

Script / Guide

Adapter mon alimentation

Télécharger le document avant de l'utiliser pour la séance en visio. Préférez une connexion filaire (au lieu du Wifi).

Le PDF contient des liens.

Par exemple, la diapositive ci-dessous « Mon menu équilibré » comporte 4 images sous le titre. Ces images correspondent chacune à un outil.



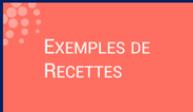
- Composer ses menus
- Pyramide alimentaire
- Étiquette alimentaire
- Exemples de recettes

En cliquant sur la vignette « Composer ses menus » vous accédez à cet outil.

Après chaque outil, une diapositive vous propose 3 choix :

- Sélectionner un autre outil
- Aller à l'étape 2 : « Adapter mon alimentation à la situation »
- Terminer la séance.

Pour y accéder, il vous suffit de cliquer sur les images.

- Sélectionner un outil
 - 
 - 
 - 
 - 
 - 
- Adapter mon alimentation à la situation
 - 
- Terminer la séance
 - 

Guide « Outils »

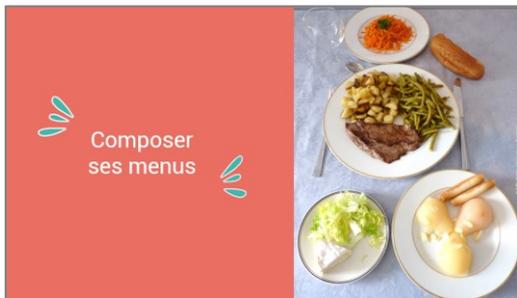
Cette séance se déroule sur 2 parties :

- Mon menu équilibré
- Adapter mon alimentation à la situation

Ce diaporama contient 5 outils :

- Outil 1 : Composer ses menus
- Outil 2 : Pyramide alimentaire
- Outil 3 : Étiquette alimentaire
- Outil 4 : Exemples de recettes
- Outil 5 : Abaque de Régnier

Outil 1 – Composer ses menus

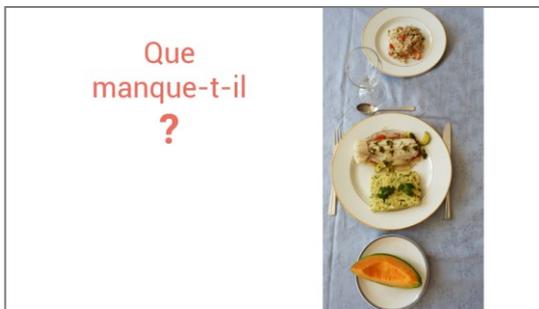




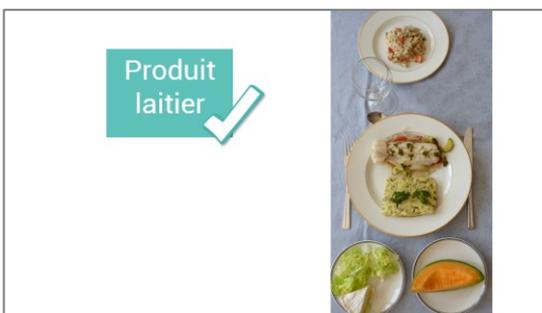
l'idée de ces diapositives est d'échanger sur la possibilité de positionner les familles d'aliments à différents endroits du repas (ex : les féculents peuvent être consommés en guise de plat principal mais aussi en entrée ou en dessert).



l'idée de ces diapositives est d'échanger sur la possibilité de positionner les familles d'aliments à différents endroits du repas (ex : les féculents peuvent être consommés en guise de plat principal mais aussi en entrée ou en dessert).



il s'agit de repas à « trous ». Il est demandé aux participants de retrouver la famille d'aliment absente pour atteindre l'équilibre alimentaire. Pour chaque question, une réponse en image à la diapo suivante.



⇒ 3 diapositives « questions et 3 « réponses (produit laitier, légumes cuits et féculents)

Combien ça pèse ?

