

ALIMENTATION ET OBESITE

Objectifs :

Le lycée professionnel Raymond NERIS, en partenariat avec d'autres établissements scolaires participent à projet sur l'alimentation. Ils travailleront sur un thème important, d'actualité :

L'OBESITE chez les adolescents

L'objectif global du projet est de promouvoir l'importance d'une bonne alimentation :

- 1) Par l'amélioration des connaissances et par la sensibilisation aux conséquences néfastes sur l'organisme d'une mauvaise nutrition dans le but d'infléchir les attitudes individuelles des élèves et les activités des enseignants.
- 2) Par la pratique d'activités physiques indispensables au maintien de la santé et au bien-être

Ce projet mettra l'accent sur l'état de l'environnement actuel, la menace de l'équilibre alimentaire, l'augmentation des maladies nutritionnelles et ses conséquences sur la santé, les responsabilités individuelles et collectives.

Cette action propose des moyens à mettre en œuvre en vue d'améliorer et préserver la santé de nos élèves dans le présent et l'avenir.

Il souligne également la nécessité de l'exercice physique, dont l'absence, de nos jours, est un sujet de préoccupation pour un nombre croissant d'adolescents dans notre pays.

L'accent portera sur la sensibilisation à une vie active et saine comme un investissement pour l'avenir.

Ce projet permettra, en outre, de fédérer la mobilité des élèves et des enseignants autour d'une action commune et fédératrice. Il aidera toutes les personnes concernées à se comporter d'une manière plus réfléchie face à sa santé et à son bien-être par l'échange d'idées et de bonnes pratiques.

Eu égard à la nature du projet, aux différentes problématiques qu'il soulève ainsi qu'aux réalisations envisagées (voir programme d'activités) la présence de toute la communauté scolaire est sollicitée.

Ces activités de partenariat permettront :

- ✓ **Aux élèves**, d'être au centre de toutes les activités du projet. Le contenu doit être basé sur les programmes, mais aussi sur les niveaux et les intérêts des étudiants. une meilleure connaissance et compréhension de l'importance de l'alimentation dans leur mode de vie, leurs pratiques et comportements et ainsi améliorer leurs habitudes alimentaires
- ✓ **Aux enseignants**, de comprendre l'importance de mettre l'accent sur l'alimentation dans leur propre programme scolaire, de soutenir les élèves dans leurs actions et en même temps qu'ils développent des compétences pédagogiques, des ressources pédagogiques d'innovation afin d'accroître la motivation de nos élèves.
- ✓ **À l'établissement**, d'établir un réseau entre établissements ; d'améliorer les connaissances de la communauté scolaire sur l'alimentation et l'obésité dans le cadre de la formation, sensibiliser sur ce fléau et sur l'importance d'un mode de vie sain dès le plus jeune âge afin d'adopter de bonnes habitudes dans son milieu familial.
- ✓ **Aux parents**, aider les enfants dès leur plus jeune âge à acquérir de saines habitudes alimentaires en prenant de bonnes habitudes par exemple éviter la restauration rapide.

- ✓ **Aux entreprises et autres acteurs de la vie professionnelle**, de porter des informations sur l'alimentation et la santé : les principes de base de l'équilibre alimentaire, les apports nutritionnels conseillés, l'évolution des choix alimentaires, la qualité nutritionnelle et sanitaire des aliments, les facteurs de variation des besoins, les comportements alimentaires et également participer au budget.

PROGRAMME DE TRAVAIL

Pour tous les partenaires :

- Mise en place d'un comité de pilotage
- Etablir les objectifs à atteindre
- Etablir une feuille de route de gestion du projet :

OBJECTIFS :

- Etre actif et engagé dans les objectifs du projet.
- Mettre en place des réunions de partenaires
- Affecter les tâches aux différents partenaires
- Communiquer et partager les bonnes pratiques et ressources
- Définir les coûts du projet
- Assurer l'évaluation et la diffusion des résultats

Coordonnateur : Le lycée professionnel du MARIN

Partenaires :

ACTIVITES DU PROJET :

