


# CATALOGUE

**Bélénos**   
Enjeux Nutrition

# JEUNESSE



**Ateliers jeux**



**Ateliers cuisine**



**Échanges connectés**



**In-formations parents**



# Bélénos-Enjeux-Nutrition



Dr Isabelle Durack,  
fondatrice de l'association  
médecin endocrinologue & nutritionniste

## **Une association de compétences qui font sa force**

Depuis sa création en 2004, notre association Bélénos-Enjeux-Nutrition s'est enrichie de collaborateurs aux profils et compétences variés : médecins, diététiciens, enseignants sportifs, chefs de cuisine, ludologues.

Au fil des années, nos programmes de prévention nutritionnelle et de promotion de l'activité physique ont été mis en place avec succès dans de multiples structures jeunesse : écoles, centres de loisirs, collèges, lycées, maisons de quartiers, foyers de jeunes travailleurs...



# 0-5 ans



- **Café-poussettes : 0 à 3 ans.**

*Vous accueillez des parents et aimeriez répondre à leurs interrogations sur l'alimentation de leurs bébés ou jeunes enfants ? Quel lait privilégier ?*

*Comment faire manger des légumes ? Quelles sont les quantités adaptées ?*

Via un quizz sur les interrogations courantes des parents et un échange bienveillant avec eux, l'intervenant.e diététicien.ne apportera toutes les réponses.

Et pour les enfants, rien de mieux qu'un atelier dégustation !

- **Manger-Bouger avec Cerise et ses amis : 3-5ans**

*Quelles sont les différentes activités d'une journée ? Bien manger, bouger assez, ça veut dire quoi ?*

Cet atelier, spécialement conçu pour les jeunes enfants autour de l'album illustré "Cerise et ses amis", permettra grâce à des activités ludiques la découverte des rythmes de la journée en terme d'activité et d'alimentation ainsi que le lien entre saison et alimentation.

Parfait pour devenir un jeune mangeur autonome !





# 6-11 ans

## Des séances à la carte ...



- **Les 4 heures des champions**

Toutes les cartes en main pour repérer les 7 familles d'aliments et les activités physiques de la journée.



- **Qui suis-je ?**

Des devinettes pour découvrir et déguster de nouveaux aliments et en apprécier la variété.



- **Tout goûter, c'est jouer ! \***

Une mallette de jeux pour s'approprier l'équilibre alimentaire et composer des repas en fonction des situations de la vie quotidienne.



- **Cache-cache aliments**

Des expériences utiles pour appréhender la notion de graisses cachées



# 6-11 ans

## Des séances à la carte ... avec un matériel ludique original

- **Le pantin de la santé**

Construire un pantin pour apprendre à repérer le rôle des aliments sur le corps et la santé.

- **A tes ciseaux, l'artiste**

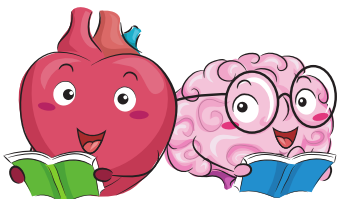
Imaginer des tableaux de paysages ou de personnages à base d'images de fruits et légumes.

- **Un corps en action**

Mobiliser son corps pour réaliser l'importance de l'activité physique et s'initier à la pratique d'un sport.

- **Aux 4 coins du monde \***

Un jeu pour voyager sur les 5 continents et partager les repas et sports des quatre coins du monde.