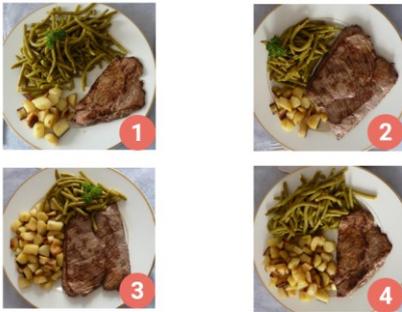


ces 2 diapos permettent de faire un point sur l'étiquetage du poids pour les conserves alimentaires.

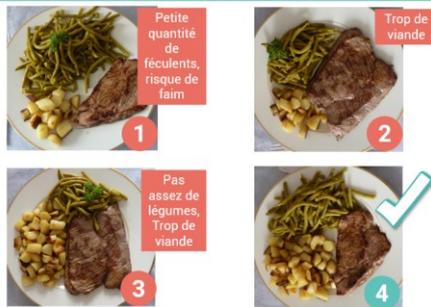


faire un point sur l'étiquetage du poids pour les conserves alimentaires.

Quelles proportions sont les bonnes ?

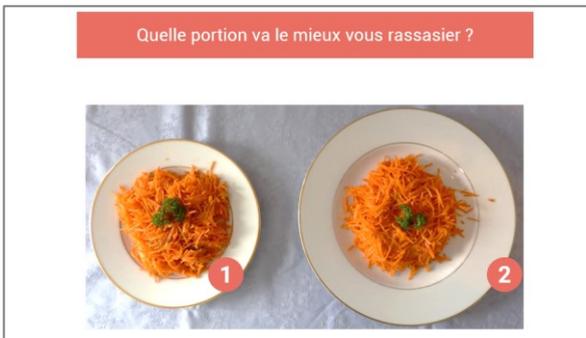


Quelles proportions sont les bonnes ?

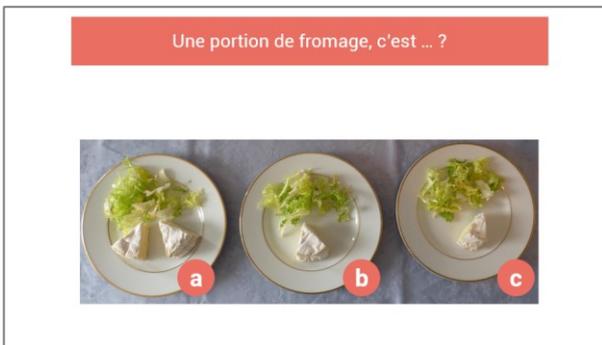


ces photos permettent d'échanger sur la répartition dans l'assiette entre les légumes, féculents et VPO consommés au plat principal.

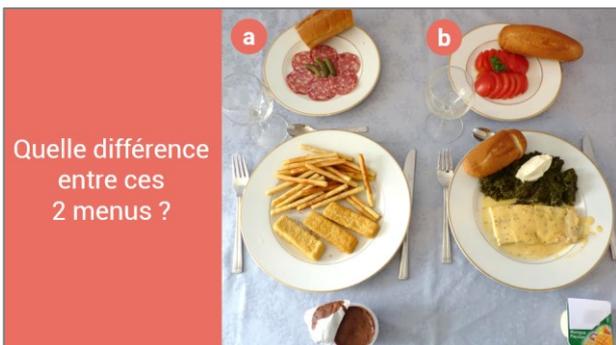




ces 2 diapos permettent d'aborder l'importance de la taille du contenant. Le visuel influençant beaucoup notre vision des quantités.



