



Formation Nutrition & Précarité

Vendredi 2 juin 2023

Pascale MELOT, Directrice CoDES 05

Emilie VIGUIER-GAZZANIGA, Chargée de projets CoDES 05



A chacun son proverbe...



On ne fait pas d'omelette sans casser d'œufs
On ne mélange pas les torchons et les serviettes
On ne peut pas avoir le beurre et l'argent du beurre
L'appétit vient en mangeant
C'est bête comme chou
C'est la fin des haricots
Mettre du beurre dans les épinards
Couper la poire en deux
Qui vole un œuf, vole un boeuf
Les carottes sont cuites

A chacun son proverbe...

Les carottes sont cuites

La vie est comme une boîte de **sardines** ; nous cherchons tous la clé.” ·

Avoir un cœur d'artichaut

Se prendre le chou

Ramener sa fraise

Compter pour des prunes

Ménager la chèvre et le chou

Avoir la pêche puis avoir la banane

Haut comme trois pommes

Manger les pissenlits par la racine

3 ateliers

- ACHETER
- PRÉPARER
- MANGER

Objectifs des ateliers :

- Identifier des stratégies d'achats, de préparation et de consommation grâce à des mises en situation
- Échanger, réfléchir sur des pistes d'action en éducation nutritionnelle en faveur de personnes en situation de vulnérabilité

- Durée de l'atelier : 30 minutes
- Une animatrice
- Désignation d'un rapporteur :

Son rôle : synthétiser avec le groupe les principaux éléments qui ressortent de l'atelier et des débats afin de permettre une retransmission la plus fidèle au reste des participants.

- Restitution de l'atelier en grand groupe : 10 min

ACHETER

Acheter **atout** prix

Fiche  Transparent 

Qu'achetez-vous pour 1 jour ?

Famille de 5 personnes



 2 kg de pommes de terre	 2 pains longs	 2 l de lait
 1 kg de pâtes	 compote de pommes	 beurre
 1 kg de riz	 concentré de tomate	 5 yaourts
 huile	 vinaigre	 gruyère
 moutarde	 sucre	 Réfrigérateur
 sel, épices ...	 farine	
 Placard		



ACHETER

Acheter **atout** prix

Fiche **D** Transparent

Qu'achetez-vous pour 1 jour ?



listes d'achats pour une famille de cinq personnes 

Liste n°1



Liste n°2

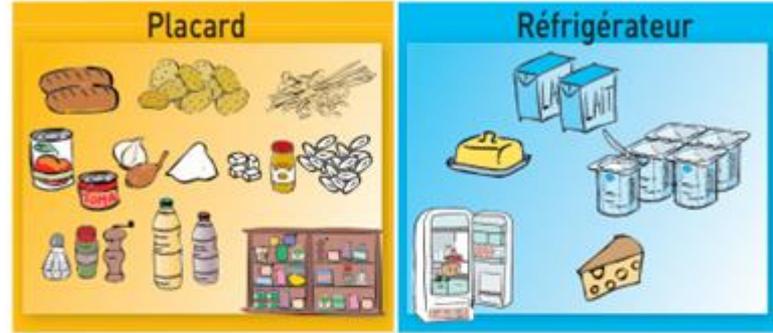


89

Acheter **atout** prix

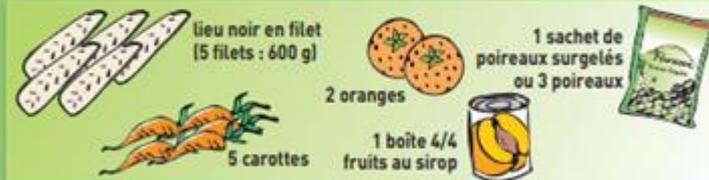
Fiche **D** Transparent

Qu'achetez-vous pour 1 jour ?