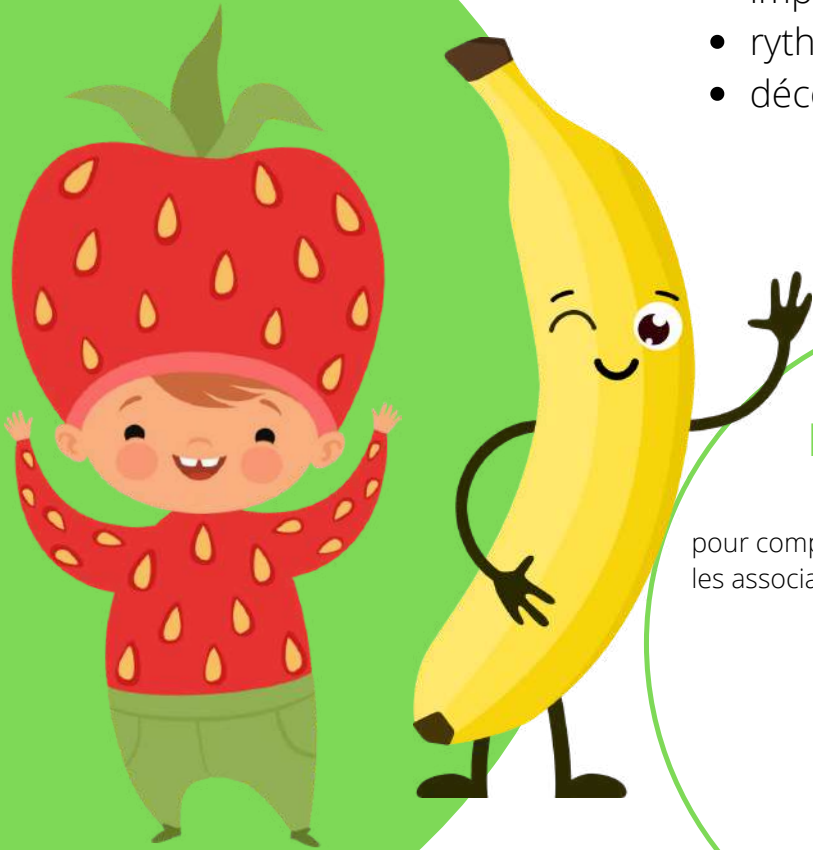


# 6-11 ans

## ou des programmes clés en main !

À l'aide des séances précédentes, nous composons des programmes sur des thèmes variés :

- apprentissage au goût
- importance des aliments pour le corps,
- rythme de l'activité physique et des repas dans une journée
- découverte des aliments de saison,...



### Pour les 6-8 ans : 123 Goûter

pour comprendre l'intérêt d'un goûter et connaître les associations les plus adaptées à la situation

#### 5 séances :

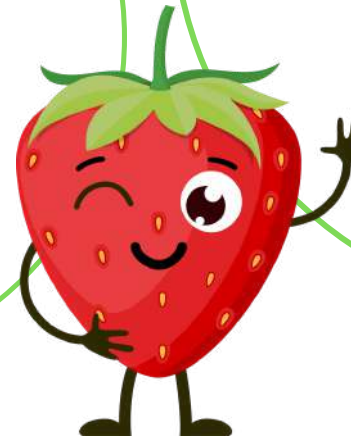
- Les 4 heures des champions
- Tout goûter, c'est jouer !
- Qui suis-je ?
- Cache-cache aliments
- Aux 4 coins du monde

### Pour les 9-11 ans : Aux 4 coins du monde Mangez, bougez en s'amusant

pour découvrir l'équilibre alimentaire et l'activité physique dans toutes les cultures

#### 5 séances enfants :

- Un corps en action
- Tout goûter, c'est jouer !
- Qui suis-je ?
- Cache-cache aliments
- Aux 4 coins du monde



# 12-15 ans

## Devenir un consommateur éclairé

Aborder la consommation alimentaire des jeunes à travers l'image, la publicité et l'étiquetage en 1 à 7 séances :

### 1. Céréales et petit déjeuner

Que veut-dire l'image publicitaire ?  
Est-elle cohérente avec la liste des ingrédients ?

### 2. Biscuits et goûter

Un goûter ? A quelle heure ? Jusqu'à quel âge ?  
Autant de questions à traiter sur un mode ludique.

### 3. Laitages et desserts lactés

Quelle différence entre laitage et dessert lacté ?  
Qu'apportent-ils pour la santé, la croissance, le plaisir ?



### 4. Fruits et légumes

Quels sont leurs bienfaits ? Comment la publicité en parle-t-elle ? Poussent-ils en saison ou contre-saison ?

### 5. Boissons sucrées

Des fruits, de l'eau, du fun ? Ou du sucre ?  
Que contiennent réellement les boissons sucrées ?



### 6. Aliments et activité physique

Faut-il manger différemment quand on fait du sport ?  
Les boissons énergisantes ont-elles un intérêt ?

### 7. Snacks et comportements

Par faim ? Par plaisir ? Pour combler un manque ?  
Parlons ensemble des encas faits sans y prêter attention.