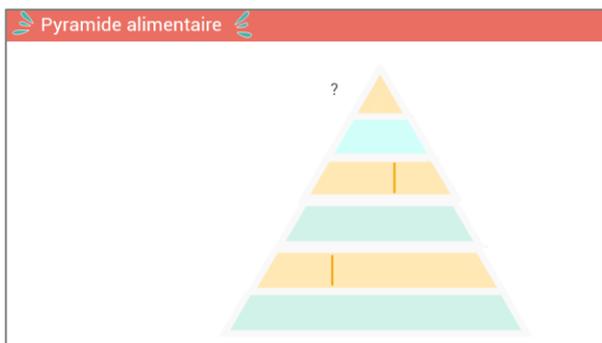
une photo des 3 portions de fromage. L'idée étant de réajuster les gros consommateurs



L'idée de cette dernière diapo est d'échanger sur les différences nutritionnelles ainsi que de satiété à distance qui existent entre un repas équilibré et un repas « junk food ».

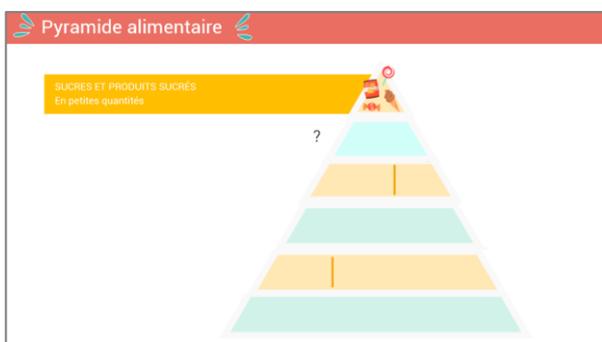
Outil 2 : Pyramide alimentaire





Concernant la pyramide alimentaire vierge, il sera demandé aux participants de préciser les familles d'aliments manquantes ainsi que leurs fréquences de consommation. *(commencez par le sommet de la pyramide, les différents étages s'afficheront au fur et à mesure – 1 étage par diapositive).*

Les participants pourront également créer ensemble une journée équilibrée.





Outil 3 : Exemples de recettes



GÂTEAU AU CHOCOLAT - 4 PERSONNES

- 200 g de chocolat à pâtisser noir
- 100 g de beurre + une noix pour le moule
- 3 oeufs
- 50 g de farine
- 100 g de sucre en poudre

2 recettes sont proposées (Gâteau aux chocolat et pâtes à la carbonara).

Outil 4 : Étiquette alimentaire

Étiquette alimentaire

	Pour 100 g	Par portion de 90 g
ENERGIE	1010 kJ 240 kcal	483 kJ 114 kcal
MATIERES GRASSES	1.1 g	0.3 g
dont sucres gras saturés	0.2 g	0.05 g
GLUCIDES	85 g	25 g
dont sucres	28 g	8.4 g
FIBRES ALIMENTAIRES	4.0 g	1.2 g
PROTEINES	5.4 g	1.6 g
SEL	0.83 g	0.25 g
VITAMINES :	(%AR)	(%AR)
D	4.2 µg (8%)	1.3 µg (2%)
THIAMINE (B1)	0.05 mg (8%)	0.05 µg (2%)
RIBOFLAVINE (B2)	1.2 mg (8%)	0.35 mg (2%)
NIACINE (B3/PP)	13 mg (8%)	4.0 mg (2%)
B5	1.2 mg (8%)	0.35 mg (2%)
ACIDE FOLIQUE (B9)	100 µg (8%)	50.0 µg (2%)
B12	2.1 µg (8%)	0.93 µg (2%)
SELS MINÉRAUX :		
CALCIUM	254 mg (3%)	80 mg (2%)
FER	8.0 mg (17%)	2.4 mg (17%)

(%AR) - Apports de Référence

Outil 5 : Abaque de Régnier



**ABAQUE
DE RÉGNIER**
4 QUESTIONS

 **1** En cas de grignotages, je dois supprimer les féculents sur le reste de la journée.

À favoriser À éviter

Notions à aborder : Restriction cognitive (éviter les comportements de privation), activité physique (renvoi vers autre atelier)

 **2** En cas d'envies de grignotages, il est préférable de consommer une pomme.

À favoriser À éviter

Notions à aborder : rééquilibrage si fruits en dehors des repas, portions de fruits à coques à proposer

