

Kebab+

cuisiner
manger
rencontrer
se détendre
bouger

www.kebabplus.ch



FICHE D'INFORMATION MANGER

Manger, c'est bien plus que juste se rassasier. Manger, c'est du plaisir, du partage, de la dégustation et de la découverte. Manger signifie apprécier avec tous ses sens : voir, sentir, goûter, toucher, déguster. Une alimentation équilibrée, variée et de saison est colorée, savoureuse et source de plaisir. À quoi peut ressembler l'élément « manger » dans le cadre des projets Kebab+ ?



[Plus d'informations et liens](#)

DE SAISON ET DE LA RÉGION

Des fraises en décembre, du raisin en mars ? Théoriquement, c'est possible, car de nos jours, presque tout est disponible toute l'année. Mais combien de temps les baies ont-elles voyagé depuis le Brésil avant d'arriver dans nos magasins ? Quel goût ont les pommes qui ont été cueillies à la ferme d'à côté, peut-être même par soi-même ? Se pencher sur les produits de saison et les offres régionales permet d'aborder des sujets tels que les valeurs nutritionnelles, l'empreinte écologique ou le commerce équitable.

Conseils et astuces

- Lors de leurs achats, les enfants et les jeunes peuvent prêter attention au pays d'origine des produits. Peut-être peut-on trouver des alternatives locales ?
- Pour des projets spécifiques, mais aussi pour une collaboration à plus long terme, il est possible de chercher des magasins rattachés à des fermes et des offres d'exploitations agricoles dans la région.
- Dégustation les yeux bandés : qui peut deviner la couleur des poivrons (vert, jaune ou rouge) ? Qui devine quelle est la carotte biologique et quelle est la pomme de la région ?
- Tout du yaourt ? Il existe une grande variété de yaourts, avec des teneurs en matières grasses et des cultures de bactéries différentes (léger, type grec, bifidus). Le yaourt aromatisé contient-il peut-être des colorants alimentaires ? Quel yaourt a le meilleur goût pour qui ? Comment nos sens nous jouent-ils des tours ?

Calculateur d'empreinte écologique

wwwf.ch → [Vie durable](#)

Tableaux des saisons, pour nos contrées

sge-ssn.ch/tableau_des_legumes

sge-ssn.ch/tableau_des_fruits

gorilla.ch/gorilla-calendrier

FICHE D'INFORMATION

MANGER



ÉQUILIBRÉ

Pour que notre corps ait suffisamment d'énergie, reste en forme et soit performant, il a besoin de divers nutriments tels que des glucides, des protéines et des graisses, ainsi que d'une grande variété de vitamines et de minéraux. Dans une alimentation saine, il n'y a pas d'interdits. Tout est question de quantité. Par exemple, nous devrions boire 1,5 à 2 litres par jour. Mais le corps n'a besoin que de peu de sucre, et les boissons sucrées en contiennent beaucoup. Que vous soyez carnivores, végétarien-ne-s ou végétalien-ne-s, une assiette équilibrée est essentielle pour tous les types de régime.

Conseils et astuces

- Qui fabrique le meilleur thé froid fait maison ou le plus cool des cocktails sans alcool ?
- Les régimes, les recommandations en matière d'alimentation et les vidéos d'influenceurs et d'influenceuses à ce sujet ne manquent pas. Quelle est la part de vérité ? Comment ces messages influencent-ils notre comportement en matière d'alimentation ? Les études montrent que sur dix personnes qui prodiguent des conseils diététiques, neuf n'ont pas de formation professionnelle.

Alimentation saine, recommandations pour les enfants et les jeunes

sge-ssn.ch → Toi et moi → Boire et manger → Aux différents âges

fourchetteverte.ch/article/recommandations

gggessen.ch

MODES ALIMENTAIRES

Powerfood, superaliments et mise en forme grâce à l'alimentation ? Les graines de chia, les baies de goji et le chou frisé ne sont plus seulement disponibles dans les magasins spécialisés, ils enrichissent également de plus en plus les menus de tous les jours. Les modes alimentaires comme les régimes cétogène, paléolithique ou végétalien vont et viennent. En janvier, certaines épiceries mettent en avant leurs produits à base de plantes pour le « veganuary ». Les projets liés à l'alimentation offrent la possibilité d'aborder différents aspects. Qu'il s'agisse de la composante éthique (bien-être des animaux, méthodes de production et de fabrication) ou du facteur « style de vie ». Ce régime en vogue est-il la voie vers une meilleure santé et une longue vie ou un prétexte à un comportement alimentaire problématique ? Où se situe la limite entre une expérimentation plaisante et un trouble alimentaire naissant ? Les projets et les activités permettent de discuter avec les jeunes de leurs préférences et croyances ainsi que d'une alimentation équilibrée et de ses effets sur la santé.