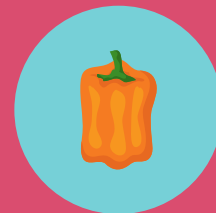
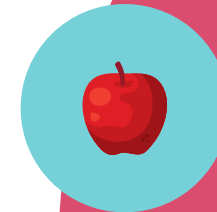
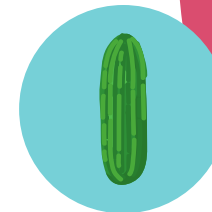
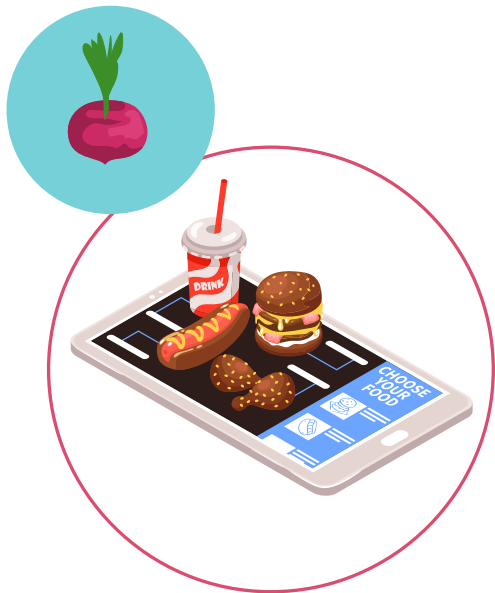
# 18-25 ans

## Conférence-Quizz Alimente ta santé

Via leur **smartphone** les jeunes vont balayer un ensemble d'idées reçues sur l'alimentation et l'activité physique...

Une **alternance de jeux connectés** et de **débats** avec le(la) diététicien(ne) intervenant(e) et l'enseignant.

Une façon originale d'**évaluer l'action** : création d'un **nuage de mots** par les participants.





# 18-25 ans

## Programme Alimente ta santé

### Bien Manger Bien Bouger :

*Les féculents sont-ils utiles pour tous ? Comment intégrer des légumes facilement et en respectant mon budget ? Cet atelier ludique (quizz, imagier) permet d'avoir les bases de l'équilibre alimentaire. En pratique : préparation d'une recette salée facile, rapide et bonne pour la santé.*

### Bien remplir son caddie :

*Faut-il bannir les aliments classés "D ou E" ? Allégés en sucres, c'est vrai ça ? Comment faire les bons choix lors des courses ? Grâce aux emballages apportés par les jeunes participants ainsi que l'utilisation des applications les + connues permet d'apprendre à décoder les étiquettes pour mieux consommer. Et pour terminer la séance : dégustation de plusieurs versions d'un même produit.*

**Exposez vos idées, nous concevons l'atelier !**

# 18-25 ans

## Programme Alimente ta santé

### Bien rythmer sa journée :

*Le matin, pas le temps pour un petit-dej, je fais quoi ? Le goûter c'est jusqu'à quel âge ? Et le sport plutôt avant ou après le dîner ?*

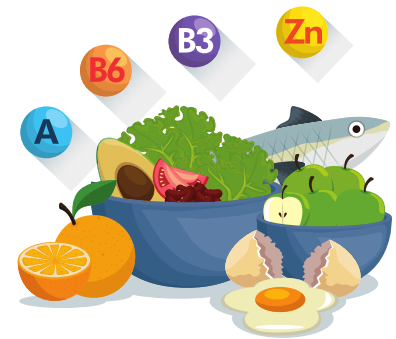
Les différents repas de la journée sont abordés lors de cette séance ainsi que les liens entre alimentation et activité physique.

### Atelier "repas en commun":

Mettre en pratique les conseils autour d'un repas partagé : cuisiner équilibré, c'est beau, bon et pas si compliqué



**Exposez vos idées, nous concevons l'atelier !**



# Pour tous

## Les ateliers cuisine : apprendre en partageant

Cuisinons et dégustons ensemble un repas ou une collation, encadrés par un (une) diététicien(ne) intervenant(e) qui nous expliquera l'intérêt santé de chaque recette ou adaptation.



# En savoir plus ?

## Des séances adaptables et des programmes sur-mesure

Pour les jeunes parents :  
2h ; 12-15 familles

Sur le temps périscolaire :  
1h15 ; 12-15 enfants

Semaine santé au lycée :  
? x 1h ; 50 élèves

Forum prévention en foyer  
de jeunes travailleurs :  
stand en soirée, en 1/2 journée..