listes d'achats pour une famille de cinq personnes 

Liste n°3



Liste n°4



90

ACHETER

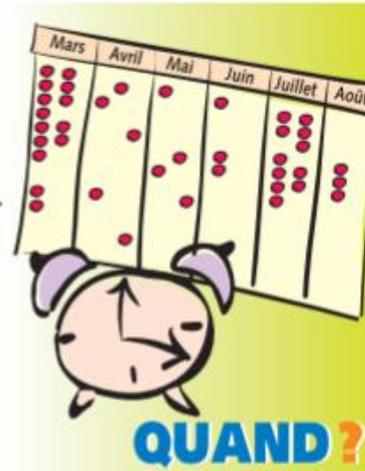
Acheter **atout** prix

Fiche **A** Transparent

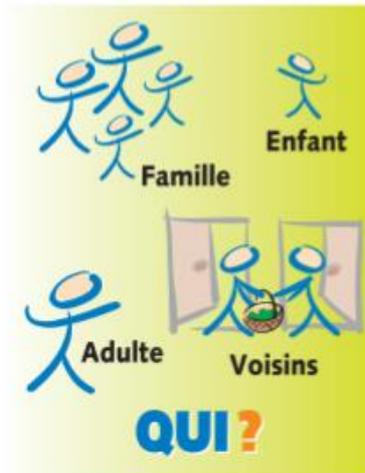
Des manières de faire ses courses



OÙ?



QUAND?



QUI?



COMMENT?

ACHETER

Parcours d'un consommateur



5 grand types d'influences à l'acte d'achat : pouvoir se montrer vigilant



- 1** Organisation des rayons
- 2** Tête de gondole
- 3** Disposition dans les rayons
- 4** Attente à la caisse
- 5** Publicité/promotion

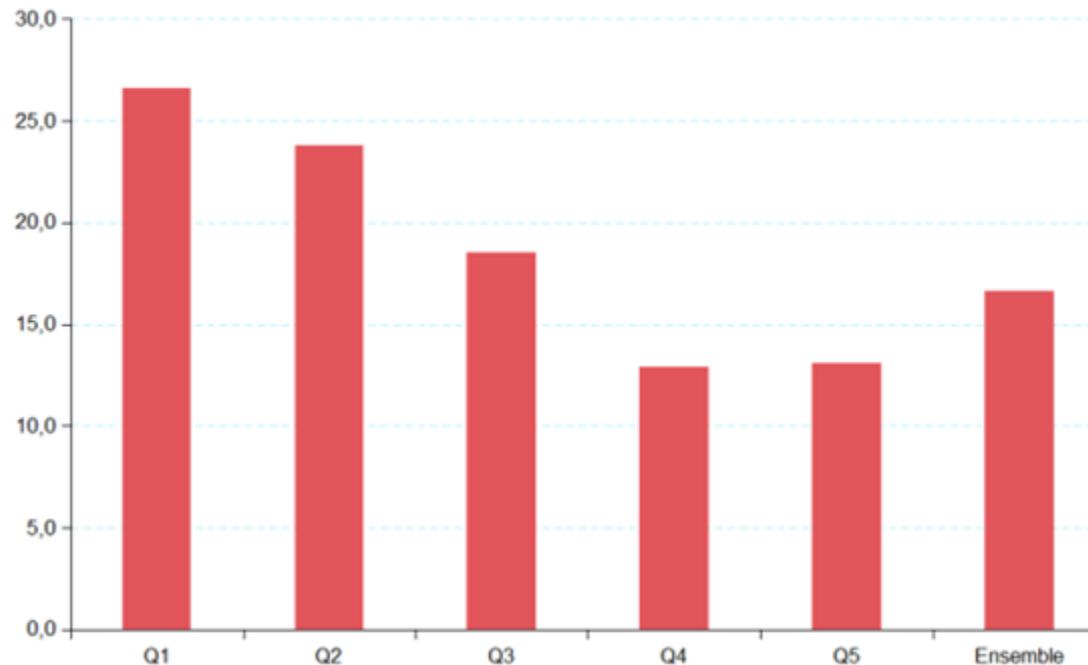


ACHETER

Les ménages peu aisés consacrent un plus grande part de leur budget à l'alimentation à domicile

