



Nom atelier	Objectif général	Objectifs détaillés	Critères d'évaluation
NUT1 Vers une alimentation équilibrée	Être capable d'avoir une alimentation adaptée à sa santé	<ul style="list-style-type: none">• Discuter de l'importance d'une alimentation équilibrée pour être en bonne santé• Décrire les familles d'aliments et identifier les rôles de chaque famille• Discuter du concept de repas	Concernant mon alimentation : <ol style="list-style-type: none">1. J'ai une prise alimentaire déstructurée2. Je connais la notion de repas mais n'ai pas intégré celle de d'équilibre alimentaire3. Je suis capable d'identifier en théorie les principales familles d'aliments sans application pratique au sein d'un repas4. Je suis capable d'identifier les principales familles d'aliments et sais les associer au sein d'un repas5. Je suis capable de construire un repas équilibré en intégrant la notion de fréquence de consommation recommandée des familles d'aliments
NUT2 Adapter l'alimentation à la vie	Mettre en pratique une alimentation adaptée à sa santé dans des situations particulières	<ul style="list-style-type: none">• Construire un menu équilibré• Adapter l'alimentation aux situations particulières	Pour la construction d'un menu adapté à ma santé lors d'une situation particulière (repas de fête ...) : <ol style="list-style-type: none">1. Je ne suis pas capable d'adapter l'équilibre de mes repas à des situations particulières...2. Je suis capable d'identifier des situations dans lesquelles je me trouve en difficulté pour équilibrer mes repas mais n'identifie pas de stratégies d'adaptation.3. J'identifie des stratégies d'adaptation pour équilibrer mes repas mais ne les mets pas en place ou le fais de manière inadaptée4. Je mets en place des stratégies d'adaptation permettant un équilibre alimentaire partiel5. Je suis capable d'adapter mes repas aux situations particulières
NUT3 Esprit critique et alimentation	Développer un esprit critique sur l'alimentation et les messages associés	<ul style="list-style-type: none">• Argumenter un débat autour de l'alimentation• Apporter une réflexion sur sa consommation alimentaire habituelle	Certaines situations peuvent demander d'avoir un esprit critique sur l'alimentation et les messages associés : <ol style="list-style-type: none">1. Je ne prends pas en compte les messages véhiculés autour de l'alimentation.2. Je suis réceptif aux messages véhiculés sans apporter de commentaires particuliers.3. J'ai conscience que les messages véhiculés sont critiquables mais sans être en mesure de les analyser4. Je suis capable d'argumenter des sujets simples concernant l'alimentation5. Je suis capable d'avoir un discours critique autour de l'alimentation et des messages véhiculés

Nom atelier	Objectif général	Objectifs détaillés	Critères d'évaluation
<p>NUT4</p> <p>Plaisir et équilibre dans l'assiette</p>	<p>Adopter un comportement alimentaire conciliant sa santé et son plaisir</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Repérer les aliments sources de graisses et de sucres • Repérer lors de la lecture d'une étiquette alimentaire les éléments pouvant avoir un impact sur sa santé • Discuter de la juste place des graisses et des sucres dans l'alimentation • Intégrer ses habitudes et préférences dans son équilibre alimentaire 	<p>Concernant mon comportement alimentaire :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Je n'ai pas un comportement alimentaire conciliant santé et plaisir 2. J'ai conscience que mon alimentation ne concilie pas santé et plaisir mais n'identifie pas de stratégies d'adaptation. 3. J'identifie des stratégies d'adaptation mais ne les mets pas en place. 4. Je mets en place certaines stratégies d'adaptation pour concilier alimentation adaptée à ma santé et mon plaisir. 5. Je suis capable d'intégrer de manière appropriée mes aliments plaisirs à une alimentation adaptée à ma santé.
<p>NUT5</p> <p>Je protège mes muscles</p>	<p>Déterminer des stratégies en cas de dénutrition</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendre la dénutrition et ses conséquences • Savoir repérer des signes de dénutrition • Mettre en place des mesures préventives ou palliatives • Augmenter le sentiment d'efficacité personnelle 	<p>A propos de la dénutrition » :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Je ne sais pas ce que c'est / je ne me sens pas concerné(e) 2. Je suis concerné(e) mais ne mets rien en place 3. Je suis concerné(e) et j'envisage de mettre des choses en place 4. Je mets en place des stratégies mais pas toujours de manière efficace et/ou adaptée 5. Je mets en place des stratégies de manière efficace et adaptée