

SESSION 6

Plus de légumes et de fruits en quelques minutes !



50+



NUTRITION
RESOURCE
CENTRE
CENTRE DE
RESSOURCES
EN NUTRITION



cancer care
ontario | action cancer
ontario



Canadian
Cancer
Society | Société
canadienne
du cancer



FONDATION
DES MALADIES
DU CŒUR
DE L'ONTARIO

À la conquête de solutions.

Qu'est-ce que c'est ?

Cette session est la suite du thème de la cinquième session. Elle abordera deux autres obstacles qui empêchent les gens de manger plus de légumes et de fruits : la préparation et la conservation. Les activités et les discussions :

- mettront en doute les croyances des femmes voulant qu'il soit difficile et qu'il prenne trop de temps à préparer les légumes et les fruits, et
- aborderont la croyance que les légumes et les fruits se gaspillent rapidement.

Les participantes :

- discuteront de la façon de conserver et d'utiliser les légumes et les fruits frais, et
- exploreront d'autres choix d'aliments frais.

Les participantes apprendront des façons commodes et abordables de conserver et de préparer les légumes et les fruits. Les femmes de plus de 50 ans doivent parfois composer avec des limites physiques qui nuisent à leur capacité à préparer des légumes et des fruits. Certaines ont du mal à faire la cuisine pour une ou deux personnes. Dans cette session, nous nous pencherons sur ces défis et explorerons comment les surmonter.

Découvrir comment les autres conservent et préparent les légumes et les fruits peut aider les femmes à trouver de nouvelles idées. Les connaissances et compétences acquises au cours de cette session continueront à améliorer l'auto-efficacité et la capacité des participantes à consommer chaque jour les 7 portions de légumes et de fruits recommandées.

La sixième session est la dernière session du programme. Les participantes auront l'occasion de parler de leur progrès au cours des six dernières semaines. De plus, on les encouragera à explorer des façons de continuer et/ou de maintenir leur progrès. On les encouragera à communiquer avec des programmes communautaires qui favorisent la consommation de légumes et de fruits et la saine alimentation.

Objectifs

À la fin de la sixième session, les participantes seront en mesure de :

- 1) Identifier et utiliser des idées pour la préparation rapide et facile des légumes et des fruits.
- 2) Savoir comment conserver une variété de légumes et de fruits.
- 3) Identifier les ressources communautaires qui font la promotion des légumes et des fruits et qui favorisent l'alimentation saine.

Préparatifs de la sixième session

Pour vous préparer à la session :

- ▶ Lisez les sections suivantes du Guide d'animation :
 - Il existe des solutions simples à conserver les légumes et les fruits
 - Ressources et soutien communautaires
- ▶ Préparez une liste des programmes et des activités dans votre localité qui favorisent la consommation de légumes et de fruits et la saine alimentation. Recueillez de l'information sur les programmes, des dépliants, les noms des personnes-ressources et les numéros de téléphone pour remettre aux participantes. (Consultez la liste Soutien et ressources dans la communauté dans l'annexe II.)
- ▶ Photocopiez le texte des transparents sur des transparents ou bien préparez des diapositives avec Power Point (sur le CD-ROM ou communiquez avec le Centre de ressources en nutrition.)
- ▶ Prenez les dispositions nécessaires pour avoir accès à un rétro-projecteur pour des transparents ou une présentation de diapositives Power Point.
- ▶ Photocopiez toute la documentation dont vous aurez besoin. Faites des trous dans la documentation afin que les participantes puissent les ajouter à leur cartable.
- ▶ Si vous désirez effectuer une brève évaluation de la session d'aujourd'hui, préparez un formulaire d'évaluation. Faites des photocopies.
- ▶ Photocopiez le formulaire d'évaluation du programme.
- ▶ Choisissez une recette choix de recettes compris dans le Guide d'animation, et préparez-la.
- ▶ Rassemblez tout le matériel dont vous aurez besoin.
 - Insignes d'identité
 - Formulaires de présence
 - Cartes de planification des menus Plus de couleur
 - Feuilles de travail « idées 5 minutes » avec légumes et fruits
 - Bien manger avec le Guide alimentaire canadien
 - Toute la documentation pour cette session
 - Tous les transparents pour cette session, y compris un rétroprojecteur et des stylos
 - Tableau à feuilles mobiles et stylos-feutres (facultatif)
 - Stylos et crayons pour les participantes
 - Vaisselle, ustensiles et autres articles pour servir la collation
 - Formulaires d'évaluation
 - Récompenses

SESSION 6

Nota bene :
Conservez les originaux des « cartes de planification des menus » dans le manuel et faites des copies pour votre groupe. Copiez les originaux sur du papier plus épais et faites-les plastifier afin de pouvoir les utiliser souvent.