 **3** Je grignote parce que j'ai faim.

À favoriser À éviter

Notions à aborder : Importance de l'équilibre alimentaire, gestion du stress (renvoi vers autre atelier, notion d'alimentation émotionnelle (identifier les moments propices aux grignotages pour essayer de mieux les gérer)

 **4** Il est préférable de faire ses courses au drive (ou de se faire livrer).

À favoriser À éviter

Notions à aborder : Réaliser des menus avant d'aller faire ses courses et ainsi s'aider d'une liste (fabrique à menus), réaliser ses courses le ventre plein, limiter le contact aux autres (Covid19)

Script séance

DIAPO 1



Bonjour et bienvenue. Aujourd'hui le thème de la séance est « adapter mon alimentation »

DIAPO 2



Présentation de l'intervenant

DIAPO 3



Présentation des patients

DIAPO 4



« Avant de commencer, il est important de vous présenter les règles de ce groupe : confidentialité, respect des autres, non jugement, règles techniques du logiciel »

DIAPO 5

OBJECTIFS DE LA SÉANCE



- Mettre en pratique une alimentation adaptée au contexte
- Connaître les bases de l'équilibre alimentaire
- Gérer les envies de grignotages
- Adapter les courses

« Cette séance va vous permettre de :

- Mettre en pratique une alimentation adaptée au contexte
- Connaître les bases de l'équilibre alimentaire
- Gérer les envies de grignotages
- Adapter les courses

DIAPO 6

VOS ATTENTES VOS BESOINS

VIS-À-VIS DE CETTE SÉANCE

« Pouvez-vous me dire quels sont vos attentes et vos besoins vis-à-vis de cette séance ? »

DIAPO 7

MON MENU ÉQUILIBRÉ



L'animateur invite les participants à réfléchir et évaluer leurs connaissances sur l'équilibre alimentaire. Pour cela, l'animateur choisira un à 2 outils du kit atelier parmi : menus à trous et photos de repas, pyramide alimentaire à compléter,

construction d'un menu collectif en groupe... Selon l'outil choisit par l'intervenant, les participants seront amenés à compléter les menus proposés ainsi qu'à les commenter. Concernant la pyramide alimentaire vierge, il sera demandé aux participants de préciser les familles d'aliments manquantes ainsi que leurs fréquences de consommation. Les participants pourront également créer ensemble une journée équilibrée. Enfin, l'intervenant peut utiliser l'outil « recettes » et ainsi demander aux patients d'analyser et proposer des astuces culinaires. L'animateur les guide, corrige et complète si nécessaire.

CHOIX DES OUTILS

Cf : Guide « Outils »

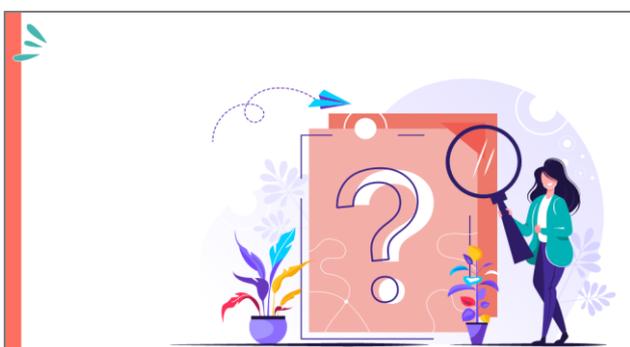
DIAPO 48

QU'EST-CE QUE
LA SÉANCE VOUS
A APPORTÉ ?

« Pouvez-vous me dire ce que cette séance vous a apporté ? »

L'intervenant synthétise en rappelant les idées clés de la séance.

DIAPOS 49 à 51



« Avez-vous des questions sur cette séance ? »

(L'intervenant peut rappeler au participant de se référer au livret remis patient)

« Je vous remercie, bonne journée à tous ».

- Fin -