

## SESSION 4

# Plus de couleur DANS LA VIE DE toute la famille !



NUTRITION  
RESOURCE  
CENTRE  
CENTRE DE  
RESSOURCES  
EN NUTRITION



cancer care | action cancer  
ontario | 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 donne aux participantes un sommaire des méthodes provenant des trois premières sessions qui ont essayé d'aider les femmes à modifier leurs habitudes alimentaires. Les discussions encourageront les participantes à penser aux stratégies qu'elles ont utilisées et à réviser les méthodes qu'elles pourraient utiliser à l'avenir pour manger plus de légumes et de fruits.

De plus, cette session aidera les participantes à affronter les défis et les frustrations qu'elles pourraient rencontrer en essayant de convaincre leur famille de modifier leurs habitudes alimentaires. La session explorera des stratégies pour encourager les enfants et les autres membres de la famille à manger plus de légumes et de fruits. Cette discussion mettra l'accent sur la façon d'établir des relations positives pour l'alimentation des enfants de tous les âges.

Les activités et la discussion aideront les participantes et leur famille à continuer à établir et à maintenir de nouvelles habitudes alimentaires. Les participantes identifieront les réussites et les défis. Elles continueront à établir des objectifs personnels et à utiliser des récompenses.

## Objectifs

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

- 1) Identifier et utiliser les stratégies du programme visant à augmenter la quantité de légumes et de fruits qu'elles mangent.
- 2) Faire la promotion de relations positives pour l'alimentation auprès de leurs enfants.
- 3) Identifier et utiliser les stratégies pour encourager les enfants à manger plus de légumes et de fruits.

# Préparatifs de la quatrième session

## Pour vous préparer à la session :

- ▶ Lisez les sections suivantes du Guide d'animation :
  - Aider les enfants à aimer les légumes et les fruits.
- ▶ Photocopiez le texte des transparents sur des transparents ou bien préparez des diapositives avec Power Point (sur le CD-ROM).
- ▶ Prenez les dispositions nécessaires pour avoir accès à un rétroprojecteur 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.
- ▶ Préparez les cartes de combinaisons avec légumes et fruits. Copiez-les sur du papier plus épais et plastifiez-les afin de pouvoir les utiliser plusieurs fois.
- ▶ Si vous désirez effectuer une brève évaluation de la session d'aujourd'hui, préparez un formulaire d'évaluation. Faites des photocopies.
- ▶ Choisissez une recette parmi le choix de recettes compris dans le Guide d'animation, et préparez-la.. Si vous choisissez de demander aux participantes d'aider à préparer la collation pour les sessions suivantes, apportez le Formulaire d'inscription – pause-collation au groupe.
- ▶ Rassemblez tout le matériel dont vous aurez besoin.
  - Insignes d'identité
  - Formulaires de présence
  - Cartes de combinaisons 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
  - Stylos et crayons pour les participantes
  - Chevalet de conférence et marqueurs (facultatif)
  - Vaisselle, ustensiles et autres articles pour servir la collation
  - Formulaire d'inscription – pause-collation légume/fruit
  - Formulaire(s) d'évaluation (facultatif)
  - Récompenses
- ▶ 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.

### **Nota bene :**

Conservez les originaux des « cartes de combinaisons avec légumes et fruits » 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 4 qui comprend tout le matériel nécessaire. La prochaine fois que vous présenterez le programme, tout sera déjà prêt.

# Grandes lignes de la session

En avant 10 minutes

Accessoires de travail

	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Souhaitez la bienvenue aux participantes et remerciez-les d'être venues.</li><li>▶ Donnez-leur une récompense.</li><li>▶ Demandez aux femmes de partager tout changement qu'elles ont apporté à leurs habitudes alimentaires.</li></ul>	Feuille de présence Insignes d'identité Récompenses
Liste de contrôle des légumes et des fruits	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Informez les participantes qu'elles n'auront plus à remplir la liste de contrôle. Certaines pourront choisir de continuer à l'utiliser. Distribuez des copies de la liste à ces femmes.</li></ul>	<i>Documentation :</i> Liste de contrôle des légumes et des fruits
Établissement d'objectif personnel	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Demandez aux participantes de parler de leurs succès et des difficultés qu'elles ont éprouvées à atteindre leurs objectifs personnels. Félicitez celles qui ont réussi. Réassurez celles qui n'ont pas réussi. Rappelez-leur qu'elles rencontreront des obstacles. Aidez-les à explorer d'autres façons d'atteindre leur objectif. Encouragez-les à continuer à essayer.</li></ul>	<i>Transparent 1 :</i> Ordre du jour : Plus de couleur dans la vie de toute la famille !
Ordre du jour	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Examinez l'ordre du jour de la session d'aujourd'hui.</li></ul>	



## CONSEIL du haricot savant

Le fait de tenir compte des légumes et des fruits peut aider les participantes à manger plus de portions. Cependant, à ce stade-ci, les participantes croient peut-être que cela est une corvée. Assurez-vous de leur dire qu'elles ne sont plus obligées de remplir la liste de contrôle des légumes et des fruits. Le fait de terminer cette tâche avant qu'elle ne devienne un fardeau aide à s'assurer que les participantes continuent à aimer le programme.