Préparez une trousse pour la Session 6 qui comprend tout le matériel nécessaire. La prochaine fois que vous présenterez le programme, tout sera déjà prêt.

► Préparez la pièce.

- Placez les tables et les chaises de façon à créer une atmosphère invitante et détendue. Les femmes sentiront qu'elles font partie d'un groupe si elles sont assises autour d'une table ou si les chaises sont placées en cercle ou en demi-cercle.
- Choisissez un endroit où servir la collation.

Grandes lignes de la session

En avant 10 minutes

Accessoires de travail

- ▶ Souhaitez la bienvenue aux participantes et remerciez-les d'être venues.
 - ▶ Donnez-leur une récompense.
- Ordre du jour ▶ Examinez l'ordre du jour de la session d'aujourd'hui.

Feuille de présence
Insignes d'identité
Récompenses

Transparent 1 :
Ordre du jour : Plus de légumes et de fruits en quelques minutes !

Brise-glace 10 minutes

Accessoires de travail

Accueil : épicerie

- ▶ Réviser l'activité à faire à la maison distribuée à la dernière session.
- ▶ Demandez aux participantes :
 - Avez-vous ajouté quelque chose de nouveau à votre liste d'épicerie cette semaine ?
 - Avez-vous acheté des légumes et des fruits en variété et en divers formats (frais, surgelés, en conserve, secs, jus) ?
 - Avez-vous fait des choix qui convenaient à une ou deux personnes ?
- ▶ Si les participantes ont acheté plus de légumes et de fruits, demandez-leur si elles ont dépensé plus d'argent que d'habitude à l'épicerie ?
- ▶ Encouragez les participantes à parler de la façon dont leur liste d'épicerie pourrait avoir changé (p. ex. plus de légumes et de fruits, moins d'aliments vides, moins de viandes).

Consultez (documentation de la session précédente) :
Votre liste d'épicerie a-t-elle besoin d'une métamorphose légume/fruit ?

Consultez (documentation de la session précédente) :
Mes succès

Accueil : auto- réflexion

- ▶ Demandez aux participantes de penser à l'activité de la session précédente (Mes succès). Demandez aux femmes de décrire leurs succès et leurs difficultés à atteindre leurs objectifs personnels. Demandez-leur si elles ont fait d'autre progrès.

Planification de menus Plus de couleur 15 minutes

Accessoires de travail

- ▶ Donnez à chaque participante une ou deux cartes de planification des menus. Distribuez au moins 7 cartes. Pour les groupes plus nombreux, demandez aux participantes de travailler à deux.

Documentation :
Cartes de planification des menus Plus de couleur

ÉLÉMENTS de réflexion



L'activité de planification des menus Plus de couleur devrait être faite en utilisant un tableau à feuilles mobiles plutôt que le transparent. Écrivez le menu du transparent 2 sur une feuille mobile. Demandez aux participantes de coller leurs cartes de planification des menus sur le menu. Si vous utilisez du ruban-cache, vous pourrez bouger facilement les cartes de légumes et de fruits.

- ▶ Utilisez le transparent 2. Dites aux participantes qu'il s'agit d'un menu équilibré basé sur le Guide alimentaire canadien. Cependant, il manque des légumes et des fruits au menu.
- ▶ Demandez aux participantes de penser à la façon dont leur carte pourrait être incorporée dans ce menu. Rappelez-leur que :
 - L'aliment peut être frais, surgelé, en conserve, séché ou en jus.
 - Leur idée peut comprendre toute méthode de cuisson voulue (p. ex. cru, cuit, au four à micro-ondes). Encouragez-les à privilégier les modes de préparation faibles en matières grasses, en sel et en sucre.
 - Leur idée devrait tenir compte du coût et de la disponibilité.
 - Leur idée devrait être facile à préparer.
- ▶ Donnez quelques minutes aux participantes pour décider comment leur légume ou leur fruit pourrait être incorporé.
- ▶ Une à la fois, demandez aux participantes où elles aimeraient voir leur légume ou leur fruit sur le menu. Écrivez le nom de l'aliment et sa forme (p. ex. pêches en conserve, brocoli cuit à la vapeur) sous le repas ou la collation approprié sur le transparent. Les participantes qui auront leur tour vers la fin devront peut-être réviser leur idée originale si le menu se remplit. Aidez-les si nécessaire.
- ▶ Encouragez la discussion tout au long de cette activité. Mettez l'accent sur les idées qui sont économiques, commodes et qui offrent de la variété.
- ▶ Lorsque tous les légumes et les fruits auront été ajoutés au menu, demandez aux participantes de compter le nombre de portions. Voyez comment il est facile de manger 7 portions du Guide alimentaire par jour ?

