



L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Avoir une alimentation équilibrée est primordiale durant l'enfance, pour respecter son corps mais aussi la nature. La conversion écologique nous invite à découvrir ce que nous cuisinons en préférant des aliments naturels aux aliments transformés.

Une alimentation équilibrée pourrait faire éviter 1/3 des cas de cancers en France et la plupart des maladies chroniques fréquentes.

source : UFC Que Choisir, Les chiffres clés du déséquilibre alimentaire

« C'est pour cela que l'homme doit respecter la bonté propre de chaque créature pour éviter un usage désordonné des choses. »
Laudato si', § 69

ACTIVITÉS D'ANNÉE

Faire une journée « Cuisine au feu de bois » avec une nutritionniste pour réfléchir aux apports des repas « style scout » et comment les équilibrer.

Faire un atelier de discussion et de débat sur ce que nous pensons être vrai, avec un débat du style de la rivière du doute, avec des affirmations en lien avec l'équilibre alimentaire (par exemple « On a des carences si on ne mange pas de viande », « Manger 5 fruits & légumes par jour c'est important », etc.), pour questionner ce que nous savons vraiment. Préparer en amont le débat à l'aide des outils de cette fiche.

ACTIVITÉS DE CAMP

Préparer les menus du camp avec les jeunes avec des aliments de saison et locaux en utilisant [l'outil menu équilibré](#) et sain.

Rajouter lors du concours cuisine un critère « Équilibre du plat » et un prix « Repas le plus équilibré ».

Créer un challenge autour de l'alimentation sur les temps en autonomie, tels que l'exploration ou les week-ends en équipe, pour encourager les jeunes à réfléchir à leur menu en fonction de leurs besoins nutritifs.

PETIT +

- Faire des fiches recettes avec les jeunes pour le camp.
- Faire un carnet de recette d'unité, de groupe ou de territoire

PRATIQUES D'UNE AUTRE ASSOCIATION SCOUTS OU GUIDES

AMGE

[FAO/Waggs Nutrition Award](#)

Label personnel de récompense de projets liés à la nutrition (amélioration ou éducation)



© Élise Roure





ALIMENTATION

ODD



LES PARTENAIRES POSSIBLES

INPES
(L'Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé)



www.inpes.sante.fr

C'est un établissement public qui a pour rôle d'aider les français à améliorer leur santé, grâce à des actions de prévention et d'éducation.

OMS
(Organisation Mondiale de la Santé)



C'est une agence de l'ONU qui a pour rôle d'amener l'ensemble des états membres au niveau de santé le plus élevé possible.

SOUTIENS SUR CE THÈME

Si tu es jeune

- L'intendant ou intendante de ton équipe
- Ton chef intendant ou ta cheftaine intendant
- La ou le responsable intendance de ton groupe

Si tu es éducateur - éducatrice

- Le ou la responsable intendance de ton groupe ou de ton territoire
- Les responsables de ton groupe ou de ton territoire
- Des intervenants expert extérieurs (nutritionnistes, diététicien, etc.)

OUTILS SCOUTS & GUIDES DE FRANCE

[L'outil de planification des menus](#) permettant de créer son planning de menus sur plusieurs jours, avoir des recettes équilibrées, connaître les apports nutritifs de chaque jour en comparaison avec la tranche d'âge des jeunes et avoir la liste de courses pour l'ensemble de son planning.

[Cuisiner nature. Recettes et activités pour manger autrement](#), des recettes classées par saison, des jeux et des activités pour manger sain et équilibré et découvrir de nouvelles saveurs.

AUTRES OUTILS EXISTANTS

Fiche sur les conseil pratiques pour [une alimentation saine](#) pour les différentes tranches d'âge, avec des idées de mise en place et d'actions pour avoir une alimentation équilibrée (source: OMS)

Guide alimentaire « [La santé vient en mangeant](#) » permettant à chacun de comprendre si son mode de vie est sain pour sa santé, et comment le modifier en cas de soucis (source: INPES)

Guide alimentaire « [Le végétarisme en toute simplicité](#) » permettant d'expliquer le végétarisme aux chefs comme aux jeunes, ses avantages, ce qu'il implique et comment le mettre en place facilement (source: Université de Montréal)

POUR ALLER PLUS LOIN

[Consommation alimentaire et état nutritionnel de la population vivant en France](#), chiffres clés de l'alimentation et de la santé liée à l'alimentation en France

« La santé par l'alimentation,
c'est l'enjeu des années à venir. »

Joël Robuchon



Scouts et Guides de France
Immeuble Le Baudran Bâtiment D
21-37 rue de Stalingrad
CS 50520 - 94741 Arcueil cedex
Tél: 01 44 52 37 37



Mouvement de jeunesse et d'éducation populaire catholique ouvert à tous, sans distinction de nationalité, de culture, d'origine sociale ou de croyance. Association de loi 1901 reconnue d'utilité publique, habilitée à recevoir dons et legs.