Si certaines participantes désirent continuer à utiliser la liste de contrôle des légumes et des fruits, encouragez-les à le faire. Fournissez les formulaires supplémentaires.

**Accueil**

- ▶ Révisez l'activité à faire à la maison distribuée lors de la Session 3 : Pourquoi ne mangez-vous pas plus de légumes et de fruits ?
- ▶ Demandez si certaines participantes aimeraient partager leurs réponses.
  - Quelles situations seraient les plus faciles à affronter ?
  - Lesquelles seraient les plus difficiles ?
- ▶ Encouragez les femmes à parler de la façon dont elles affronteraient les situations les plus difficiles.
- ▶ Expliquez que trouver des façons d'affronter ou d'éviter les situations difficiles est une des premières choses que peuvent faire les gens pour aider à effectuer un changement qui mènera à manger plus de légumes et de fruits.

*Consultez :*  
Pourquoi ne mangez-vous pas plus de légumes et de fruits ?

**Conseils et stratégies**

- ▶ Parlez des idées pour aider les participantes à réussir à manger tous les jours de 7 à 8 portions du Guide alimentaire. Utilisez le transparent et la documentation pour vous aider à mener la discussion.
  - Le transparent comprend plusieurs des stratégies discutées au cours des sessions précédentes.
  - La documentation comprend de l'information plus précise qui aidera les participantes à faire des changements.
- ▶ Référez aux exemples utilisés dans les activités et discussions des sessions précédentes.

*Transparent 2 :*  
Dix trucs pour manger plus de légumes et de fruits

*Documentation :*  
Dix trucs pour manger plus de légumes et de fruits



## CONSEIL du haricot savant

Lorsque vous parlez des Dix trucs pour manger plus de légumes et de fruits, référez aux activités et discussions des sessions précédentes. Voici un aide-mémoire : Vous vous souvenez du récit de Keisha ? Elle a trouvé des manières de se persuader d'effectuer un changement plutôt que de ne pas effectuer de changement.

Vous vous souvenez du récit de Mélanie ? Elle a découvert qu'il y a plus de pour que de contre pour manger plus de légumes et de fruits.

Vous vous souvenez des Cartes de situations avec légumes et fruits et du questionnaire Pourquoi ne mangez-vous pas plus de légumes et de fruits ? Ces activités nous ont aidé à découvrir les situations qui rendent plus facile ou difficile la consommation de légumes et de fruits.

- Rôles et responsabilités**
- ▶ Encouragez les participantes à discuter des défis et des frustrations rencontrés lorsqu'elles essaient de convaincre leurs enfants et les autres membres de la famille à manger des légumes et des fruits. Permettez aux femmes de partager les stratégies et les suggestions.
  - ▶ Distribuez la documentation.
  - ▶ Donnez quelques minutes aux femmes pour répondre au questionnaire. Expliquez que certaines questions ne s'appliquent peut-être pas à toutes selon qu'elles ont des enfants et l'âge des enfants. Les participantes ne sont pas obligées de répondre aux questions qui ne s'appliquent pas.
  - ▶ Lorsqu'elles ont terminé, discutez de chaque question. Expliquez pourquoi certaines habitudes et certains comportements de la famille sont plus efficaces que d'autres à encourager les enfants à manger des légumes et des fruits.
  - ▶ Pour aider à la discussion, utilisez la documentation. Vous pouvez remettre une copie de ce document aux participantes.
- Stratégies pour encourager les enfants**
- ▶ Utilisez le transparent 3 pour réviser les rôles de la famille.
    - Les parents sont responsables de ce qu'ils donnent à manger à leurs enfants.
    - Les enfants sont responsables de ce qu'ils mangent et s'ils mangent.
  - ▶ Utilisez le transparent 4 pour réviser les dix façons d'encourager les enfants à manger des légumes et des fruits.
  - ▶ Distribuez le document qui comprend la même information.
  - ▶ Distribuez le document « Venir à bout d'un enfant difficile » à celles qui sont intéressées.
- Activités pour les enfants**
- ▶ Encouragez les participantes à essayer au moins une de ces stratégies au cours de la prochaine semaine.
  - ▶ Distribuez les activités pour les enfants à toutes les intéressées. Encouragez les participantes à s'amuser à faire ces activités avec leurs enfants.