Transparent 2 :
Planification de
menus Plus de couleur

ÉLÉMENTS de réflexion

Plus de légumes et de fruits en quelques minutes !

Choisissez deux légumes et deux fruits qui conviennent à votre communauté, culturellement et régionalement. Utilisez-les pour entamer une discussion sur des méthodes de préparation rapides et faciles. Pour obtenir des idées pour la préparation des légumes et des fruits suivants, consultez le document :

25 idées de légumes et fruits en 5 minutes

Chou	Choux-fleurs	Maïs	Haricots verts	Avocats
Macédoine de légumes	Épinards	Tomates	Pommes	
Raisins	Pêches	Ananas	Raisins secs	

Cette activité fonctionne mieux avec des paires ou des petits groupes. Si vous avez moins de cinq participantes, vous pourriez discuter de chaque feuille avec tout le groupe.

Lorsque les participantes commencent à travailler en paires ou en petits groupes pour cette activité, encouragez-les à être ouvertes aux idées de tout le monde. Rappelez-leur que toutes les idées sont bonnes. Bien qu'elles puissent ne pas aimer une suggestion, d'autres pourraient l'aimer.

- ▶ Commencez par demander :
 - Combien d'entre vous croyez que les légumes et les fruits sont peu pratiques ou difficiles à préparer ?
 - Avez-vous du mal à préparer des légumes et des fruits lorsque vous mangez seule ?
 - Avez-vous de problèmes physiques qui nuisent à votre capacité à préparer des légumes et des fruits ?
- ▶ Demandez aux participantes de parler des raisons pour lesquelles les gens croient que les légumes et les fruits ne sont pas pratiques. Encouragez les femmes qui ne partagent pas cette croyance de partager leurs idées et leurs exemples qui rendent les légumes et les fruits pratiques.

La préparation en tant qu'obstacle

- ▶ Rappelez aux participantes que la dernière session a mis l'accent sur le fait que le prix et la disponibilité sont des raisons données par les gens pour ne pas manger assez de légumes et de fruits. Expliquez que la difficulté est une autre raison fréquente donnée par les gens. Expliquez que la discussion d'aujourd'hui mettra en doute cette croyance. Cela vous montrera qu'il est possible de préparer des légumes et des fruits rapidement et facilement, même si vous avez des problèmes physiques ou avez du mal à cuisiner pour une ou deux personnes.

Méthodes de préparation rapides et faciles

- ▶ Commencez une discussion sur les méthodes de préparation rapides et faciles. Choisissez un légume et un fruit qui conviennent à votre communauté, culturellement et régionalement. Pour obtenir des idées, consultez la liste fournie dans Éléments de réflexion. Écrivez les noms de chaque aliment en deux colonnes sur une feuille du tableau à feuilles mobiles.
- ▶ Demandez aux participantes de suggérer des idées de préparation et de recettes rapides et faciles. Encouragez-les à penser à utiliser diverses formes de légumes et de fruits (p. ex. frais, surgelés, en conserve, séchés, jus). Écrivez les réponses sur les feuilles du tableau à feuilles mobiles. Pour faciliter la discussion, consultez le document. Donnez des copies aux participantes.

Besoin :

Tableau à feuilles mobiles

Consulter :

Éléments de réflexion

Documentation :

25 idées de légumes et fruits en 5 minutes

Limitations physiques

- ▶ Expliquez que de nombreuses personnes âgées ont des limitations physiques qui nuisent à leur capacité à préparer la nourriture. L'arthrite, les problèmes de vision, la faiblesse et un manque de mobilité sont quelques-uns des défis que doivent relever les personnes âgées dans la cuisine. Encouragez les participantes à suggérer des façons de surmonter ces problèmes. Servez-vous de leurs idées pour vous aider à alimenter la discussion :
 - Utilisez des ouvre-bocaux
 - Utilisez des ustensiles (comme des éplucheurs de légumes) dotés d'une poignée ergonomique pour un plus grand confort
 - Servez-vous principalement de légumes et de fruits congelés, en boîte ou préparés pour éviter d'avoir à les couper
 - Assoyez-vous pour préparer votre nourriture
 - Choisissez des repas pratiques contenant des légumes et des fruits (p. ex. repas à mettre au four à micro-ondes)
 - Demandez à une amie ou à un membre de votre famille de vous aider à préparer vos repas
 - Congelez votre nourriture en portions uniques
- ▶ Si vous avez apporté des exemples d'ustensiles ou d'outils pour la cuisine, montrez-les aux participantes. Expliquez-leur comment les utiliser.

