergie, rires avec mon partenaire, bien-être, plaisir, satisfaction, fierté d'avoir accompli certains mouvements ou d'avoir fait toutes les stations sans s'arrêter, sentiment de dépassement de soi, etc.).
- Terminer la discussion en rappelant aux jeunes que plus on bouge, plus on gagne de la confiance en ses capacités physiques et plus on a envie de bouger. Être attentif à ce que l'on ressent pendant et après une activité permet de découvrir ses goûts, de profiter pleinement des aspects positifs de l'activité physique et de respecter ses envies et ses limites.

## Causerie « Éveiller le plaisir de bouger » - EN BREF

Questions	Explications
« Selon toi, pourquoi est-il important de faire de l'activité physique chaque jour ? »	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nombreux bienfaits pour la santé physique et mentale et le développement.</li></ul>
« Selon toi, qu'est-ce qui peut donner le goût d'être actif tous les jours ? »	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trouver des activités qui te procurent satisfaction et plaisir.</li><li>• Il existe au moins une activité physique qui met tes forces en valeur.</li><li>• Il est essentiel d'explorer.</li></ul>
<b>Jeu actif</b>	
« Quelle station as-tu préférée ? »  « As-tu ressenti des sensations ou des sentiments agréables pendant que tu étais en action ou juste après ? »	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bouger donne envie de bouger en augmentant la confiance en tes capacités physiques et, à condition d'y être attentif, en permettant de découvrir plusieurs sensations agréables.</li></ul>

## PARTIE 3

# PAUSE NUTRI-ACTIVE



**Animé par :** Nutritionniste et PAP  
15 minutes - Parents et enfants

Consulter le [guide d'animation de la pause Nutri-Active](#).

## PARTIE 4

# À QUOI CARBUREZ-VOUS ?

**Animé par :** Nutritionniste

45 minutes - Parents et enfants

### MISE EN CONTEXTE

En s'appuyant sur l'exemple d'une voiture et sur le modèle de l'assiette Branché santé, la nutritionniste expose les principes de base d'une saine alimentation. Ensuite, les participants les mettent en pratique en proposant des améliorations au repas qu'ils ont dessiné au cours de la semaine précédente.

### MATÉRIEL

- 1 exemplaire par famille du modèle «[L'assiette Branché santé](#)»;
- 1 exemplaire pour l'animateur du [Guide alimentaire canadien](#)

### DÉROULEMENT

#### INTRODUCTION

- Demander aux participants de sortir le document «[Mon repas préféré](#)».
- Choisir des volontaires pour montrer leur dessin et répondre aux trois questions suivantes :
  1. «*Qu'avez-vous mangé ?*»
  2. «*Qu'appréciez-vous de ce repas ?*»
  3. «*Selon vous, s'agit-il d'un repas équilibré ?*»
- Accueillir les réponses sans les commenter, puis expliquer aux participants que l'on va tenter de répondre à la dernière question au cours de l'activité.

#### NOTRE CORPS : UN EXTRAORDINAIRE VÉHICULE

- Lancer la discussion en demandant aux participants de répondre aux questions suivantes :

«*Imaginez que vous partez en voyage, mais que vous oubliez de mettre de l'essence dans le réservoir. Que va-t-il se passer ?*»
- Rechercher la réponse «La voiture n'avancera pas ou va tomber en panne».
- Demander ensuite :

«*Et si on met par erreur de l'essence de mauvaise qualité dans le réservoir de la voiture ?*»
- Rechercher la réponse «La voiture va fonctionner moins bien et certaines pièces pourraient être endommagées».

- Demander enfin :

« *Selon vous, est-ce que l'effet serait le même si on mettait seulement une petite quantité d'essence de mauvaise qualité dans un réservoir plein d'essence de bonne qualité? »*

- Rechercher la réponse : « Non. Si on a surtout de l'essence de bonne qualité, même si elle n'est pas parfaitement pure, la voiture devrait bien fonctionner ».
- Conclure que la **quantité** et la **qualité** de l'essence ont un impact sur la performance de la voiture, tout comme les aliments et boissons que l'on consomme ont un impact sur le fonctionnement de notre corps. Tous les aliments peuvent faire partie d'une alimentation équilibrée à condition que les aliments nourrissants et rassasiants occupent la place de choix et que ceux qui sont peu nutritifs soient choisis moins souvent et en moins grande quantité.

