

LES ATELIERS 2020

Je comprends le surpoids

Qu'est-ce que le surpoids? Ses causes et ses conséquences.

Je reconnais la sensation de faim et de satiété

Comprendre comment cela fonctionne entre le cerveau et le corps. Faire la différence entre la faim et l'envie de manger. Apprendre à écouter mon corps et à respecter ce qu'il dit pour ne pas prendre de poids

Cycles d'activité physique

Conflits familiaux et surpoids

Exprimer et comprendre ses difficultés de parents face à son enfant au sein de la famille. Décoder les comportements de chacun et ce qu'il tente d'exprimer quant au surpoids

Mon enfant mange en cachette

Que dire ou ne pas dire ? Que faire ou ne pas faire ?

Je craque, je mange...

Identifier les émotions qui peuvent être responsables de prises alimentaires et accompagner l'ado pour les gérer différemment.

Je veux avoir confiance en moi

« Je suis nul », « je n'y arriverai jamais », « les autres se moquent de moi ». Permettre à l'enfant d'exprimer tout ce qui l'empêche d'avoir confiance en lui et l'aider à trouver ses solutions.

Atelier cuisine 1 : je découvre des fruits et des légumes grâce aux 5 sens

*Eveiller la curiosité. Augmenter l'intérêt à goûter des aliments. Développer les sensations gustatives
Développer les sensations gustatives*

Atelier cuisine 2: je cuisine avec l'aide de mes parents

Faire cuisiner des légumes et/ou des fruits aux enfants pour faciliter l'envie de déguster. Découvrir des astuces pour cuisiner un repas rapide et équilibré en famille.

Atelier cuisine 3: je cuisine bon pour la santé

Découvrir des astuces pour cuisiner un repas rapide et équilibré avec un budget adapté.

Idées reçues, mythes et réalité dans l'alimentation

Messages contradictoires sur des aliments recommandés puis interdits, des façons de consommer meilleures pour la santé, ou pas. Cet atelier vise à aider à faire le tri, à démêler le faux du vrai et choisir le meilleur pour sa famille.

Je fais des choix en faisant mes courses

Reconnaitre la qualité nutritionnelle des produits en respectant son budget. Analyser les messages publicitaires et déjouer les pièges du marketing.

Rythme, organisation et composition des repas, besoins de l'enfant

Comment allier l'équilibre alimentaire de la famille, les portions adaptées à l'enfant, les aliments qu'il aime ou aime moins, les repas extérieurs

Plaisir de manger et de bouger

Comment le plaisir intervient-il dans l'équilibre ?