20 Le poids de l'alimentation dans les dépenses totales diminue quand le niveau de vie augmente

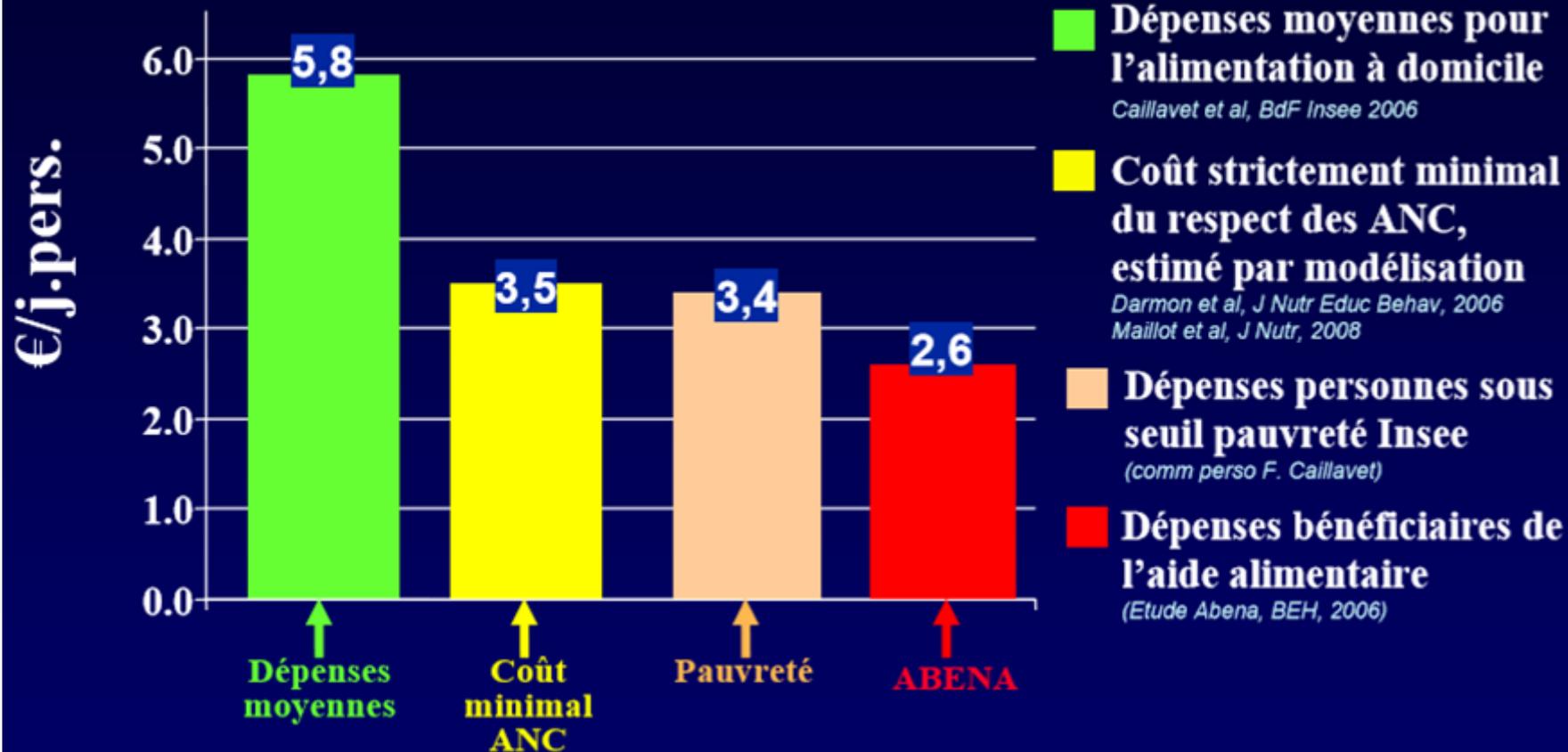
Part de l'alimentation dans les dépenses des ménages selon le quintile de niveau de vie en 2011 (en %)



Lecture : pour les ménages du premier quintile de niveau de vie, les dépenses en alimentation constituent 26,6 % des dépenses totales en 2011.

