

SAINT-GERMAIN ANOUCK

MINGAT AMANDINE

PROJET D'ACTIVITE SUR L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE



Epires 2004

CONTEXTE :

Type d'établissement : Institut Médico-Professionnel

Population accueillie : Déficients intellectuels légers ou moyens

Service éducatif : Groupe de 10 adolescents de 15 à 18 ans composé de 5 filles et 5 garçons

Mode de prise en charge : Internat de semaine

Notre point de départ a été de travailler l'équilibre alimentaire avec les jeunes que nous accompagnons. L'idée est venue du fait que les adolescentes ont un rapport particulier et complexe avec leur corps. A cet âge-là, les jeunes filles sont préoccupées par leur aspect physique et, par conséquent, par leur alimentation. Notre deuxième motivation est que certaines d'entre elles rejoindront à la rentrée prochaine un foyer-appartement où elles devront être autonomes quant à la confection de leurs repas.

OBJECTIFS :

- 1) Connaître les différentes catégories d'aliments (légumes verts, féculents, viande blanche, laitages...)
- 2) S'initier à la diététique (calories...)
- 3) Etablir un repas équilibré
- 4) Etre en mesure de confectionner certains plats
- 5) Se familiariser avec l'outil informatique (rédiger un texte, y insérer des photos, imprimer, se servir d'un logiciel éducatif...)
- 6) Créer un livret personnel sur le thème de l'équilibre alimentaire leur permettant de le conserver et de l'utiliser par la suite

Tout ceci dans le but qu'elles puissent s'approprier ces outils afin qu'elles puissent gérer un minimum leur alimentation.

AMENAGEMENT DES SCEANCES :

Ce projet est instauré sur 6 mois. Nous allons détailler le déroulement des 3 premières semaines. Cette activité est composée de 3 différents ateliers :

Le lundi un atelier courses et cuisine réalisé avec l'aide participative des 2 éducatrices.

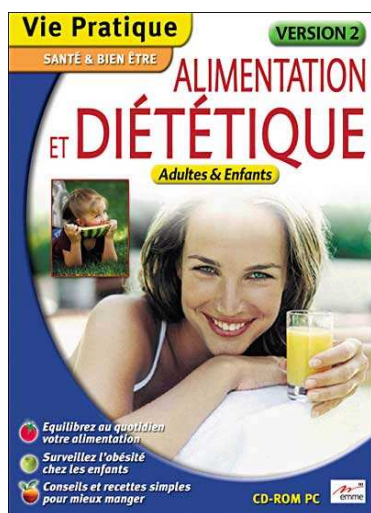
Le mercredi un atelier informatique.

Le jeudi un atelier courses et cuisine en autonomie.

Le groupe des 5 jeunes sera divisé en 2 sous-groupes (A et B) pour aller faire les courses afin d'alterner une semaine sur 2 pour ne pas rendre l'activité trop pesante.

Comme l'objectif de l'atelier informatique est qu'elles créent elles-mêmes un menu qu'elles confectionnent le jeudi soir, la première semaine sera uniquement consacrée à la découverte de l'informatique.

L'objectif du lundi soir est de leur permettre de se repérer et de se familiariser avec les courses étant donné que le jeudi suivant elles iront seules. Le but est aussi de leur montrer comment cuisiner équilibré par le menu proposé pour acquérir des bases qu'elles tenteront de mettre en application le jeudi soir.



	lundi	mercredi	jeudi
SEMAINE 1		De 13h30 à 15h : Initiation à l'informatique : 1) Présentation et objectifs de l'activité 2) Manipulation de la souris 3) Navigation sur l'ordinateur 4) Logiciel de traitement de texte	
SEMAINE 2	De 17h30 à 20h : Atelier cuisine : 1) courses pour le groupe A avec une éducatrice 2) Confection du repas (groupe A et B)	De 13h30 à 15h : Elaboration d'un menu : 1) Recherche de plats possibles à l'aide de livres ou revues de cuisine (30 minutes environ) 2) Rédaction et mise en page du menu choisi 3) Liste des courses pour le lendemain	De 17h30 à 20h : Atelier courses (pour groupe A) et cuisine en autonomie (pour les 2 groupes)
SEMAINE 3	De 17h30 à 20h : Idem que semaine 2 sauf que les courses sont faites avec le groupe B	De 13h30 à 15h : Découverte du logiciel sur l'alimentation et la diététique afin de les initier aux différentes catégories d'aliments et de les aider à élaborer un nouveau menu.	De 17h30 à 20h : Courses pour groupe B et cuisine en autonomie

Sur les semaines suivantes sont prévues, pour l'atelier informatique, des initiations à l'utilisation d'Internet et de l'appareil photo numérique. Internet sera un support à la recherche de plats et l'appareil photo permettra une illustration personnelle du livret par des images qu'elles inséreront à l'aide de l'ordinateur.

EVALUATION DU PROJET :

Nous pourrions évaluer notre projet durant les 6 mois dans :

- l'élaboration des menus
- la confection des repas
- les courses
- l'utilisation de l'informatique

A travers notre observation de tous les ateliers, on pourra se rendre compte des difficultés, ou non, rencontrées par les filles et ainsi réadapter nos objectifs lors de chaque séances.

Une réunion avec le chef de service et toute l'équipe éducative sera prévue une fois par mois.

Au cours de celle-ci nous évaluerons ce projet en tenant compte des observations de chacun.

Un écrit sera rédigé afin de se rendre compte de l'évolution lors des réunions suivantes.

7-14 ans **Mon premier traitement de texte**



disponibilité : en stock

37.96€



Un véritable cours interactif

- Découvrez les manipulations de base et les fonctions essentielles d'un traitement de texte au travers de présentations animées.
- Apprenez les notions élémentaires : reconnaissance des touches du clavier, déplacement du curseur, saisie des majuscules, frappe en continu, effacement et insertion, etc.
- Exercez-vous grâce à 30 activités qui mettent en pratique vos connaissances. Vous êtes guidé pas à pas.
- Abordez des notions plus complexes : les accents, les sélections de texte, les fonctions couper/copier/coller, les styles, les polices, la mise en page...

Un véritable atelier d'écriture

- Disposez de modèles variés et de débuts de textes avec des indications pour les continuer.
- Agrémentez vos textes en insérant images, cliparts et caractères spéciaux.
- Enfin, créez librement en suivant votre désir et votre inspiration, et imprimez votre texte.

Très simple d'emploi, doté d'une interface graphique agréable, ce cédérom libérera la créativité des enfants et développera leur envie d'écrire.

La presse en parle :

"Ce cédérom très complet porte parfaitement son nom ! On aime la qualité de l'initiation et l'interface esthétique et ludique. Mention Très Bien !" (**Micro Hebdo**)

Configuration minimale :

PC : Pentium 166 mini, RAM 16 Mo, Windows 95, 98, Me, 2000, NT, XP, CD 8x mini.



Vie Pratique

VERSION 2

SANTÉ & BIEN ÊTRE

ALIMENTATION ET DIÉTÉTIQUE

Adultes & Enfants



Équilibrez au quotidien
votre alimentation



Surveillez l'obésité
chez les enfants



Conseils et recettes simples
pour mieux manger

CD-ROM PC

