



Fiche Activité A7

Paires d'aliments

ACTIVITÉ

A7

L'Activité n° 7 est composée de :

- La fiche Activité A7 :
« Paires d'aliments »
- La fiche outil O7 : Jeu des paires
d'aliments
- La fiche synthèse S7

Objectifs de l'activité

À l'issue de l'activité, les participant-e-s auront été sensibilisé-e-s à la notion d'aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix à l'aide d'exemples concrets.

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 de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix (Activité n° 5).

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

De 20 à 30 minutes.

Matériel nécessaire

- > La fiche outil O7 : jeu des paires d'aliments.
- > La fiche synthèse S7.
- > Stylos.

Déroulement

- > Introduire et présenter les objectifs de la séance aux participant-e-s.
- > Proposer l'activité sous forme de jeu.

Note bene. Ce jeu peut être réalisé soit en individuel, soit en sous-groupes, soit avec l'ensemble des participant-e-s, à votre convenance. Dans tous les cas, la synthèse est collective.

Distribuer l'outil des paires d'aliments O7 et le décrire : « Chaque ligne distingue une paire d'aliments. Chaque paire oppose deux photos d'aliments. Pour chaque photo, la désignation, le prix de vente et le conditionnement du produit sont précisés. »

Enoncer la consigne : « Pour chaque paire, quel aliment conseilleriez-vous d'acheter à un ami ou à une amie souhaitant équilibrer ses achats alimentaires avec un petit budget ? ».

Expliquer et simuler une situation. Par exemple : « Imaginez que l'un de vos amis vous appelle. Il est en train de faire ses courses alimentaires dans un magasin. Il vous demande : "Que me conseillerais-tu d'acheter entre [nom du 1^{er} aliment de la 1^{re} paire d'aliments] et [nom du 2^e aliment de la 1^{re} paire d'aliments] sachant que je souhaite équilibrer mes achats alimentaires et que j'ai un petit budget ? »

Préciser que, pour chaque paire d'aliments, les participant·e·s doivent cocher la colonne vide située à droite de l'aliment. Ne pas hésiter à décrire à haute voix chaque paire d'aliments. Préciser qu'il n'y a pas de lien entre les différentes paires et que l'objectif n'est pas d'équilibrer les différentes paires entre elles. Spécifier également que l'ami·e n'a pas d'aversions alimentaires particulières et ne suit aucun régime.

Au moment de la synthèse collective, demander à chacun·e des participant·e·s de s'exprimer, de partager ses questionnements et de justifier ses choix.

Initier un débat et échanger avec les participant·e·s sur les raisons des choix d'achat.

Pour chaque paire, apporter des informations complémentaires sur la qualité nutritionnelle et le prix des aliments en vous aidant de la fiche synthèse S7.

Ne pas hésiter à laisser le jeu se dérouler sans donner la solution immédiatement afin de libérer la parole et les représentations. Les échanges à propos des difficultés que peuvent éprouver certaines personnes sont tout aussi intéressants que la solution en elle-même.

Points importants

Ce jeu permet de revenir sur les éléments principaux évoqués dans les séances précédentes.

Ce jeu permet d'échanger avec les participant·e·s sur leurs représentations.

Ce jeu permet d'illustrer, à partir d'exemples concrets, la complexité d'arbitrer en situation d'achat.

Ce jeu permet d'aborder le problème des dénominations ou allégations trompeuses ('nectar' par exemple...).

Précautions & Postures

Faire en sorte que chaque participant·e puisse s'exprimer.

Ne pas hésiter à demander tous les avis et solliciter celles et ceux qui ne s'expriment pas ou peu.

Laisser le temps aux participant·e·s de s'exprimer.

Respecter les représentations de chacun·e et adapter le discours en fonction des connaissances des participant·e·s pour ne pas les déstabiliser.

Rester neutre.

Préciser aux participant·e·s que les personnes ayant des difficultés à lire ou écrire peuvent être accompagnées.

Attention ! cette activité peut être déstabilisante si les personnes n'arrivent pas à choisir entre les deux aliments de la paire ou s'ils ne donnent pas la réponse attendue. Le plus important est qu'ils puissent exprimer leurs doutes et/ou les raisons de leur choix.

