

FICHE ACTION

NUTRITION

« Bon pour le corps, bon pour le ventre »



Le contexte

La nutrition joue un rôle très important sur la santé. En prenant de l'âge, l'organisme change, les besoins nutritionnels aussi. Contrairement aux idées reçues, les besoins ne diminuent pas avec l'âge et certains augmentent même.

Ce serait donc une erreur de penser qu'en vieillissant il faut manger moins, surtout pour les personnes physiquement actives.

En revanche, il est important de veiller à manger mieux et à bouger tous les jours. Une alimentation adaptée aux besoins nutritionnels et une activité physique quotidienne aident à protéger contre certaines maladies (diabète, maladies cardiovasculaires, cancers, etc.), à limiter les problèmes de fatigue, à se défendre contre les infections et tout simplement à bien vieillir, tout en continuant à vivre selon ses désirs.

Cette action s'inscrit dans le cadre du Programme National Nutrition Santé PNNS.

L'Atelier

Séance 1 :-Vision global de la nutrition

Comprendre l'importance de la nutrition, alimentation et activité physique, dans la protection du bien-vieillir.

1. Recueillir les représentations autour de la nutrition et l'avancée en âge
2. Comprendre l'importance de la nutrition dans le bien-vieillir
3. Identifier la nutrition dans sa globalité : alimentation et activité physique

Séance 2 : Recommandations en alimentation

Connaître et savoir mettre en œuvre les recommandations alimentaires

1. Identifier globalement les recommandations alimentaires
2. Savoir décliner les recommandations alimentaires en termes quantitatif et qualitatif
3. Concevoir une liste de course selon la taille de la famille et le budget
4. savoir lire les étiquettes

Séance 3 : Recommandations en activité physique et Rythmes des activités physiques

Inciter et accompagner la pratique d'une activité physique au quotidien selon les ressources, les envies, la saison, l'environnement. Connaître et savoir mettre en œuvre les recommandations en activité physique.

1. Comprendre l'importance des activités physiques pour « Bien vieillir » et donner envie de bouger et d'élargir sa gamme de choix dans les activités physiques
2. Auto-évaluer son niveau d'activité physique et de sédentarité
3. Construire pour une semaine des temps de pratique d'activité physique
4. Savoir décliner les recommandations activités physiques en termes quantitatif et qualitatif
5. Mettre en œuvre la recommandation en pratiquant une marche de 30 minutes

Séance 4 : Rythme des repas et manger à petit prix.

Construire des journées alimentaires selon le budget, les envies, la saison

1. Mettre en mots les sensations gustatives pour élargir la gamme de choix alimentaires
2. Savoir décliner les recommandations alimentaires en plan alimentaire
3. Élaborer des journées alimentaires selon la taille de la famille et le budget
4. Astuces pour manger à petits prix