

PACK D'ACTIVITÉS

# GIRL POWERED NUTRITION



Les plus jeunes  
(6 – 10 ans)



Une bonne  
alimentation vous aide  
à être heureux·ses et  
en bonne santé !



## Un message de Saotra Rasetaso

### Championne du plaidoyer GPN

#### Fédération malgache Skotisma Zazavavy, Madagascar

Nous sommes des expert·e·s dans notre propre vie. Nous savons ce dont nous avons besoin. Nous connaissons les causes de nos difficultés. Même enfant, nous sommes innovant·e·s, nous sommes perceptif·ve·s, et nous sommes ambitieux·ses. En nous exprimant et en travaillant ensemble, nous pouvons relever les défis auxquels nous faisons face.

Après avoir obtenu mon badge Girl Powered Nutrition et en avoir appris plus sur la manière de plaider pour une meilleure alimentation, j'ai fait une **video** sur la malnutrition adressée au Président. Je l'ai postée sur les réseaux sociaux et elle a reçu beaucoup d'attention, y compris de la part du gouvernement !

Dans cette vidéo, je demandais une amélioration de la nourriture servie à la cantine scolaire et une meilleure éducation à l'alimentation. Le Ministre de l'éducation a répondu en mettant en place un nouveau programme d'enseignement primaire. Le Président et la Première dame donnent maintenant la priorité à nos besoins nutritionnels !

Mon message aux autres Guides et Éclaireuses est simple : nous n'avons pas besoin de faire de grandes choses ou d'avoir beaucoup de ressources pour être capables de changer le monde. En obtenant votre badge GPN et en agissant pour améliorer l'alimentation d'autres personnes, vous créez un monde meilleur.

Les filles sont mon inspiration, et j'espère pouvoir à mon tour les inspirer.



## Un message d'Heidi Jokinen

### Présidente du Conseil mondial de l'AMGE

Les filles et les femmes ont des besoins nutritionnels spécifiques, mais, souvent, personne n'y répond. Elles sont touchées de manière disproportionnée par la malnutrition et cela les empêche de libérer leur potentiel.

Les activités du badge Girl Powered Nutrition (GPN) offre une opportunité de réécrire cette histoire.

Je suis ravie de partager avec vous cette nouvelle version internationale des activités du badge GPN. Elle a été créée dans le cadre d'un partenariat entre Nutrition International et l'Association mondiale des Guides et Éclaireuses.

Nous sommes impatient·e·s de voir ce que vous en ferez !



## Un message de Joel C Spicer

### Président et PDG de Nutrition International

Les membres de l'association Nutrition International sont ravi·e·s d'avoir travaillé avec l'Association Internationale des Guides et Éclaireuses (AMGE)

ces quatre dernières années pour atteindre presque un demi-million de filles avec des informations nutritionnelles dans toute l'Afrique et l'Asie, afin qu'elles puissent faire des choix alimentaires sains, et en apprendre plus sur la manière dont une alimentation équilibrée peut les aider à réaliser leur plein potentiel. Au travers de ce programme, les filles sont aussi devenues des leadeuses et des Championnes du plaidoyer dans leur propre communauté et au-delà.

Nutrition International est une association qui travaille sur le thème de l'alimentation au niveau mondial pour transformer les vies des personnes

en améliorant leur alimentation, en particulier pour les femmes, les adolescentes et les enfants. Nous avons allié notre expertise en nutrition au réseau international de l'AMGE pour atteindre des filles au bon moment, avec les bonnes informations, en répondant à leurs besoins, et en les aidant à développer les capacités de leadership qu'elles nécessitent pour communiquer à leur communauté le pouvoir et l'importance de la nutrition.

Au nom de l'ensemble de l'équipe mondiale de Nutrition International, je remercie l'AMGE pour sa collaboration, ainsi que le gouvernement du Canada, qui soutient ce partenariat. Nous avons hâte de découvrir la manière dont les filles vont utiliser les connaissances en nutrition acquises dans le cadre de ce programme pour faire une différence dans leur communauté, et dans le monde.



# Bienvenue dans le pack d'activités Girl Powered Nutrition (GPN) pour les plus jeunes.

**Il contient toutes les activités et les ressources dont vous aurez besoin pour animer les activités du badge GPN avec un groupe d'enfants de 6 à 10 ans.**

**Voici Rebecca.** Son histoire vous guidera tout au long du thème savoureux de la nutrition. Chaque activité GPN commence avec un nouveau chapitre de la quête de Rebecca pour être heureuse et en bonne santé.

Les activités GPN conviennent aux filles et aux garçons. Elles ont été créées pour des groupes d'entre 20 et 30 jeunes, mais peuvent facilement être adaptées pour des groupes plus petits ou plus grands. Les activités du badge GPN ont été créées en collaboration avec des Guides et Éclaireuses de Madagascar, du Sri Lanka, des Philippines et de Tanzanie.

Toutes les informations nutritionnelles de ces packs ont été vérifiées par notre partenaire [Nutrition International](#).

