

Le plaisir de choisir

ATELIER
#9

Parents

L'atelier en un coup d'œil

Lors de cet atelier, parents et enfants sont séparés. Avant le début de l'atelier, les parents déposent les enfants avec le PAP et l'intervenant social puis rejoignent la nutritionniste à l'épicerie locale préalablement désignée. Si des familles étaient absentes à l'atelier 8, s'assurer de faire remplir un [formulaire d'autorisation parentale](#) avant le départ du parent.

Sous les conseils de la nutritionniste, les parents arpentent les allées afin de découvrir des trucs pratiques permettant de faire une épicerie saine et peu coûteuse et d'apprendre à interpréter les informations figurant sur les emballages des aliments. Exceptionnellement, il n'y a pas de pause Nutri-Active. Une période de 10 à 15 minutes est incluse pour le déplacement après avoir déposé les enfants.

Activités et intervenants	Participants et lieu	Durée
1. Accueil Nutritionniste	Parents Épicerie	20 minutes *
2. Soyez futés au supermarché Nutritionniste	Parents Épicerie	75 minutes
3. Synthèse Nutritionniste	Parents Épicerie	10 minutes
Retour à l'espace actif pour récupérer les enfants – 15 minutes		

Objectifs d'apprentissage

- Faire des choix sensés en tenant compte des critères nutritionnels lors de l'achat des aliments.
- Reconnaître les pièges du marketing alimentaire pour mieux y résister.

Matériel

- Téléphone intelligent ou feuille pour noter les choix des participants en vue du repas communautaire de l'atelier 9.
- 1 copie par adulte du document « [Concentrez-vous sur les faits](#) ».
- 1 copie par adulte du document « [Bien choisir à l'épicerie](#) »
- 1 copie par adulte du document « [Quoi manger? Quoi acheter?](#) »
- 1 copie par adulte du document « [Mots-clés à repérer](#) »
- Au besoin, une copie de l'Annexe 1.

Préparation

- **Deux jours avant l'atelier**, écrire aux participants pour :
 - 1.** rappeler les lieux sélectionnés pour la rencontre 9;
 - 2.** recommander la prise d'un repas ou d'une collation avant l'atelier pour permettre aux parents d'être plus à l'aise et moins susceptibles d'éprouver de fausses faims lors de la visite en épicerie;
 - 3.** aviser les participants que la visite n'inclut pas l'achat d'aliments **[Nutritionniste]**.
- S'il s'agit d'un commerce peu familier, visiter l'épicerie afin de repérer quelques pièges du marketing ou des exemples concrets pour illustrer certains messages lors de la visite en épicerie **[Nutritionniste]**.
- Au besoin, consulter la section « Bon à savoir » du [guide d'animation Branché santé](#) pour rafraîchir les notions concernant les meilleurs choix et le marketing alimentaire dans les commerces d'alimentation.

PARTIE 1

ACCUEIL

Animé par : Nutritionniste

10 minutes - Parents

MISE EN CONTEXTE

En attendant les participants qui arriveront progressivement, la nutritionniste note les plats prévus pour l'atelier 10 et un retour informel sur le défi de la semaine est effectué. Le déroulement de l'atelier est présenté lorsque tous les parents sont arrivés.

MATÉRIEL

- Téléphone intelligent ou feuille pour noter les choix des participants en vue du repas communautaire de l'atelier 10.

DÉROULEMENT

- Si le climat le permet, accueillir les participants près de la porte extérieure du commerce. Si le temps est maussade, s'installer à l'intérieur dans un endroit près de l'entrée qui ne nuit pas à la circulation des clients.
- Saluer les parents qui arrivent.
- Demander à chaque parent le plat qui a été choisi pour le repas communautaire prévu la semaine suivante. Noter les choix afin d'éviter les doublons. Réajuster au besoin.
- Une fois tous les parents arrivés, leur demander si certains ont rencontré des difficultés dans la planification de leur menu ou l'élaboration de leur banque d'idées.
 - Les inciter à les partager le cas échéant et donner des conseils pour les surmonter.
 - Inviter les participants à nommer quelques-unes des recettes qu'ils ont incluses dans leur menu pour inspirer les autres.
- Présenter le plan de la visite en indiquant qu'un maximum de 75 minutes est alloué à l'activité avant de retourner chercher les enfants.

