

4 bonnes raisons de participer

Une diététicienne apporte des **réponses personnalisées** aux questions.

Il n'est jamais trop tôt pour **prendre soin** de sa santé.

Les élèves participent à un **moment d'échange** en compagnie de **personnes** qui rencontrent les mêmes préoccupations qu'eux.

Et... ça se passe au sein de l'établissement scolaire, dans une **ambiance conviviale**.



vous accompagner

Vos contacts à la MSA Loire-Atlantique - Vendée

Pôle Prévention

02 40 41 30 83

prevention_sante.blf@msa44-85.msa.fr

Bien manger, c'est la santé !

Les ateliers Nutrition Santé Adolescents

En MFR et Lycées agricoles



© 123RF / CM004_06_23 / Conception et Impression MSA 44-85

N'hésitez pas à contacter votre MSA

MSA Loire-Atlantique - Vendée

33 boulevard Réaumur
85933 LA ROCHE SUR YON Cedex 9

2 impasse de l'Espéranto - Saint-Herblain
44957 NANTES Cedex 9

tél. 02 51 36 88 88
loire-atlantique-vendee.msa.fr



L'essentiel & plus encore



L'essentiel & plus encore

loire-atlantique-vendee.msa.fr



Le contenu des ateliers

► Module 1 - L'équilibre alimentaire

Informier sur les grands principes de l'équilibre alimentaire et sur les conseils nutritionnels issus des objectifs du PNNS.

► Module 2 - Les besoins alimentaires

Expliquer les recommandations relatives à la consommation des familles d'aliments, en lien avec les besoins nutritionnels (calcium, fer...) et sensibiliser à l'importance de l'activité physique.

► Module 3 - La lecture d'étiquettes

Favoriser un choix éclairé du jeune consommateur par une meilleure connaissance de l'étiquetage nutritionnel.

► Module 4 - Le décryptage de publicités

Exercer un esprit critique vis-à-vis des publicités et des réseaux sociaux qui peuvent influencer l'acte d'achat et les consommations.

► Module 5 - Le grignotage

Favoriser une réflexion sur les causes et effets du grignotage.

► Module 6 - L'activité physique

Permettre aux adolescents de comprendre les bienfaits de la pratique d'une activité physique sur la santé, d'identifier les différences entre l'activité physique et sportive et de faire le lien entre alimentation et activité physique.

Qu'est-ce que les Ateliers Nutrition Santé Adolescents ?

Ce programme d'intervention comprend **6 modules coordonnés**, en direction d'un même groupe, organisés **sur une à deux années scolaires**, et s'inscrivant dans un **projet éducatif et pédagogique**.

Lors de ces animations sont abordées des notions complémentaires à celles déjà acquises ou apprises en cours, en lien avec **l'alimentation, et l'activité physique**.

A qui s'adressent-ils ?

Les ateliers Nutrition Santé Adolescents s'adressent aux **élèves des établissements d'enseignement agricoles publics et privés de Loire-Atlantique et de Vendée**.

Comment ça marche ?

Un cycle de **6 modules, de 2 heures chacun**, est animé par une **diététicienne** ou un **animateur sportif** pour le module Activité-Physique.

Les interventions ont pour but d'impliquer les élèves afin de leur permettre de s'exprimer par l'action et donc de renforcer leurs ressources positives : partir de leurs connaissances et habitudes afin qu'ils puissent faire des liens avec leur propre pratique. **Les messages de prévention et d'éducation pour la santé sont transmis de manière ludique et interactive.**

Les enseignants peuvent choisir le nombre de modules qu'ils souhaitent, en direction de classes de leur choix.