Évaluation

L'évaluation des compétences peut se faire en demandant aux participant·e·s de citer d'autres paires. Vous pouvez aussi proposer d'autres paires d'aliments.

Pour aller plus loin et/ou variantes

L'animateur·trice peut se procurer des emballages afin d'illustrer le jeu.

L'animateur·trice peut prévoir de disposer de la composition nutritionnelle des produits de façon à pouvoir répondre à des questions plus précises.

Ce jeu peut également être utilisé indépendamment des autres activités proposées, avec un groupe tout public en première intention, notamment pour initier un débat ou un temps d'échanges sur la complexité des choix en situation d'achat.

Il est possible d'échanger avec les participant·e·s sur l'étiquetage nutritionnel et de répondre à leurs éventuelles questions sur le Nutri-Score et les applications comme Yuka. L'animateur·trice pourra expliquer que, dans



la pratique, le SAIN,LIM et le Nutri-Score sont complémentaires : le SAIN,LIM facilite la compréhension de la notion de qualité nutritionnelle des aliments, le Nutri-Score est un étiquetage nutritionnel validé par les pouvoirs publics qui aide à choisir entre deux produits dans un même rayon de supermarché.

Pour des compléments d'informations sur la complémentarité entre le SAIN,LIM et le Nutri-Score, voir la Fiche argumentaire Ar3 de l'Activité n°3 (SAIN,LIM).

ACTIVITÉ

A7

Fiche synthèse S7

Jeu des paires d'aliments

Rappel de la consigne : pour chaque paire, quel aliment conseillerez-vous d'acheter à un ami (ou une amie) qui voudrait équilibrer ses achats alimentaires avec un petit budget ?

ALIMENT 1

Baguette aux céréales

1,36 € la baguette de 250g
(5,45 €/kg)

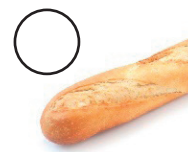


Aliment de meilleure qualité nutritionnelle que la baguette classique. Mais le prix au kg plus élevé

ALIMENT 2

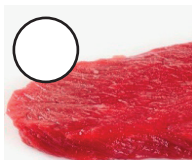
Baguette classique

1,13 € la baguette de 250g
(4,51 €/kg)



Bœuf, faux-filet

4,18 € le steak de 200g
(20,90 €/kg)



Blanc de poulet

2,49 € le blanc de 200g
(12,44 €/kg)



Aliment de qualité nutritionnelle équivalente (ou meilleure), et le prix au kg est moins élevé

Courgettes (frais)

2,56 €/kg



Aliment de qualité nutritionnelle équivalente et le prix au kg est moins élevé

Haricots verts (frais)

5,41 €/kg





ALIMENT 1

Purée de pommes de terre en flocons, de marque nationale

2,49 € Les 4 sachets de 125g (4,98 €/kg)



ALIMENT 2

Purée de pommes de terre nature, entrée de gamme

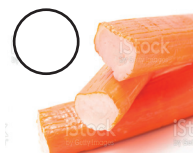
1,14 € Les 4 sachets de 125g (2,27 €/kg)



Aliment de qualité nutritionnelle équivalente et le prix au kg est moins élevé

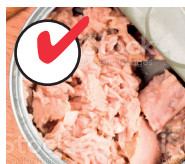
Bâtonnets de surimi

1,19 € les 4 sachets de 125 g (7,42 €/kg)



Thon au naturel

1,17 € la boîte de 160 g (7,26 €/kg)



Aliment de meilleure qualité nutritionnelle et le prix au kg légèrement plus faible

Jus d'orange 100 % pur jus

1,50 € la bouteille de 1 L



Aliment de meilleure qualité nutritionnelle, mais prix au litre plus élevé

Nectar d'orange

0,99 € la bouteille de 1 L



Pizza roquette,

10,91 €/pièce



Aliment de meilleure qualité nutritionnelle. Prix à la pièce presque identique.

Pizza 4 fromages,

10,58 €/pièce



ACTIVITÉ

A7