Conseils et astuces

- Créer une liste d'achats de produits de saison et régionaux
- Apprendre à connaître les labels biologiques
- Faire du « fast food maison »

Superaliments de nos contrées

sbv-ups.ch/fr

Labels alimentaires

wwf.ch/fr

labelinfo.ch



IDÉES DE PROJET

- **Construire des potagers surélevés, travailler la terre, planter des arbres et semer des herbes aromatiques.** Les projets de jardinage impliquent une multitude de tâches que les enfants et les jeunes peuvent expérimenter en groupe. Les frites faites avec les pommes de terre récoltées au jardin, le pesto réalisé à partir des herbes du jardin ou le birchermüesli avec des baies fraîchement cueillies sont particulièrement succulents.
- **Autres pays, autres coutumes.** Que diriez-vous de manger avec des baguettes ou avec vos mains ? À partir d'une seule idée de menu, il est possible d'organiser toute une soirée à thème. Les décorations, la musique, les histoires et les images du pays concerné vous emmènent dans un voyage autour du monde.
- **Une joie qui est partagée est plus grande.** Offrir des biscuits faits maison, organiser un buffet de petit déjeuner pour une maison de retraite, créer la surprise avec un goûter spécial ou proposer un dîner de gala : ces idées ont toutes été mises en œuvre dans des projets Kebab+.
- **Qu'il s'agisse de Snapchat, de Photoshop ou de filtres,** même s'il est clair que des images ont été retouchées, elles ont malgré tout une influence sur nous. Utiliser des images tirées des médias ou des réseaux sociaux permet d'aborder des sujets tels que les idéaux de beauté, la perception de soi et l'image corporelle. Qui peut dire ce qui est vrai et ce qui est faux dans une image éditée ? Qui peut faire les collages les plus crédibles à partir de photos de magazines ?

QUAND MANGER EST COMPLIQUÉ

Image corporelle saine et positive

Chaque corps est différent. Même si la publicité, la mode et les réseaux sociaux nous disent souvent le contraire. Les images irréalistes ont un impact négatif à long terme sur le bien-être et l'estime de soi. Se sentir bien dans son corps et avoir une image corporelle positive sont des aspects importants de la santé physique et psychique.

Troubles alimentaires

Les troubles alimentaires peuvent survenir à tout âge, mais souvent ils débutent déjà à l'adolescence, et de plus en plus fréquemment durant l'enfance. En principe, plus on agit vite, plus on peut modifier rapidement les comportements et les schémas et dépasser le trouble alimentaire. Les troubles liés à l'alimentation sont des stratégies d'adaptation derrière lesquelles il y a bien plus que juste le poids visible ou l'apparence. Malheureusement, ils sont encore un sujet tabou. Il est important de prendre la personne concernée au sérieux et d'aborder la question avec elle. Les professionnel-le-s de l'animation socioculturelle jeunesse peuvent être des personnes de référence importantes.

Respect et bienveillance

Selon l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), environ 15 % des enfants et des jeunes en Suisse sont en surpoids ou obèses. Ces enfants et ces jeunes souffrent non seulement de maladies qui découlent de l'obésité, mais subissent également des conséquences psychosociales telles que le manque de confiance en soi et l'exclusion sociale. Les mots peuvent blesser. Est-il permis de dire « gros-se » ? Est-ce que faire des commentaires sur la minceur de quelqu'un est un compliment ou dévalorisant ? Le dialogue avec les enfants et les jeunes permet d'identifier et de nommer les mots qui déclenchent un malaise. Peut-être qu'une charte pourrait être élaborée pour le centre de jeunesse ? Comment voulons-nous nous parler ?

FICHE D'INFORMATION

MANGER



La santé à tous les poids

Le poids comme seule valeur de référence n'est pas une mesure fiable. Les personnes grosses peuvent aussi être en bonne santé, être en forme physique et aimer leur corps tel qu'il est. Notre société est caractérisée par une culture du régime (perdre du poids est toujours positif) et la grossophobie. La santé à toutes les tailles et l'alimentation intuitive peuvent être abordées et promues dans les centres de jeunesse. À quoi ressemble mon assiette préférée ? Quand est-ce que je me sens bien dans ma peau ?

Services d'information et de conseil

- [🔗 Association obésité de l'enfant et de l'adolescent](#)
- [🔗 Association Boulimie Anorexie](#)
- [🔗 Promotion Santé Suisse \[promotionsante.ch\]\(http://promotionsante.ch\) → Programmes d'action cantonaux → Alimentation et activité physique → Enfants et adolescents → Image corporelle positive](#)
- [🔗 Collectif « Le gras politique »](#)

AUTRES LIENS

- [🔗 \[fourcetteverte.ch\]\(http://fourcetteverte.ch\) → Brochure Junior](#)
- [🔗 \[senso5.ch\]\(http://senso5.ch\), Fondation Senso5 pour un rapport sain à l'alimentation.](#)
- [🔗 \[associationciao.ch\]\(http://associationciao.ch\), Association CIAO](#)
- [🔗 Fleurs de chantier, vers une image corporelle positive](#)

PROMOTION DE PROJETS PAR KEBAB+

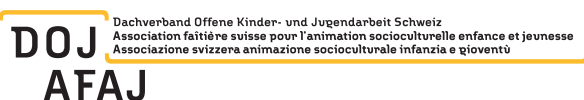
Manger (en allemand « essen », qui correspond au « e » dans l'acronyme Kebab+), est l'un des cinq points de départ importants de la promotion de la santé des enfants et des jeunes. Tu as des idées et besoin de soutien pour les mettre en œuvre ? Tu as déjà une idée concrète de projet mais ne disposes pas de l'argent nécessaire pour sa réalisation ? Nous sommes là. N'hésite pas à nous contacter si tu as des questions. Nous nous réjouissons de recevoir ton message et ton idée de projet !

Nous t'apportons volontiers notre soutien en te proposant des idées, des conseils et des ateliers sur divers sujets liés à l'alimentation.

[🔗 \[kebabplus.ch/fr\]\(http://kebabplus.ch/fr\)](#)

Août 2021/DOJ/AFAJ, Sarah Stidwill, Géraldine Bürgy

Organisations responsables



Ce document a été financé par Promotion Santé Suisse. Merci beaucoup.