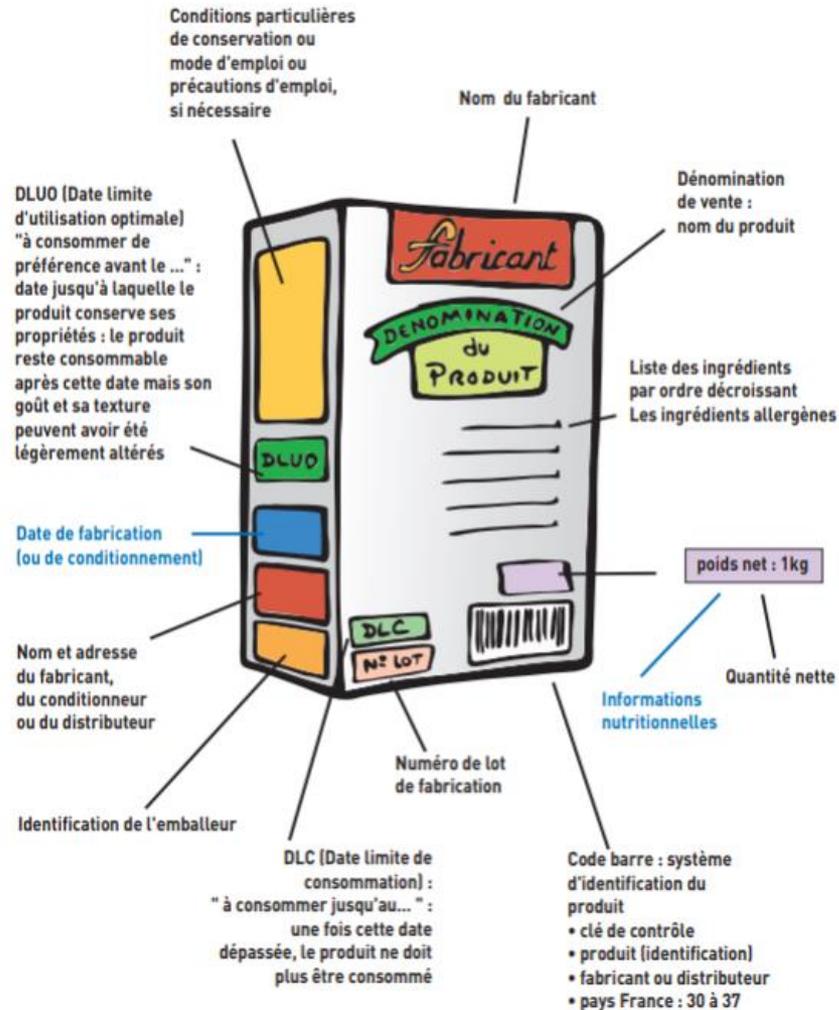
Source : Insee, Enquête BDF 2011.

ACHETER



ACHETER

La lecture des étiquettes



LE NUTRI-SCORE

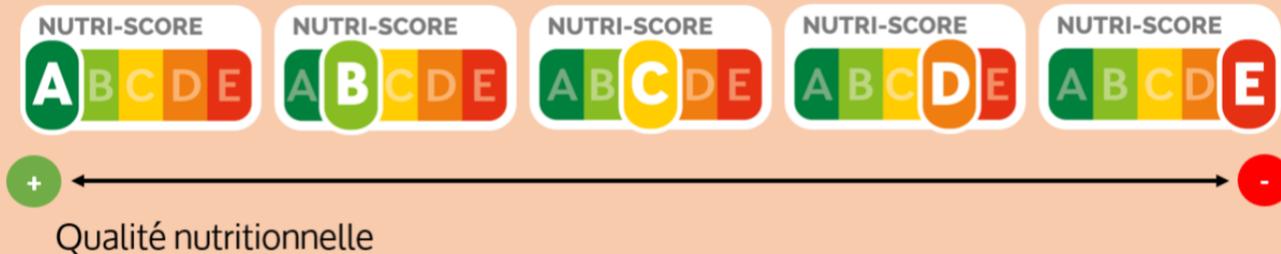


Prends en compte la teneur :

