

PREVENTION DE L'OBESITE PENDANT LES TAP CHEZ LES ENFANTS DE CM1-CM2

L'objectif principal de ce programme est de promouvoir une alimentation équilibrée et l'activité physique chez des enfants de cycle 3, en améliorant les connaissances des enfants sur le trajet des aliments, sur ce qu'est une bonne hygiène de vie, pourquoi l'obésité s'installe et surtout rendre les enfants acteurs de leur santé en leur apprenant à être des consommateurs clairvoyants et critiques.

Pour faciliter l'appropriation des messages passés auprès des enfants au cours des différents ateliers, les infirmières ont créé des jeux. La sensibilisation s'est également faite au cours d'un goûter dans le dernier atelier. Des outils d'information ont été récupérés à l'IREPS à Grenoble (livrets, flyers).

Nous avons souhaité mettre en place une démarche participative impliquant les parents en les invitant à assister à une restitution des activités par les enfants au cours du dernier atelier.

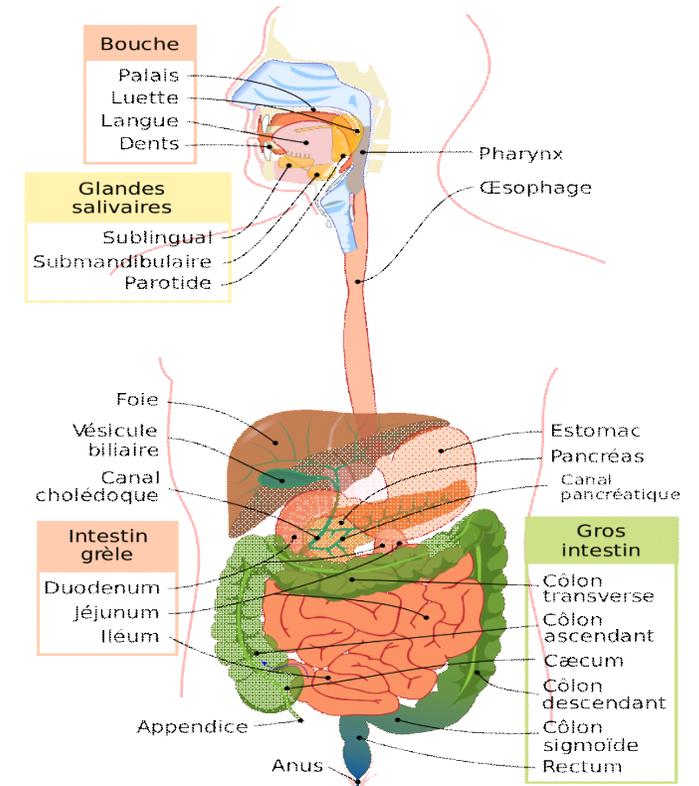
ATELIER 1

❑ OBJECTIFS

- Se faire connaître , expliquer les missions des IDE du centre, notre action de promotion de la santé au sein des écoles et expliquer le choix du sujet.
- Découvrir la fonction de la digestion et le trajet des aliments au sein du corps humain.

❑ MOYENS

- Faire dessiner le trajet d'un aliment par les enfants à partir du schéma d'un torse par groupe de 3
- Suivi d'un échange avec les élèves
- Où vont les aliments que nous mangeons : remplissage en commun du trajet, film 2'



ATELIER 2

❑ OBJECTIFS

- Reconnaître les différents groupes alimentaires
- Savoir retrouver la catégorie de chaque aliment

❑ MOYENS

- Utilisation de la pyramide alimentaire
 - Classification des aliments à l'aide de photos
- Prédécoupées dans des magazines
- Échanges
 - C'est quoi l'équilibre alimentaire?



ATELIER 3

❑ OBJECTIFS

- Savoir ce qu'est un repas équilibré.
- Repérer les graisses et les sucres cachés

❑ MOYENS

- Rappel de l'atelier 2
- Reconstituer un menu équilibré d'une journée par groupe de 6 et l'expliquer(nommer un rapporteur et l'expliquer)
- Attention, il existe ces sucres et des graisses cachés: Visualiser les quantités de sucre dans un verre de soda type cola, le gras de la pate à tartiner...
- Lecture d'étiquettes, pour mieux comprendre



ATELIER 4

BIEN DANS SES BASKETS

OBJECTIFS

- Promouvoir une activité physique quotidienne comme facteur de bonne santé
- Allier activité physique et alimentation pour rester en forme
- Se faire plaisir en respectant certaines règles d'hygiène de vie
- Différencier la faim psychologique de la faim physiologique, notion de satiété.

MOYENS

- Bouger c'est quoi? prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur , corde à sauter, vélo, trottinette...
- Que se passe-t-il quand on bouge: on mobilise des muscles, on consomme du sucre, de l'énergie.
- Échanges autour de la notion de faim: les signes physiques,
- Constituer différents ateliers d'activités sportives,
- Gouter 1 fruit et une bouteille d'eau.



ATELIER 5

□ OBJECTIF

- Aborder ce qui entoure l'alimentation: une bonne hygiène de vie, le sommeil, l'activité physique, les écrans et les jeux vidéos
- Mieux connaître les conséquences d'une alimentation déséquilibrée sur la santé: risques cardiovasculaires, articulaires...

□ MOYENS

- jeux des incollables
- Débat avec les enfants.
- confection de banderoles de synthèse pour la restitution

Une enquête de satisfaction a été réalisée auprès des enfants et des parents

Nous avons invité les parents des 25 enfants qui ont participé aux ateliers, un seul parent s'est déplacé, et nous n'avons pas eu leurs retours de l'enquête de satisfaction.

Nous avons relancé l'ARS pour reconduire le projet en septembre sur une autre commune.