PARTIE 2

SOYEZ FUTÉS AU SUPERMARCHÉ

Animé par : Nutritionniste

60 à 75 minutes - Parents

MISE EN CONTEXTE

Bien manger commence dans son panier. Or, les supermarchés proposent un choix de produits alimentaires tellement vaste que l'achat d'aliments nutritifs pose parfois un défi. La nutritionniste outille les participants pour faire les meilleurs choix et interpréter les étiquettes.

MATÉRIEL

- 1 copie par adulte du document « [Concentrez-vous sur les faits](#) »
- 1 copie par adulte du document « [Bien choisir à l'épicerie](#) »
- 1 copie par adulte du document « [Quoi manger? Quoi acheter?](#) »
- 1 copie par adulte du document « [Mots-clés à repérer](#) »
- Au besoin, une copie du « Plan de la visite en épicerie » disponible à l'Annexe 1.

DÉROULEMENT

- En se déplaçant dans le magasin avec les participants, leur transmettre les informations pertinentes en suivant le plan de visite proposé aux pages suivantes. Noter que :
 - L'ordre des sections visitées peut changer en fonction de l'aménagement du commerce, de l'achalandage dans une portion du magasin et des préférences de la nutritionniste. Cela n'a pas d'importance à condition de visiter les différentes zones à explorer.
 - Certaines explications suggérées dans le plan de visite peuvent varier en fonction des besoins spécifiques du groupe. Toutefois, il est essentiel d'inclure les notions concernant l'interprétation du tableau de valeur nutritive, la liste des ingrédients et les allégations nutritionnelles et de santé. Il faut également laisser les participants analyser eux-mêmes un aliment qu'ils ont l'habitude d'acheter et les habiliter à comparer deux produits.
- Tout au long de la visite, il est recommandé de :
 - réserver un moment dans chaque zone pour répondre aux questions des participants;
 - transmettre des astuces culinaires pour remplacer avec simplicité certains produits ultra-transformés;
 - revenir sur les messages clés abordés dans le document « [7 astuces pour manger sainement à petits prix](#) » remis précédemment aux participants, notamment le prix par 100 g;
 - repérer des exemples de stratégies de marketing que les marchands utilisent pour stimuler des achats impulsifs et les souligner aux participants.
- À la fin de la visite, remettre aux participants le document « [Concentrez-vous sur les faits](#) » en guise de rappel et réaliser la synthèse de l'atelier.

NOTE : Afin de ne pas créer de préoccupation excessive à l'égard des choix alimentaires, rappeler aux participants qu'il est important que l'alimentation soit vue dans sa globalité, que l'on ne cherche pas la perfection et que bien manger consiste à laisser une place importante aux aliments nutritifs sans perdre de vue le plaisir de manger et les préférences.

PARTIE 3

SYNTHÈSE

Animé par : Nutritionniste
10 minutes - Parents

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. Le panier d'épicerie devrait ressembler plus ou moins à [l'assiette équilibrée](#) : contenir surtout des légumes et des fruits, des aliments à grains entiers et des aliments protéinés, idéalement peu transformés.
2. La compréhension de l'étiquetage nutritionnel permet de prendre de meilleures décisions alimentaires. Toutefois, on ne peut pas se fier aux allégations nutritionnelles et de santé pour choisir un aliment.
3. Les magasins d'alimentation utilisent des techniques de marketing pour influencer les consommateurs.
4. Tous les aliments ont leur place dans une alimentation équilibrée. Néanmoins, la fréquence et la quantité à consommer doivent varier en fonction du type d'aliment. Plus les aliments sont transformés, plus ils requièrent une analyse approfondie.
5. Avec les allégations nutritionnelles et de santé sur le devant des boîtes, les compagnies mettent seulement de l'avant les bons côtés d'un produit en se gardant bien de souligner les éléments moins intéressants de celui-ci.

- Lancer le défi de la semaine.

Défi de la semaine



Mettre en application les conseils prodigués pour les achats alimentaires afin de tester ceux qui conviennent le mieux à leur famille.

- Rappeler que les enfants sont encouragés à participer à la préparation du plat pour la semaine suivante.
- Remercier les participants et les inviter à aller rejoindre leurs enfants.

