|  |  |
| --- | --- |
| **Objectifs pédagogiques** **et critères d’évaluation**- Tronc commun- | AteliersThématiques**Nutrition**  |



| **Nom atelier** | **Objectif général** | **Objectifs détaillés** | **Critères d’évaluation** |
| --- | --- | --- | --- |
| **NUT1a****Alimentation et santé : ce qu’on est dit** | Être capable d’avoir une alimentation adaptée à sa santé | * Discuter de l’importance d’une alimentation équilibrée pour être en bonne santé
* Décrire les familles d'aliments et identifier les rôles de chaque famille
* Discuter du concept de repas
 | **Concernant mon alimentation :**1.J’ai une prise alimentaire déstructurée2.Je connais la notion de repas mais n’ai pas intégré celle de d’équilibre alimentaire 3.Je suis capable d’identifier en théorie les principales familles d’aliments sans application pratique au sein d’un repas4.Je suis capable d’identifier les principales familles d’aliments et sais les associer au sein d’un repas5.Je suis capable de construire un repas équilibré en intégrant la notion de fréquence de consommation recommandée des familles d’aliments |
| **NUT1b****Alimentation et santé : en pratique** | Mettre en pratique une alimentation adaptée à sa santé et à soi | * Identifier les éléments qui influencent mes choix alimentaires
* Développer un esprit critique vis-à-vis des messages liés à l’alimentation
* Faire des choix alimentaires éclairés
 | **Concernant mon alimentation :**1.Je n’ai pas conscience de l’importante de l’adapter à ma santé2.Elle n’est pas adaptée à ma santé, mais je ne sais pas comment l’améliorer3.J’ai identifié des points d’amélioration mais suis en difficultés pour les mettre en œuvre4.J’ai mis en place certaines adaptations5.J’ai une alimentation adaptée à ma santé, et qui me satisfait pleinement |
| **NUT2a****L’alimentation et moi** | Envisager un comportement alimentaire à l’écoute de son corps | * Exprimer ses représentations de l’alimentation
* Préciser ses schémas comportementaux alimentaires
* Exprimer verbalement ses sensations
* Expérimenter le concept de manger en « pleine conscience »
 | **Certaines situations peuvent demander d’avoir un esprit critique sur l’alimentation et les messages associés :** 1.Je ne ressens pas de sensations corporelles lors d’une prise alimentaire2.Je ressens ses sensations corporelles mais ne les identifie pas3.J’identifie des sensations corporelles mais je ne les prends pas compte pour adapter mon alimentation4.J’identifie mes sensations corporelles et adapte partiellement mon alimentation.5.Je suis capable d’être à l’écoute de mon corps pour adapter mon alimentation. |

PLANETH PATIENT - Objectifs pédagogiques et Critères d’évaluation – thématique Nutrition p1/2

| **Nom atelier** | **Objectif général** | **Objectifs détaillés** | **Critères d’évaluation** |
| --- | --- | --- | --- |
| **NUT2b** **Mon alimentation et mes émotions** | Être capable de repérer son alimentation émotionnelle dans son quotidien | * Verbaliser ses émotions
* Identifier l’alimentation émotionnelle
* Identifier des stratégies de gestion des émotions
 | **Concernant mon comportement alimentaire :** 1.Je ne fais pas de lien entre émotions et prises alimentaires2.Je comprends que les émotions peuvent influencer mes prises alimentaires. 3.J’identifie des émotions qui influencent mes prises alimentaires, sans pour autant envisager de stratégies d’adaptation4.J’identifie des émotions qui influencent mes prises alimentaires, et envisage des stratégies d’adaptation5.Je peux mettre en place des stratégies pour adapter mon comportement et mon alimentation en fonction de mes émotions. |
| **NUT5****Dénutrition : je protège mes muscles** | Déterminer des stratégies en cas de dénutrition | * Comprendre la dénutrition et ses conséquences
* Savoir repérer des signes de dénutrition
* Mettre en place des mesures préventives ou palliatives
* Augmenter le sentiment d’efficacité personnelle
 | **À propos de la dénutrition :** 1. Je ne sais pas ce que c’est / je ne me sens pas concerné(e)
2. Je suis concerné(e) mais ne mets rien en place
3. Je suis concerné(e) et j’envisage de mettre des choses en place
4. Je mets en place des stratégies mais pas toujours de manière efficace et/ou adaptée
5. Je mets en place des stratégies de manière efficace et adaptée
 |

PLANETH PATIENT - Objectifs pédagogiques et Critères d’évaluation – novembre 2021 - thématique Nutrition p2/2