- en **nutriments et aliments à favoriser** : fibres, protéines, fruits et légumes
- en **nutriments à limiter** : énergie, acides gras saturés, sucres, sel



5 logos adaptés à la qualité nutritionnelle de chaque produit :

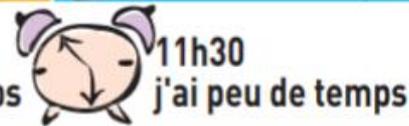


PREPARER

Préparer **atout** prix

Fiche  Transparent 

Un repas de midi prêt à l'heure



PREPARER

Préparer **atout** prix

Fiche **D** Transparent

À table !



LISTE 1 • prêt en 1/2 heure



LISTE 2 • prêt en 1h30



Carottes au thon
Purée de
pommes de terre
Fromage blanc
sucré ou salé

Salade composée
(salade - gruyère
- pommes - maïs)
Parmentier au thon
Crème

ÉQUIPEMENT



ÉQUIPEMENT



PREPARER

Préparer *atout* prix

Fiche **A** Transparent 

Préparer à manger



Est-ce que j'ai envie de préparer à manger ?

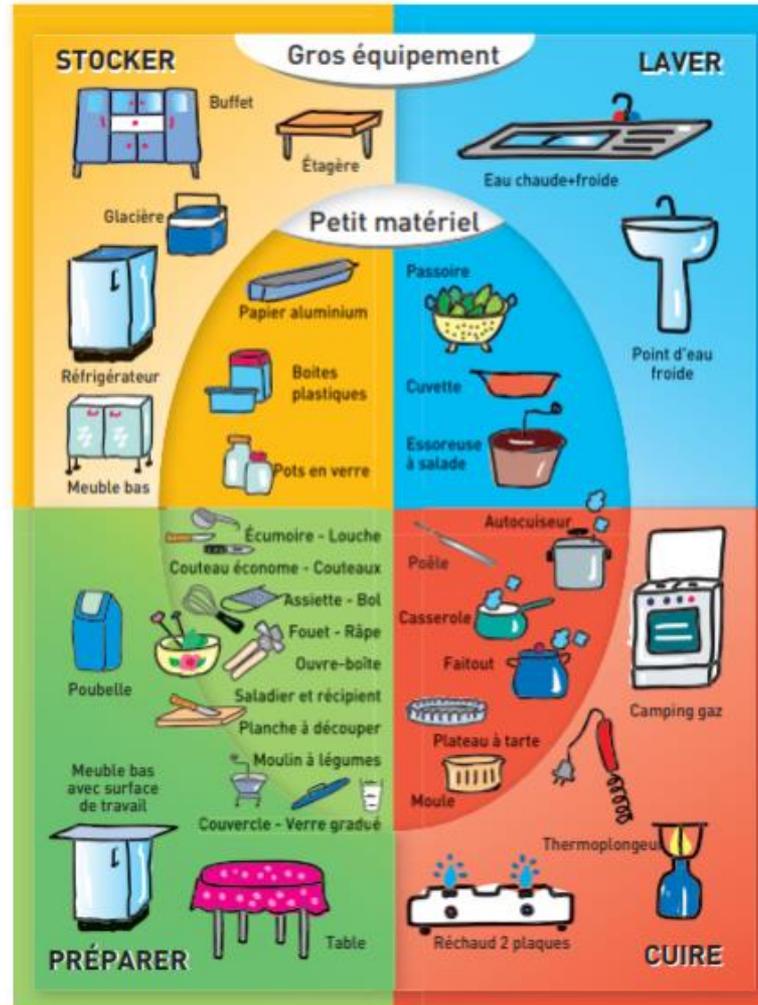


PREPARER

Préparer *atout* prix

Fiche **B** Transparent

Le minimum d'équipement



La Fabrique à Menus

The screenshot shows the top section of a website. At the top left, there are logos for 'REPUBLIQUE FRANÇAISE' and 'Santé publique France'. Below these is the text 'MANGER BOUGER'. To the right, there are navigation links: 'MANGER MIEUX', 'BOUGER PLUS', 'L'ESSENTIEL', and 'RESSOURCES PROS'. Further right are search and social media icons (magnifying glass, share, Facebook, Instagram). The main header features a large image of food with the text 'La Fabrique à menus' overlaid. Below the image, there is a breadcrumb trail: 'Accueil > Manger Mieux > La Fabrique à Menus'. A green banner indicates the current week: 'Semaine du mardi 30/05 au lundi 05/06'. Below this are four buttons: 'MES PRÉFÉRENCES', 'MES OBJECTIFS', 'VUE HEBDO', and 'MA LISTE DE COURSES'. At the bottom, there is a row of buttons for the days of the week: 'MARDI 30', 'MERCREDI 31', 'JEUDI 01', 'VENDREDI 02', 'SAMEDI 03', 'DIMANCHE 04', and 'LUNDI 05'. The 'Prezi' logo is visible in the bottom left corner of the page.

Les outils



Les outils

MAIRIE DE PARIS

PARIS santé NUTRITION

PARIS SOLIDAIRE

Cuisiner malin