Besoin d'autres formats ?  
Une envie spécifique ?  
N'hésitez pas à nous faire part de vos projets,  
nous construirons ensemble votre programme

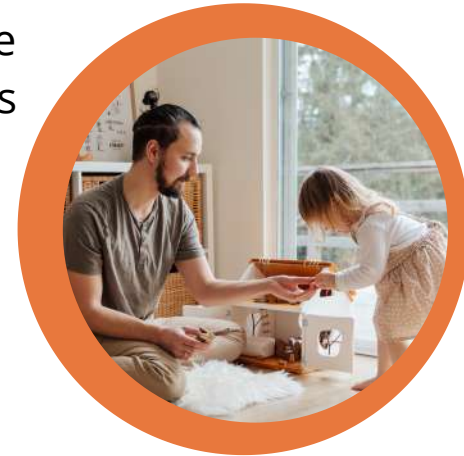
Ris-Orangis, Quincy sous Sénart, Villeneuve la Garenne, Les Mureaux  
Boulogne-Billancourt nous ont déjà fait confiance !



# Des séances pour les parents



Quel que soit l'âge des enfants, la nutrition et l'activité physique interrogent toujours les parents. Sous forme de conférence unique ou d'un programme sur le semestre ou l'année, proposez un moment pour trouver des réponses à leurs questions.



## Les séances parents :

- Questions de familles
- Menus d'ici et d'ailleurs
- A travers l'image
- De la tête aux pieds
- Un plat à cuisiner ensemble
- De l'eau à la bouche



Des conférences peuvent être proposées aux parents d'enfants d'une tranche d'âge particulière ou bien ouvertes aux parents d'enfants de tout âge sur des thèmes variés.

# Pour les professionnels

## Les session d'In-formations :

Destinées à tous les professionnels évoluant avec des enfants et ou des jeunes adultes, ces sessions d'échanges animées par un (une) diététicien(ne) intervenant(e) sont l'occasion de :

- répondre aux problématiques nutrition rencontrées sur votre structure.
- découvrir comment animer des ateliers de prévention pour votre public.



# Nos outils

## Nos jeux originaux

Ils vous permettent d'ouvrir la discussion sur la nutrition ou d'entretenir la dynamique après une intervention de prévention nutrition.



### «Alimenter les conversations»

Cet imagier s'utilise comme un outil de dialogue auprès d'un public très large (enfants, adultes, lecteurs ou non lecteurs). Il constitue un support pédagogique adaptable à toutes sortes d'activités éducatives interactives.

Une série de 95 clichés photographiques présente les aliments du quotidien, regroupés par familles grâce à un code couleur. Ce photolangage alimentaire très complet permet d'animer des ateliers de prévention. **18 € l'unité**



### «Les 4 heures des champions»

Un jeu éducatif destiné aux plus de 5 ans et leur entourage, qui propose de s'intéresser au rythme des repas et des activités quotidiennes.

A travers une suite logique de cartes à jouer illustrées, l'enfant visualise le déroulement de quatre journées au fil des saisons. Des repères visuels le guident pour construire sa journée, apprendre à en planifier les temps forts et devenir autonome (sommeil, hygiène, alimentation, activité physique...).

**15 € l'unité**



# Nos outils

## Nos ouvrages et brochures

Ils vous permettent d'ouvrir la discussion sur la nutrition ou d'entretenir la dynamique après une intervention de prévention nutrition.



### Bulletin "Au rythme des saisons"

Cette série de 8 fiches interactives permet à l'enfant (de 6/8 ans) de repérer les aliments de saison, de découvrir l'équilibre alimentaire et d'identifier l'importance de l'activité physique au quotidien.

Utilisées en fiches de lecture par l'enseignant, supports ludo-éducatif par les parents, recueil de jeux par les enfants, ces fiches offrent des temps d'échanges sur le thème de la nutrition au rythme des saisons. 8 fiches de jeux ludo-éducatives (2 par saison)

**12 euros le lot de 10 fiches d'une même saison**



Véritable petit manuel du bien grandir, «Cerise et ses amis» est un album qui donne au jeune enfant, à partir de 3 ans, l'opportunité d'explorer seul ou avec son entourage les temps de la journée. Il permet d'apprendre à construire sa santé autour du plaisir et de la convivialité, jour après jour, saison après saison.

L'album se compose de 4 histoires qui se déroulent dans 4 régions de France. Des repères visuels le guide pour identifier les familles d'aliments, apprendre à planifier sa journée et ses temps forts pour devenir autonome. Album illustré cartonné.

**15,90 € l'unité**





# Pour nous contacter

## Bélenos-Enjeux-Nutrition



### Siège :

75 rue de Lourmel - 75015 Paris



### Téléphone :

01 86 95 82 88



### Courriel :

[belenos@belenos-nutrition.com](mailto:belenos@belenos-nutrition.com)



### Site internet:

[www.belenos-nutrition](http://www.belenos-nutrition)