Annexe 1

Plan de la visite en épicerie

Zones à explorer	Explications
<p>Fruits et légumes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Souligner que les fruits et légumes sont pratiquement toujours placés au début d'une épicerie et que la plupart des produits de base (exceptions : légumineuses, produits de grains entiers) sont situés tout autour du commerce dans l'espoir que les clients traversent le magasin lorsqu'ils font les achats. • Illustrer la part que doivent prendre les fruits et légumes (frais, en conserve ou surgelés) dans le panier d'épicerie en rappelant que celui-ci doit ressembler un peu à l'assiette équilibrée. • Indiquer que les fruits et légumes de saison sont généralement moins chers et plus savoureux. • Le cas échéant, montrer que l'on tend à insérer des aliments complémentaires comme du chocolat à fondue, du caramel ou des trempettes pour inciter des achats impulsifs. • Devant la section des aliments biologiques, présenter les faits les concernant.
<p>Boulangerie / Pâtisserie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Souligner les stratégies visant à stimuler de fausses faims (ex. : odeur du pain, vitrines de gâteaux, dégustations, etc.).
<p>Boucherie / Poissonnerie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Indiquer que les charcuteries sont une source importante de sodium dans l'alimentation et suggérer les meilleurs choix. • Expliquer les types de gras et souligner l'importance d'opter pour des viandes maigres et de varier les sources de protéines pour limiter la consommation de gras saturés. • Mentionner que les viandes marinées/les brochettes sont parfois très salées et plus coûteuses. Il est avantageux de les préparer soi-même • Encourager la consommation de poisson au moins deux fois par semaine en indiquant que les choix surgelés ou en conserve peuvent s'avérer plus économiques.
<p>Bout d'une allée</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Expliquer le principe du planogramme faisant en sorte que certains produits sont davantage mis en valeur.

Zones à explorer	Explications
Céréales	<ul style="list-style-type: none"> • Expliquer la lecture du tableau de valeur nutritive à des fins de choix et de comparaison : <ul style="list-style-type: none"> - portion de référence; - 5 % peu, 15 % beaucoup. • Souligner que la qualité globale de l'aliment est plus importante que le nombre de calories. Rappeler que faire confiance à ses signaux de faim et satiété est le meilleur moyen pour déterminer quelle quantité manger. • Expliquer que la liste des ingrédients est un indicateur très utile de la qualité : <ul style="list-style-type: none"> - ordre décroissant selon le poids; - ingrédients culinaires disponibles dans une cuisine vs industriels; - très utile en cas d'intolérances ou d'allergies alimentaires. • Parler de la publicité destinée aux enfants. • Relever et expliquer la présence des allégations nutritives et des faux logos santé. • Présenter les critères
Pains	<ul style="list-style-type: none"> • Souligner les meilleurs choix. • Dans la liste des ingrédients, souligner le besoin de rechercher la mention « à grains entiers » en indiquant que « farine de blé » est un synonyme de farine raffinée.
Biscuits, barres, muffins, collations à saveur de fruits	<ul style="list-style-type: none"> • Rétitérer l'importance de ne pas se fier aux faux logos santé (ex. : Meilleurs choix, Choix sensés, etc.) et aux allégations nutritionnelles. • Pratiquer à nouveau la lecture de l'étiquette si le temps le permet. • Indiquer que les produits sont souvent peu intéressants et qu'il est avantageux de les cuisiner à la maison. Faire un rappel de la recette de l'atelier 6.
Légumineuses, protéines à base de soya	<ul style="list-style-type: none"> • Souligner quelques mets nutritifs possibles avec celles-ci à bas prix.
Produits laitiers / Oeufs	<ul style="list-style-type: none"> • Présenter les meilleurs choix. • Indiquer que les œufs peuvent être des choix intéressants pour un repas sain express. • Expliquer la différence entre œufs bruns, blancs, oméga 3.
Produits surgelés	<ul style="list-style-type: none"> • Présenter les meilleurs choix.
<p>Afin de ne pas créer de préoccupation excessive à l'égard des choix alimentaires, rappeler aux participants qu'il est important que l'alimentation soit vue dans sa globalité, que l'on ne cherche pas la perfection et que bien manger consiste à laisser une place importante aux aliments nutritifs sans perdre de vue le plaisir de manger et les préférences.</p>	

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

Québec 