 Livre de recettes faciles et pas chères pour toutes et tous

Logo: **ars** (Association pour le Renforcement des Activités Scolaires)

Logo: **fasti** (Fédération Française des Associations de Solidarité Alimentaire)

Salade de pâtes à la sardine 2,20 €

Recette à la bouilloire
 Temps : 5 min
 + 10 min de cuisson

Les étapes de la recette :

- 1 Faire cuire les pâtes à la bouilloire. Saler pendant la cuisson. Une fois les pâtes cuites, égoutter puis laisser refroidir à température ambiante.
- 2 Éplucher l'oignon, couper le concombre en lamelles et la tomate en dés. Les mettre dans un saladier et verser le citron et les sardines. Mélanger le tout puis y verser les pâtes déjà froides. Continuer de mélanger. Ajouter du citron si le goût ne vous convient pas. Saler, poivrer et mettre du persil.

Ingédients : pour 1 personne

- 1 boîte de sardines à l'huile
- 1 demi-concombre
- 1 tomate
- 1 oignon
- 50 g de pâtes
- sel, poivre
- persil

Cuisiner Recettes & astuces avec un petit budget

Logo: **cevi.org**

4 personnes
 Préparation 10 min
 Cuisson 20 min
 Facile

Velouté rosé d'endives au fromage

Préparation

- 1 Éplucher et couper les oignons grossièrement et couper la betterave en tronçons.
- 2 Laver les endives. Couper leur pied, retirer la base. Trancher les feuilles en tronçons.
- 3 Faire blondir les oignons dans le beurre.
- 4 Ajouter les endives et les betteraves.
- 5 Recouvrir d'eau (1 cm au-dessus des légumes) et faire cuire 20 min environ.
- 6 Saler et poivrer. Mixer.
- 7 Ajouter la crème ou le lait.
- 8 Servir avec du fromage (en dés ou en lamelles faites à l'économie) sur chaque assiette.

Infoplus
 Les apports nutritionnels du lait et du fromage permettent à ce velouté d'être servi en plat complet. Accompagné de pain (éventuellement en croûtes maison) et d'un fruit en dessert, voilà un menu équilibré !

Logo: **cevi.org**

Consultez aussi un petit budget Nutrition & santé

MANGER

Manger **atout** prix

Fiche **D** Transparent 

Trois jours à construire

Vous vivez seul.

Vous avez 3 journées alimentaires à construire.