Études de cas

- ▶ Divisez les participantes en paires ou en petits groupes. Donnez une feuille de travail à chaque groupe. Demandez aux participantes de lire le court texte et de penser à des idées de préparation et/ou de recettes qui incorporent les légumes et les fruits dans le récit. Encouragez-les à penser à des méthodes de préparation et à des recettes convenables, délicieuses et qui plaisent à toute la famille. Demandez à une personne de chaque groupe d'écrire les idées sur la feuille de travail. Lorsque les femmes ont terminé l'activité, demandez à chaque groupe de présenter ses idées. Encouragez la discussion.

Accessoires pour la cuisine

Documentation :
Feuilles de travail
« Idées 5 minutes »
avec légumes et fruits

Études de cas

- ▶ Commencez par demander aux participantes :
 - Avez-vous des défis ou des frustrations lorsqu'il s'agit de conserver les légumes et les fruits ou de les conserver frais ?
- ▶ Utilisez les transparents pour discuter des problèmes de conservation. Chaque transparent représente un problème de conservation pour un légume ou un fruit précis. Encouragez les participantes à suggérer des causes reliées au problème. Demandez-leur de décrire des solutions possibles. Utilisez le document contenant des points de discussion afin d'aider à cette discussion. Vous pourriez distribuer des copies de ce document.

Transparents 3 à 8:
Problèmes de conservation

Documentation (facultatif) :
Problèmes et solutions pour la conservation

Transparent 9 :
Conservation des légumes et des fruits

Guide pour la conservation

- Pour chaque difficulté associée à la conservation d'aliments, encouragez les participantes à discuter de leurs propres expériences. Invitez-les à discuter de leurs expériences liées au blanchiment, à la congélation, à la mise en conserve et à la préservation des légumes et des fruits.

Mise en conserve maison

- Utilisez le transparent 8 pour résumer le guide de conservation pour les légumes et les fruits au réfrigérateur, au congélateur et au garde-manger. Distribuez le document « Conservation des légumes et des fruits. » Demandez aux participantes de consulter le guide A à Z pour obtenir plus de détails sur la conservation de légumes et de fruits particuliers.
- Vous pourrez distribuer les renseignements sur la mise en conserve maison à celles qui démontrent un intérêt.

Documentation :
Conservation des légumes et des fruits

Consultez:
Légumes et fruits de A à Z

Les ressources de mise en conserve maison (facultatif)

ÉLÉMENTS de réflexion



Consultez Légumes et fruits de A à Z pour obtenir de l'information sur la conservation de certains légumes et fruits.

Pour obtenir encore plus d'information sur la conservation, la congélation, le blanchiment et la cuisson des légumes et des fruits, consultez la section Ressources recommandées du Guide d'animation. Vous pourriez choisir de fournir certaines de ces références aux participantes qui recherchent plus d'information.

CONSEIL du haricot savant



Invitez les participantes à parler de leurs expériences du blanchiment, de la mise en conserve et de la préservation des légumes et des fruits. Les personnes plus âgées ont une vaste expérience de vie qu'elles aiment partager. Les autres membres du groupe pourront profiter des expériences et des conseils qu'elles présentent. Apprendre comment les autres accomplissent une activité peut donner de nouvelles idées aux participantes.

- Offrez une collation saine. Afin de compléter l'activité brise-glace, vous pourriez choisir une idée de recette du document « 25 idées de légumes et de fruits en 5 minutes. » Montrez aux participantes où elles peuvent trouver la recette dans *Recettes*. Encouragez les femmes à suggérer des recettes qu'elles aimeraient essayer.
- Apprendre les unes des autres** ► Profitez de la pause-collation pour inciter les participantes à partager leurs idées et à apprendre les unes des autres. Le fait d'entendre parler de ce que font les autres avec les légumes et les fruits et de le voir peut conduire au changement.
- Thème** ► Invitez les femmes à discuter du thème « Des idées de préparation simple pour cuisiner pour une ou deux personnes » pendant leur pause. Demandez-leur de discuter des éléments suivants :
- Comment la préparation de repas pour une ou deux personnes peut avoir un impact sur la consommation de légumes et de fruits.
 - Idées de préparation et recettes rapides pour les légumes et fruits préférés.
 - Conseils pour préparer des repas pour une ou deux personnes.
 - Conseils pour la conservation de restes.
- Vous pouvez également utiliser les points de discussion sur la recette pour lancer une discussion.