## PRINCIPES DE BASE DE LA SAINTE ALIMENTATION

- Poursuivre la discussion en posant la question suivante :

« *Selon vous, pourquoi est-ce important de miser sur une alimentation saine? »*

Compléter et valider les réponses des participants pour obtenir les éléments de réponses suivants :

- Fournit les éléments essentiels à la croissance et au développement.
- Permet de faire le plein d'énergie pour accomplir des activités.
- Améliore la capacité d'apprentissage.
- Préviend certaines maladies.
- Renforce le système immunitaire pour lutter contre les maladies.
- Permet de profiter des plaisirs de la vie en découvrant de nouvelles saveurs et en partageant de bons moments avec famille et amis.
- Distribuer et présenter le modèle de l'[assiette Branché santé](#) :
  - Expliquer l'assiette équilibrée, soit la pertinence et la **complémentarité des aliments** (légumes et fruits, aliments à grains entiers, aliments protéinés) et les **proportions** suggérées :
    - 1/2 de l'assiette : des légumes et fruits
    - 1/4 de l'assiette : des aliments à grains entiers
    - 1/4 de l'assiette : des aliments protéinés
    - un verre d'eau
  - Indiquer que les besoins des membres de la famille varient selon différents facteurs comme l'âge, le sexe ou le niveau d'activité physique. Tout en conservant les divisions de l'assiette, on ajuste les **portions** en fonction du niveau de faim. Au besoin, on ajoute aussi des collations nutritives entre les repas.
  - À cette base s'ajoutent des gras essentiels dont le corps a besoin, comme les huiles végétales utilisées pour la cuisson ou les salades ou encore des aliments protéinés qui sont aussi riches en bonnes matières grasses comme les poissons gras ou les noix; s'ajoutent également des aliments peu nutritifs à l'occasion.
  - Insister sur l'importance de ne pas chercher la perfection et d'**éviter les régimes amaigrissants**. Ceux-ci peuvent nuire à la relation avec la nourriture et avec son corps, à l'estime de soi, à la croissance et au bon développement. En nuisant à la croissance et en initiant le corps aux effets yoyo des régimes, c'est-à-dire à des cycles de pertes et de regains de poids, on peut contribuer au gain de poids à long terme.

- Poser la question suivante :

**« Selon vous, si on mange des repas équilibrés, est-il nécessaire de prendre des suppléments de vitamines et de minéraux ? »**

- Valider et compléter les réponses. À l'exception des femmes enceintes ou désirant le devenir, si l'on mange une variété d'aliments des différents groupes, on n'a pas besoin de suppléments. Toutefois, l'hiver, en raison du manque de soleil au Canada, les suppléments de vitamine D sont recommandés.
- En terminant, souligner que bien manger ne se limite pas qu'aux aliments et montrer le verso du [Guide alimentaire canadien](#) en précisant que l'on va discuter de chacun de ces comportements au fil des ateliers.

### MON DÉLICIEUX REPAS BRANCHÉ SANTÉ

- Commencer l'activité pratique par une invitation à observer ses habitudes, à reconnaître ce qu'on fait de bien et ce qui est à améliorer.
- En les renvoyant à leur dessin [Mon repas préféré](#), demander aux participants d'évaluer leur repas en le comparant avec le modèle de l'assiette équilibrée proposé par Branché santé pour répondre à la question de départ : « Est-ce un repas équilibré ? ».
- Tout en précisant qu'il est correct d'avoir des repas peu ou pas nutritifs à l'occasion, amener les participants à identifier ce qui pourrait être amélioré dans ce repas afin d'atteindre un meilleur équilibre sans négliger le plaisir. (ex. : réduire la portion de riz ou de pâtes, ajouter un légume ou un fruit, changer le pain pour un pain à grains entiers, etc.)
- Demander à quelques volontaires de présenter leurs améliorations en soulignant qu'il existe plusieurs façons de rendre nos repas plus équilibrés tout en conservant du plaisir à manger.
- Conclure en remerciant les participants et en indiquant qu'il est possible d'introduire progressivement de petits changements durables qui font une différence.
- Inviter les familles à consulter le [site de Santé Canada](#) pour des conseils pratiques et ressources.