Chaque journée présente une particularité :

LUNDI	Aujourd'hui, vous cuisinez au minimum	
MARDI	Ce soir, vous avez un invité	
JEUDI	À midi, vous emportez un repas à l'extérieur	



MANGER

Trois jours de menus

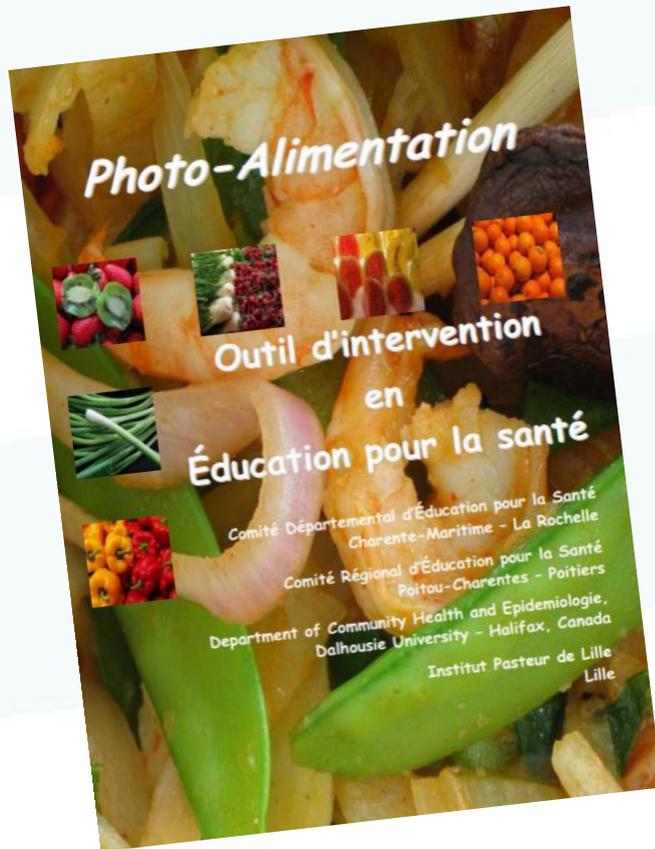
3 journées	REPAS	PETIT DÉJEUNER	DÉJEUNER	DÎNER
Aujourd'hui cuisine au minimum		1 bol de lait pain - beurre gruyère, pomme	tomates en salade raviolis, pain fromage blanc - salade de fruits en conserve	soupe de pois cassés + tranches de pain grillés + fruit cru
		café au lait + jus de fruit pain + beurre + confiture	potage + salade composée : semoule couscous - tomates - œuf dur - pain yaourt aux fruits	pizza avec du fromage salade verte compote de pomme
		café noir yaourt kiwi et biscottes	sandwich : pain, beurre, jambon, tomates yaourt - banane	corn beef + salade verte fromage fruit + pain
Ce soir vous avez un invité		bol de thé fromage blanc + banane pain	pain + sardine tomate yaourt + compote	lasagnes tomates-champignons gratinées salade crème renversée + pain
		lait chocolaté pain + beurre orange pressées	pommes de terre en robe des champs + fromage blanc aux herbes fruit + pain	canapé au gruyère + salade verte poisson sauce champignon + riz + poireaux + salade de fruits + pain
		1 café au lait pain + confiture + jus de fruit	lentilles en salade aux croûtons haricots verts sauce tomates yaourt + pain + fruit	quiche au fromage - salade trois couleurs (tomates, maïs, concombre) fruits au sirop + petits gâteaux
À midi vous devez manger à l'extérieur		bol de lait pain + beurre + confiture - orange	sandwich (pain + mayonnaise + jambon + concombre) yaourt + fruit	potage de légumes + omelette aux champignons salade + pain yaourt
		jus de fruit lait chocolaté pain + beurre	salade composée (riz + tomate + thon) pain - yaourt aux fruits compote	poireau + pommes de terre en béchamel gratinée salade - pomme
		café au lait pain + compote	pâtes bolognaise emmental poire	potage - salade composée (œuf dur, pommes de terre, dés de blanc de volaille, tomate) - fruit aux sirop

