



Fiche Activité A4

Aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix dans leur catégorie

L'Activité n° 4 est composée de :

- La fiche Activité A4
- L'outil O4 : Dépliant « Aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix dans leur catégorie »

Cette activité présente des aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix (QNP) dans leur catégorie, en considérant qu'ils sont achetés à un prix proche du prix moyen national.

Nota bene. Les aliments listés dans ce dépliant sont différents de ceux du livret « Prix seuils » (Outil O5). En effet, le livret « Prix seuils » ne présente que des aliments de bonne qualité nutritionnelle, indépendamment de leur appartenance à une catégorie d'aliments, et c'est la comparaison entre le prix seuil et le prix réel qui détermine si l'aliment est de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix, ou non.

Objectif de l'activité

À l'aide du dépliant, les participant-e-s seront capables de repérer les aliments qui sont **généralement** de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix dans **chaque** catégorie d'aliments.

Pré-requis et niveau de l'animateur-trice

- Avoir des compétences en diététique et en nutrition.
- Connaître et avoir compris les principes du système de profilage nutritionnel SAIN,LIM (Activité n° 3).

- Connaître et avoir compris la notion d'aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix.

Contexte

- **Public** : tout public.
- **Format** : collectif ou individuel.
- **Pré-requis du public** : avoir des connaissances sur la qualité nutritionnelle des aliments (avoir réalisé l'Activité n° 3 SAIN,LIM).

Durée

Entre 20 et 30 min, en incluant les animations.

Matériel nécessaire

- Des dépliants « Aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix dans leur groupe » (outil O4) en quantité nécessaire (1 pour chaque participant-e).
- Feuilles et stylos.

Déroulement

Rappeler les catégories d'aliments utilisées dans le programme Opticourses®, telles que définies dans l'Activité n° 2.

Indiquer que le prix d'un même produit alimentaire peut être très variable (suivant la saison, le lieu d'achat, la marque, le conditionnement...), mais qu'il existe un prix moyen pour chaque aliment.

Expliquer que dans chaque catégorie d'aliments, tous les aliments ne sont pas équivalents en prix ni en qualité nutritionnelle.



ACTIVITÉ

A4

Fiche Activité A4 Aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix dans leur catégorie

Certains ont une meilleure qualité nutritionnelle et un meilleur prix que d'autres. Il s'agit donc de trouver les aliments les moins chers de leur catégorie et les meilleurs pour la santé. Inviter les participant·e·s à trouver des exemples.

Distribuer les dépliants et inviter les participant·e·s à le lire.

Ouvrir la discussion sur les aliments listés dans le dépliant. Tenter de faire émerger les idées reçues et les appréhensions en questionnant les participant·e·s : « *quelles recettes pourrait-on faire à partir de ces aliments ? parmi ces aliments, y en a-t-il que vous avez l'habitude de consommer ? y en a-t-il que vous n'achetez jamais ? pourquoi... ?* »

Pour les plats préparés et les produits gras et sucrés, préciser que ces aliments sont cités à titre d'exemple. Il peut y avoir des différences de composition nutritionnelle et de prix entre deux produits qui semblent similaires et peuvent même porter le même nom. Le Nutri-Score, qui est un étiquetage nutritionnel validé par les pouvoirs publics, est utile pour choisir entre deux produits similaires dans un même rayon de supermarché. Penser aussi à indiquer aux participant·e·s de comparer les prix au kilo.

Animation n° 1

Selon le nombre de participant·e·s, scinder le groupe en 2 ou 3 sous-groupes. Proposer aux participant·e·s que chaque sous-groupe réalise une liste de courses pour une journée (2 repas et 1 goûter). Ces courses devront être réalisées avec des produits du dépliant (tout en considérant que les condiments et assaisonnements sont des produits de base déjà présents au domicile), en sélectionnant des aliments de chaque catégorie si possible.

Laisser les groupes réfléchir 10-15 minutes.

Restituer les différentes listes de courses, en laissant les participant·e·s échanger sur leurs choix.

Ou animation n° 2

Selon le nombre de participant·e·s, séparer le groupe en 2 ou 3 sous-groupes. Proposer aux participant·e·s que chaque sous-groupe réalise une liste de courses pour 1 repas de fête, équilibré mais festif et appétissant. Ces courses devront être réalisées avec des produits du dépliant (tout en considérant que les condiments et assaisonnements sont des produits de base déjà présents au domicile), en sélectionnant des aliments de chaque catégorie si possible.

Laisser les groupes réfléchir 5-10 minutes.

Faire la restitution des différentes listes de courses, en laissant les participant·e·s échanger sur leurs choix.

Points importants

Cette activité permet d'apporter une information sur les aliments qui sont généralement de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix, c'est-à-dire quand ils sont achetés aux prix habituellement pratiqués dans les commerces (prix moyen national).

L'animation permet de réaliser qu'il est tout à fait possible d'organiser des repas ou de faire des courses à partir de cette liste.

Précautions & Postures

Préciser que la liste n'est qu'indicative. Prendre notamment le temps de nuancer la liste des fruits et des légumes présentés qui est restreinte car elle est basée sur leurs prix moyens alors qu'il est possible de les trouver à des prix plus bas selon les saisons et les lieux d'achat.

Évaluation

L'évaluation peut se faire grâce à l'animation n° 2 ou bien en questionnant à nouveau les personnes lors d'une autre séance.

Pour aller plus loin et/ou variantes

Il est possible d'utiliser d'autres animations comme par exemple, demander aux personnes si elles ont des aliments de la liste dans leurs tickets de caisse.

conception, à l'amélioration et à la concrétisation de ce programme. Le programme a bénéficié des soutiens financiers et/ou administratifs de l'Agence Régionale de Santé PACA (ARS-PACA), de l'Institut National du Cancer (INCa), de la Direction Générale de la Santé (DGS), de l'Institut National de la Recherche Agronomique (INRA) aujourd'hui INRAE), de Aix-Marseille-Université (AMU) et du Comité Régional d'Éducation à la Santé en PACA (CRES-PACA).

Ce document est mis à disposition selon les termes de la Licence Creative Commons : Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International. Il a été adapté à partir d'un document déposé sous licence CC BY-NC-SA le 18 janvier 2021, et dont les auteurs sont Nicole DARMON, Christophe DUBOIS et Hind GAGI. Les auteurs tiennent à remercier tous les partenaires, professionnels, habitants, chercheurs et étudiants qui ont aidé, entre 2010 et 2020, à la

