

NUTRI JEU : la règle du jeu

A destination des acteurs santé travail

Ce jeu a été conçu pour être utilisé à la suite de la conférence « La santé en mangeant mieux ».

Objectif du jeu : Aider les salariés à prendre conscience des apports journaliers et de la notion d'équilibre alimentaire sur une journée

Déroulement du jeu :

Selon le temps et le nombre de personnes

3 groupes de 5 salariés maximum

Durée : 30 minutes minimum

Composition des repas : 15 minutes

A l'aide de la table de composition des aliments ci-jointe : un groupe compose un petit déjeuner type et comptabilise les apports mentionnés ; un groupe fait la même chose avec le repas du midi, et le troisième groupe avec le repas du soir.

Mise en commun et récapitulatif : 15 minutes

Avec l'ensemble des participants, faire le récapitulatif des apports journaliers composés en groupe, et commenter ces résultats en rappelant les apports « idéaux » et leurs exceptions.

1 ou plusieurs groupes

Durée : 1 heure

Composition des repas : 30 minutes

Chaque groupe compose une journée type à l'aide de la table de composition des aliments ci-jointe, et comptabilise les apports.

Mise en commun et récapitulatif : 30 minutes (selon l'importance du groupe)

Discuter autour des résultats de chaque groupe, en rappelant les notions de base, en répondant aux questions, etc.

- Une fois la journée constituée, comparer les résultats des groupes avec les préconisations du PNNS.
- Discuter sur les apports de chacun des groupes, leurs intérêts nutritionnels, ainsi que leurs effets néfastes quand ils sont consommés en excès.
- Rappeler la notion d'**équilibre sur la journée**.
- En fonction du temps disponible, demander aux salariés de faire une journée type qui soit « équilibrée », en adéquation avec les recommandations du PNNS.