+ de l'eau à l'ensemble des repas de midi et du soir

Les motivations à manger

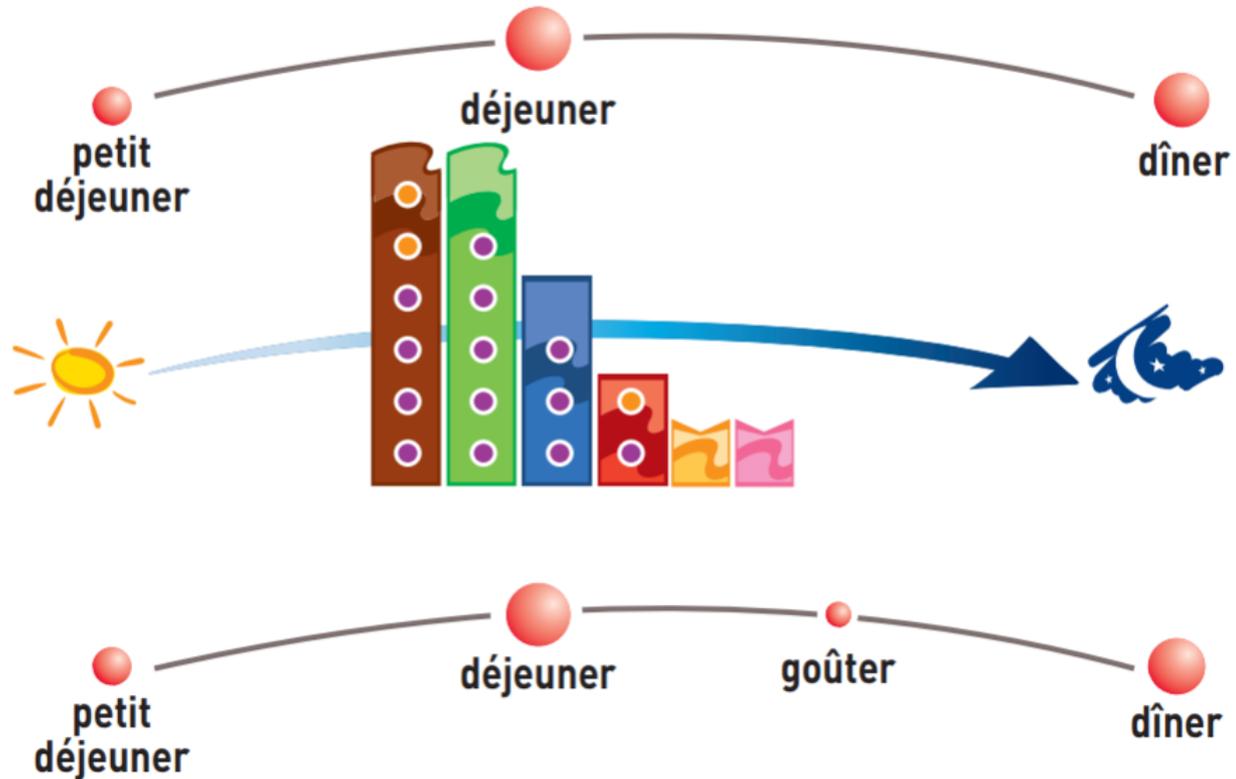


Les Outils



Les Rythmes Alimentaires

Une journée à construire



La place des sens dans notre alimentation

Manger **atout** prix

Fiche **B** Transparent

Cinq sens pour savourer la pomme

Les bruits
qui mettent
en appétit



La diversité
des goûts



Le plaisir
des yeux



La satisfaction
de toucher

La richesse
des arômes



LEGUMADY



Comité départemental d'éducation pour la Santé des Hautes-Alpes

Merci de votre attention

6, Impasse De Bonne

05000 GAP

Tél. 04 92 53 58 72

Courriel codes05@codes05.org

www.codes05.org

