



Nom atelier	Objectif général	Objectifs détaillés	Critères d'évaluation
AC A Dormir, c'est bon pour ma santé	Favoriser un sommeil de qualité	<ul style="list-style-type: none">Repérer les signes de fatigue afin de les respecterOptimiser les conditions de sommeilApporter une réflexion critique sur sa consommation d'écrans	Je fais attention à mon sommeil 
NUT A Le temps d'un repas	Connaitre les bases de l'équilibre alimentaire	<ul style="list-style-type: none">Trier les aliments de son alimentation habituelle par famillesComprendre l'intérêt des familles d'alimentsConnaitre les conditions favorables d'un repas	
NUT B Mes petits déjeuners/goûters malins	Favoriser une alimentation équilibrée et variée	<ul style="list-style-type: none">Identifier les familles d'aliments recommandées au petit déjeuner/goûterConnaitre l'intérêt des différentes familles d'alimentsConstruire un petit déjeuner/goûter en (semi)autonomie	Je mange équilibré 
NUT C Ce qui nous fait acheter	Avoir un regard critique sur les messages associés à l'alimentation	<ul style="list-style-type: none">Evaluer l'impact des messages associés sur sa consommation alimentaire habituelleApporter une réflexion critique sur sa consommation alimentaire habituelle	

<p>NUT D Le jeu des menus</p>	<p>Favoriser une alimentation équilibrée et variée</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identifier les familles d'aliments • Concevoir des menus simples et équilibrés • Varier son alimentation 	
<p>NUT E Pourquoi est-ce que je grignote ?</p>	<p>Repérer le grignotage dans son quotidien</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identifier les éléments déclencheurs du grignotage • Identifier le lien entre alimentation et émotions • Expérimenter la dégustation d'un aliment 	
<p>AP A A la recherche de l'activité physique perdue</p>	<p>Mobiliser ses capacités physiques dans son environnement de vie pour agir sur sa santé</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Connaître la différence entre activité physique et sport • Prendre plaisir à pratiquer une activité physique 	<p>Je bouge dans mon quotidien</p> <p>👍 👍 👍 👍 👍 👍</p>
<p>CA A Le jeu du stress</p>	<p>Améliorer la gestion du stress dans son quotidien</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Repérer les situations stressantes dans son quotidien • Reconnaître les effets corporels du stress sur soi • Appréhender des techniques de gestion du stress 	<p>Je gère mon stress</p> <p>👍 👍 👍 👍 👍 👍</p>
<p>CA B Je prends soin de mon corps</p>	<p>Développer la bienveillance corporelle</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identifier les zones de son corps que l'on apprécie • Connaître des stratégies pour prendre soin de son corps • Développer des stratégies de bienveillance corporelle 	<p>Je prends soin de mon corps</p> <p>👍 👍 👍 👍 👍 👍</p>