Collation
– À partir des recettes dans le cartable

Nota bene : Les recettes ne seront pas toutes convenables en raison de l'espace et du temps dont vous disposez.

Reportez-vous à la documentation :
25 idées de légumes et de fruits en 5 minutes

- Services de soutien communautaire** ► Demandez aux participantes de suggérer des services de soutien communautaire qui pourraient les aider au fur et à mesure qu'elles continuent à essayer de manger plus de légumes et de fruits. Écrivez les idées sur le tableau à feuilles mobiles. Voici quelques exemples de programmes, d'activités et de ressources pouvant être disponibles dans votre communauté :
- « Bonne Boîte Bonne Bouffe »
 - Jardins communautaires et cours de jardinage
 - cuisines communautaires
 - groupes ou cours de cuisine
 - Programmes de repas pour personnes âgées
 - Ateliers sur la saine alimentation pour les personnes âgées
 - fermes libre-service
 - Programmes sur la saine alimentation offerts par le service de santé ou centre communautaire local.

Liste des ressources communautaires
Brochures et information sur les programmes des organismes communautaires

ÉLÉMENTS de réflexion



Afin de vous préparer pour cette session, dressez une liste des programmes et des activités qui favorisent une alimentation saine et les légumes et les fruits dans votre communauté. Rassemblez de l'information sur les programmes, des brochures, les noms des personnes-ressources et les numéros de téléphone. La section Ressources et soutien dans la communauté du Guide d'animation vous donnera des idées supplémentaires.

Conclusion (suite)

Accessoires de travail

- Auto-réflexion** ▶ Demandez aux participantes d'examiner les feuilles d'objectifs personnels et les listes de contrôle des légumes et des fruits qu'elles ont remplies tout au long du programme. Demandez aux femmes d'identifier la façon dont leur alimentation a changé depuis la première session. Encouragez les participantes à partager les succès et les obstacles qu'elles ont dû affronter en essayant de manger plus de légumes et de fruits chaque jour. Demandez-leur si elles mangent presque tous les jours de 7 portions du Guide alimentaire.
- ▶ Encouragez les femmes à passer en revue les bienfaits entraînés par la consommation de plus de légumes et de fruits.
 - ▶ Invitez-les à discuter des raisons pour lesquelles il est important de maintenir les changements apportés à leurs habitudes alimentaires.
- Évaluation** ▶ Vous pourriez procéder à une courte évaluation de la session d'aujourd'hui. Préparez un court formulaire d'évaluation ou posez simplement quelques questions :
- Qu'avez-vous aimé aujourd'hui ?
 - Qu'est-ce que vous n'avez pas aimé ?
 - Qu'est-ce qu'on pourrait améliorer ?
- ▶ Si vous choisissez d'effectuer une évaluation finale du programme, demandez aux participantes de remplir le formulaire que vous avez préparé. Vous pourriez aussi choisir de demander aux participantes de vous donner une évaluation verbale du programme.
- Remerciements** ▶ Remerciez les femmes d'avoir participé au programme. Donnez-leur une dernière récompense ou un cadeau pour avoir complété le programme.

Consultez :

Feuilles d'objectifs personnels

Listes de contrôle des légumes et des fruits

Formulaire d'évaluation (facultatif)

Récompenses



CONSEIL du haricot savant

Cette discussion finale aide les participantes à examiner leur progrès des six dernières semaines. Cette révision donne aux femmes une idée de ce qu'elles doivent maintenant accomplir. Certaines choisiront peut-être de continuer à se fixer des objectifs, tandis que d'autres rechercheront peut-être un soutien ailleurs.

Cette discussion vous permet de déterminer si le programme a répondu aux besoins des participantes. Obtenez les commentaires des participantes. Qu'ont-elles aimé du programme ? Ont-elles des suggestions pour améliorer le programme?

Consultez la section sur les récompenses dans le Guide d'animation pour obtenir des idées pour la récompense finale ou le cadeau final.