*Documentation :*  
Bilan familial des légumes et des fruits

*Documentation (facultative) :* Éléments de discussion – Bilan familial des légumes et des fruits

*Transparent 3 :*  
Faciliter la consommation de légumes et de fruits pour vous et votre enfant

*Transparent 4 :*  
10 façons d'aider les enfants à aimer les légumes et les fruits

*Documentation :*  
10 façons d'aider les enfants à aimer les légumes et les fruits

Venir à bout d'un enfant difficile

Activités pour les enfants sur les légumes et les fruits

## ÉLÉMENTS de réflexion

Ellyn Satter a écrit des livres qui aident les parents à établir une relation positive avec leurs enfants quant à la nourriture. Consultez la section Ressources recommandées du Guide d'animation pour prendre connaissance de ces livres et d'autres.



Cartes de combinaisons avec légumes et fruits

- ▶ Suggérez aux participantes d'ouvrir leur esprit et leurs papilles dégustatives à de nouvelles combinaisons de nourriture.
- ▶ Demandez aux femmes ce qu'elles pensent des combinaisons suivantes de légumes et de fruits :
  - salsa de mangue et haricots noirs
  - salade aux épinards et oranges
  - macaroni et fromage avec brocoli
- ▶ Distribuez les cartes de combinaisons. Chaque carte comprend seulement une partie des ingrédients d'une recette. Demandez aux participantes de trouver la personne qui possède la carte qui complètera leur recette. Dites-leur de penser au-delà des combinaisons ordinaires de tous les jours. Encouragez les femmes à se promener dans la salle et à parler des combinaisons avec les autres. **Nota bene** : Si le groupe est petit, certaines participantes pourraient recevoir plus d'une carte.
- ▶ Lorsque toutes les cartes auront été combinées, demandez à chaque paire de partager leur recette avec le reste du groupe. Encouragez les participantes à parler de leurs opinions et de leurs expériences avec ces combinaisons d'aliments.
- ▶ Dites aux participantes de nommer les recettes :
  - Soupe aux carottes et à l'orange
  - Salade de betteraves et de pommes
  - Courge farcie à l'ananas
  - Croquant à la mangue
  - Ragoût de boeuf à la marocaine
  - Salsa de bananes thaï
  - Rouleaux de thon mandarins
  - Muffins aux prunes et au babeurre
- ▶ Montrez-leur où elles peuvent trouver les recettes dans la section *Recettes de légumes et de fruits* de leur cartable.

Cartes de combinaisons avec légumes et fruits

Consultez :  
Recettes avec légumes et fruits

## ÉLÉMENTS de réflexion



La vitamine C aide notre corps à absorber le fer contenu dans les aliments que nous mangeons. Expliquez que les combinaisons d'un aliment riche en fer avec une source de vitamine C sont une excellente façon d'obtenir le maximum de notre nourriture.

Par exemple, la vitamine C dans les mangues aide notre corps à absorber le fer contenu dans les haricots noirs. La vitamine C dans les oranges aide notre corps à absorber le fer contenu dans les épinards.

- Combinaisons**
- ▶ Offrez une collation saine. Afin de compléter l'activité précédente, vous pourriez choisir une recette parmi les combinaisons avec légumes et fruits. Montrez aux participantes où elles peuvent trouver la recette dans *Recettes de légumes et de fruits*. Encouragez les femmes à suggérer des recettes qu'elles aimeraient essayer.
  - ▶ Vous pourriez utiliser cette pause pour encourager les participantes à partager leurs idées sur l'achat, la conservation et la préparation.
  - ▶ Nota bene : Les recettes ne seront pas toutes convenables en raison de l'espace et du temps dont vous disposez.

*Collation*  
- À partir des recettes dans le cartable

- ▶ Distribuez la documentation.
  - ▶ Demandez aux participantes de se fixer un petit objectif atteignable cette semaine et de l'écrire sur la documentation. Encouragez les participantes à se récompenser.
- Établir un objectif**
- ▶ Si les participantes ont de la difficulté à fixer un objectif, suggérez qu'elles fixent un objectif basé sur le thème de la semaine (collations).

*Documentation :*  
Feuille d'objectif personnel  
et  
Savourez un délicieux goûter à toute heure de la journée

**Rappels**

**Objectif personnel**  
**Thème de la semaine**  
**COLLATIONS!**  
Par exemple :  
Choisir des collations composées de légumes ou de fruits pendant la journée.  
Offrir des collations composées de légumes ou de fruits à mes enfants plus souvent.

- ▶ Rappelez aux participantes :
  - D'essayer au moins une des stratégies pour aider les enfants à aimer les légumes et les fruits.
  - De passer du temps avec leurs enfants à faire les activités pour les enfants sur les légumes et les fruits.
- ▶ Permettez aux participantes de regarder et/ou d'emprunter des livres de recettes et des recettes de la bibliothèque de prêt.

*Bibliothèque de prêt :*  
Livres de recettes et recettes

**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 ?
  - Quels légumes et fruits aimeriez-vous essayer la prochaine fois ?

**Remerciements** ▶ Remerciez les femmes d'être venues.