

Contact ASEPT Poitou-Charentes :  
Véronique LEMPEREUR  
05 45 97 81 27

N'hésitez pas à parler des modules Nutrition Santé Adolescents  
à vos collègues .

Affranchir  
au tarif  
en vigueur

**ASEPT Poitou-Charentes**

A l'attention de Véronique LEMPEREUR  
1 Boulevard de Vladimir  
17106 SAINTES CEDEX

Coordonnées



4 bonnes raisons de participer :

- Une diététicienne apporte des réponses personnalisées aux questions
- Les élèves participent à un moment d'échange en compagnie de personnes qui rencontrent les mêmes préoccupations qu'eux
- Il n'est jamais trop tôt pour prendre soin de sa santé
- Et...ça se passe dans votre établissement dans une ambiance conviviale

[www.asept-des-charentes.fr](http://www.asept-des-charentes.fr)



En MFR  
et Lycées  
Agricoles

Les Ateliers Nutrition Santé Adolescents  
Bien manger, c'est la santé !  
Une idée MSA

 Association santé  
éducation et prévention  
sur les territoires  
**Poitou-Charentes**

### → Pourquoi ?

Afin de favoriser, chez les adolescents, l'adéquation de leurs apports alimentaires et nutritionnels avec les repères de consommation définis par le PNNS, en leur donnant **les clés pour une alimentation de meilleure qualité et plus diversifiée.**

### → Pour qui ?

Pour les **élèves, adolescents et jeunes adultes** (13 – 20 ans), de l'enseignement agricole.

### → Comment ça marche ?

Cycle de **5 modules** Nutrition Santé **de 2h.**

Conçus de manière interactive et ludique, ces modules sont **animés par des diététiciennes.**

### → Où ?

Les ateliers se déroulent **au sein des Maisons Familiales Rurales (MFR) ou des lycées agricoles.**



## LES MODULES

Programme d'intervention comprenant 5 modules coordonnés, pouvant être organisés sur une ou deux années scolaires en direction d'un même groupe :

#### **Module 1** L'équilibre alimentaire,

Informé sur les grands principes de l'équilibre alimentaire et sur les conseils nutritionnels.

#### **Module 2** Les besoins alimentaires,

Expliquer certains besoins importants de l'adolescence (calcium, fer) en lien avec les recommandations nutritionnelles. 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. Identification notamment des gras et sucres ajoutés.

#### **Module 4** Le décryptage de publicités alimentaires

Permettre aux participants d'analyser la façon dont la promotion publicitaire des produits alimentaires influence l'acte d'achat et les consommations.

#### **Module 5** Le grignotage

Favoriser un choix éclairé du jeune consommateur par une meilleure connaissance de la composition nutritionnelle des aliments grignotés, ainsi qu'une réflexion sur les causes et effets du grignotage

Les programmes annuels des interventions sont réalisés en concertation avec chaque établissement (en début d'année scolaire) afin qu'ils s'inscrivent dans le programme pédagogique.

## Bulletin de participation

### Les Modules Nutrition Santé Adolescents

- Je souhaite être informé du contenu de ces modules
- Je souhaite inscrire ces modules au programme pédagogique de mon établissement

Nom de l'Établissement : .....

Directeur : .....

Adresse : .....

CP : ..... Ville : .....

Référent : .....

- Nom et Prénom : .....

- Tél. : .....

- E-mail : .....