## Causerie « À quoi carburez-vous ? » - EN BREF

Questions	Explications
<p>« Imaginez que vous partez en voyage, mais que vous oubliez de mettre de l'essence dans le réservoir. Que va-t-il se passer ? »</p> <p>« Et si on met par erreur de l'essence de mauvaise qualité dans le réservoir de la voiture ? »</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La voiture n'avancera pas ou va tomber en panne.</li> <li>• La voiture va fonctionner moins bien et certaines pièces pourraient être endommagées.</li> </ul>
<p>« Selon vous, est-ce que l'effet serait le même si on mettait seulement une petite quantité d'essence de mauvaise qualité dans un réservoir plein d'essence de bonne qualité ? »</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Même si l'essence n'est pas pure, la voiture devrait bien fonctionner. Comme l'essence influence la performance d'un véhicule, les aliments et boissons que l'on consomme ont un impact sur le fonctionnement du corps. Tous les aliments peuvent faire partie d'une alimentation équilibrée à condition que les aliments nourrissants et rassasiants occupent la place de choix.</li> </ul>
<p>« Selon vous, pourquoi est-ce important de miser sur une alimentation saine ? »</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fournit les éléments essentiels à la croissance et au développement.</li> <li>• Permet de faire le plein d'énergie pour accomplir des activités.</li> <li>• Améliore la capacité d'apprentissage.</li> <li>• Prévient certaines maladies.</li> <li>• Renforce le système immunitaire pour lutter contre les maladies.</li> <li>• Permet de profiter des plaisirs de la vie en découvrant de nouvelles saveurs et en partageant de bons moments avec famille et amis.</li> </ul>
<p><b>Exposé sur la saine alimentation</b> Assiette équilibrée • Ajustement des portions • Régimes amaigrissants</p>	
<p>« Selon vous, est-il nécessaire de prendre des suppléments de vitamines et de minéraux ? »</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si on mange une variété d'aliments, ils ne sont pas nécessaires, sauf : <ul style="list-style-type: none"> <li>- pour les femmes enceintes ou souhaitant le devenir;</li> <li>- la vitamine D en hiver.</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Mon délicieux repas Branché santé</b></p>	
<p>« Est-ce un repas équilibré ? »</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il est correct d'avoir des repas peu ou pas nutritifs à l'occasion.</li> <li>• Il existe plusieurs façons de rendre nos repas plus équilibrés tout en conservant du plaisir à manger.</li> <li>• Introduire progressivement de petits changements durables peut faire une différence.</li> </ul>

## PARTIE 5

# SYNTHÈSE

**Animé par :** Nutritionniste

10 minutes - Parents et enfants

### MISE EN CONTEXTE

En guise de conclusion, un retour est fait sur les messages clés du jour et un défi est lancé.

### MATÉRIEL

- Aucun.

### DÉROULEMENT

- Demander aux participants ce qu'ils retiennent de cette rencontre.
- Compléter leurs réponses en rappelant les éléments à retenir.

#### À retenir



1. Tout le monde peut maintenir ou améliorer sa santé et son bien-être en adoptant de saines habitudes de vie, quel que soit son poids.
2. L'adoption d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif procure un éventail de bénéfices liés à la santé et au bien-être.
3. Développer le goût de bouger pour le plaisir favorise l'adoption et le maintien d'un mode de vie physiquement actif. Il faut tester différentes activités pour découvrir celles qui nous passionnent ou nous font du bien.
4. Manger varié et équilibré est le secret d'une alimentation saine, rassasiante et savoureuse.

- Lancer le défi de la semaine.

#### Défi de la semaine



Manger au moins un légume [et/ou]\* un fruit à chaque [souper/repas]\*.

\* choix en fonction des questionnaires de début de programme **[Nutritionniste]**

- Préciser que les fruits et légumes surgelés ou en conserve sont des options valables et que ceux qui sont cultivés au Québec comme les pommes, les carottes, les choux et plusieurs autres sont souvent des choix économiques. Suggérer aux familles intéressées de découvrir des manières de les cuisiner en consultant les [fiches recettes sur les fruits et légumes du Québec](#) d'Équiterre.



*Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
du Centre-Sud-  
de-l'Île-de-Montréal*

Québec 