N°	Activités/Mobilités	Objectifs	Destination	Dates	Partenaires concernés
1	Reunion de projet Organiser la semaine du goût Récupération et transformation de fruits à la cantine pour la réduction du gaspillage alimentaire	Travailler sur un projet commun passant par un diagnostic des besoins et des possibilités dans notre région permettant de mettre en œuvre une démarche afin d'aider nos jeunes à mieux se nourrir Découvrir et maîtriser un autre mode d'alimentation et connaître et différencier les saveurs, éveiller la sensibilité sur développement durable	Communauté scolaire +Partenaires	Sept 2016 Oct 2016	Tous
2	Concours de Logo du projet	Mettre en place une démarche d'intégration de nos élèves au projet Créer une dynamique de travail chez nos jeunes	Lycée +Partenaires	Nov 2016	Tous
3	Informations de base sur la	Connaître les différentes catégories d'aliments, leur	Lycée +Partenaires	Nov	Tous

	nutrition Comment préparer ensemble un bon petit déjeuner ? le menu de la semaine pour une alimentation équilibrée Evolution individuelle des élèves dans leur mode alimentaire et leurs activités physiques. Un livret sera délivré à chaque participant volontaire dans lequel il pourra enregistrer ses mesures et voir leur évolution Mettre à disposition le local de la cafétéria pour vente de produits finis réalisés par les élèves : pains complets, pains santé, sandwiches équilibrés... (entre le 14 et 19 nov 2016)	origine et comprendre l'importance de la variété alimentaire dans les repas. Définir et calculer son IMC (indice de masse corporelle)		2016	
4	Analyse et critiques de publicités A partir des publicités listées par les élèves, identifier les aliments et les boissons concernés et prendre Conscience que se sont majoritairement des produits alimentaires gras, salés et sucrés. Création d'un spot publicitaire Participation à la journée du diabète	Sensibiliser au rôle de la publicité sur nos comportements alimentaires et sur les maladies inhérentes	Lycée +Partenaires	Nov 2016	Tous
5	Challenge sportif Organiser un événement sportif autour du téléthon Zumba fitness : clapping music et cross fit Concours d'un texte mis en musique qui deviendra la chanson du projet Vente de produits de bouche réalisés par les élèves	Sensibiliser et mobiliser le public à cette cause qu'est l'obésité chez nos jeunes et inculquer des valeurs solidaires à partir du téléthon Proposition d'activités sportives nautiques et terrestres à présenter au public Introduire la zumba en tant qu'entraînement physique complet permettant un regain d'énergie chez nos jeunes	Lycée +Partenaires	Déc 2016	Tous
6	La pâtisserie revisitée à partir de Produits locaux (Analyse des ingrédients de la pâtisserie traditionnelle de Noël et moderne : bûches de Noël typiquement locales : patates douces, coco, papaye..... Relais entre écoles de quartiers du Marin	Inculquer les notions du développement durable aux élèves Renforcer son identité et mettre en valeur les 3 axes du développement durable : social économique et environnemental Développer la communication et la solidarité autour d'un projet commun et fédérateur	Lycée +Partenaires	Dec 2016	Tous
7	Informations sur la santé et	Redonner aux jeunes une	Lycée + Partenaires	Janv/Fé	Tous

	conduite à tenir dans le sport Quel type d'aliments doit-on manger avant et après le sport ? Création de panneaux d'informations : barquettes de fruits frais vendus au niveau de la maison des lycéens Imposer un cahier des charges à la cafétéria interdisant sodas, floups, et autres boissons trop sucrées Sports locaux et typiques /Jeux créés par les élèves. Tous les partenaires présentent des jeux spéciaux que leurs élèves ont créés	motivation à l'étude en créant, en innovant et donner un sens à leurs apprentissages S'engager dans une activité physique alliant capacités physiques, convivialité, règles du jeu, esprit collectif et fair-play		v 2017	
8	Test de connaissances sur la nutrition et les activités nautiques Participation à la journée de l'obésité à Sainte-Luce	Vérifier les connaissances acquises Retrouver les bons réflexes nutrition/santé pour faire du sport Sensibiliser et connaître les risques liés à l'obésité	Lycée + Partenaires	Mars 2017	Tous
9	Bilan individuel Vérification de l'évolution individuelle des élèves par le biais du livret. On pourra vérifier les niveaux atteints en sport et en poids. Les différents niveaux seront récompensés par un prix approprié (élèves et profs volontaires)	Mesurer les acquis des élèves et l'impact du projet	Lycée + Partenaires	Avril 2017	Tous
10	Production d'élèves et évaluation du projet Créer notre propre marque d'aliments sains : Mac Santé, Mac Fun, Mac Equilibré... Présentation d'une pièce de théâtre, de chants chorals Créer un court métrage pour alerter sur l'obésité et ses conséquences sur la santé Evaluation du projet	, Former, Stimuler les jeunes à manger équilibré Mettre en avant les dangers et conséquences de la malbouffe et du manque d'activités physiques Favoriser et développer l'estime de soi, la confiance en soi par le biais du chant et du théâtre	Lycée + Partenaires	Mai/ Juin 2017	Tous