**Plus de 100 000 Guides et Éclaireuses ont déjà obtenu leur badge GPN ! Nous sommes impatient·e·s de voir ce que votre groupe créera.**





## PRÉPAREZ-VOUS À ANIMER LES ACTIVITÉS DU BADGE GPN !

**Avant de commencer les activités, les responsables doivent se familiariser avec :**  
(Vous pouvez aussi suivre la [formation GPN en ligne](#))

- Le Dossier d'informations GPN :** Lisez la brochure sur l'alimentation qui contient toutes les informations dont vous aurez besoin pour animer les activités.
- Les Messages clés :** Assurez-vous de comprendre les Messages clés. Ce sont les informations les plus importantes que votre groupe doit connaître à la fin de chaque étape. Vous pouvez les trouver au début de chaque activité et à la page 4 du Dossier d'informations. Ils ont été créés spécifiquement pour ce groupe d'âge, veuillez donc les communiquer exactement comme ils sont écrits.
- Votre Guide alimentaire :** Familiarisez-vous avec le Guide alimentaire de votre pays et faites des copies pour votre groupe. Vous pouvez le télécharger sur le [site Internet de la FAO](#) ou, s'il y en a pas de disponible pour votre pays :
  - Choisissez le Guide alimentaire d'un pays qui est géographiquement et/ou culturellement similaire au vôtre sur le [site Internet de la FAO](#) (dans l'idéal, avec des illustrations ou des photos)
  - Vous pouvez aussi utiliser le Guide alimentaire GPN disponible en page 11 du Dossier d'informations.
- Les activités du badge GPN :** Adaptez les activités choisies dans chaque étape du programme GPN pour vous assurer qu'elles correspondent à votre Guide alimentaire, au quotidien de votre groupe et à la nourriture qu'ils et elles peuvent manger.
- La politique de sauvegarde :** Lisez et suivez attentivement la politique de votre Organisation membre. Soyez particulièrement précautionneux·ses pour éviter les maladies et les blessures au moment de préparer la nourriture.



Commandez vos badges GPN afin de les avoir quand votre groupe aura mené à bien les six étapes et agi dans sa communauté. Visitez : [www.wagggs-shop.org](http://www.wagggs-shop.org) ou discutez-en avec votre OM.



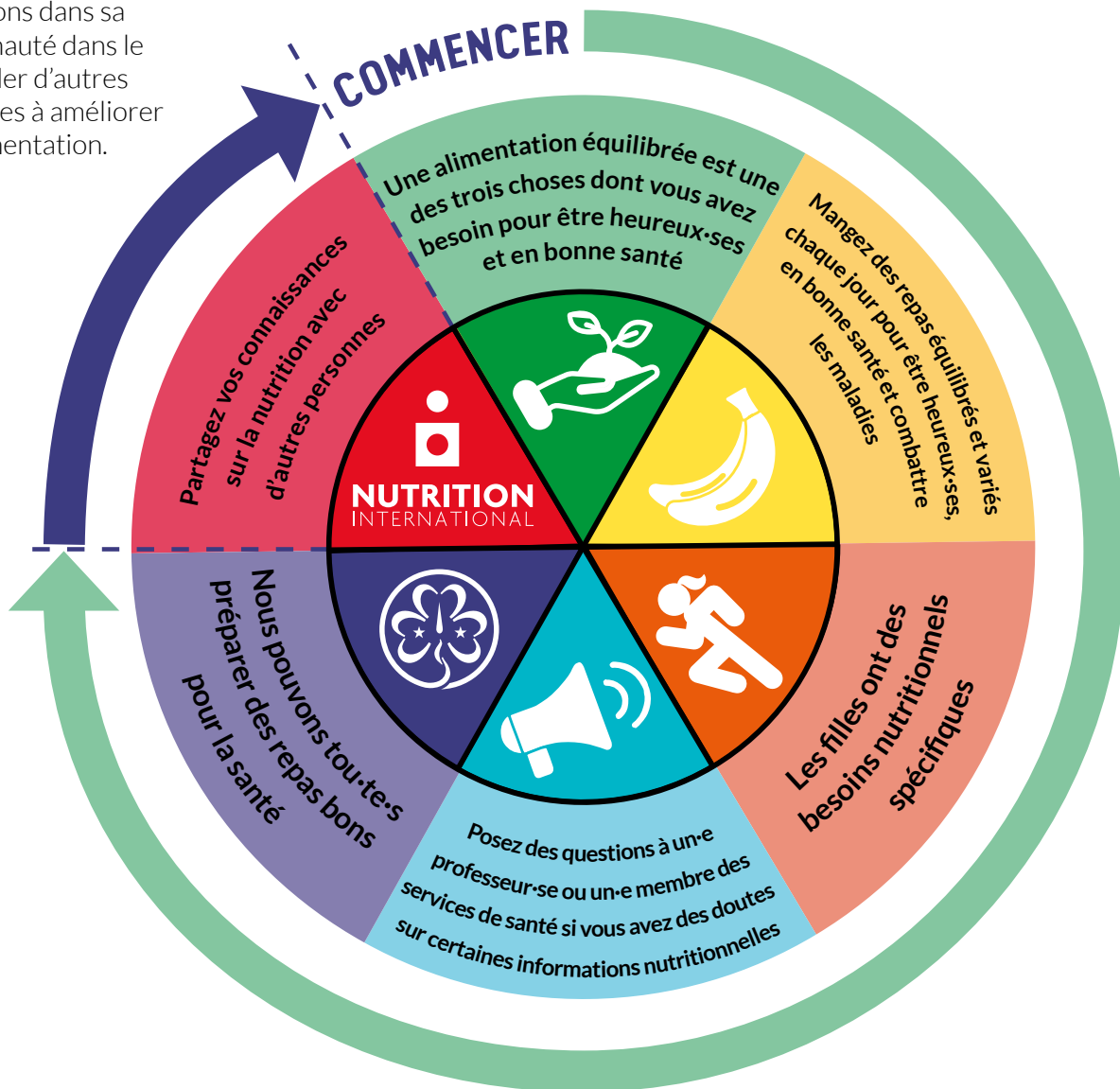
# COMMENT OBTENIR LE BADGE GPN

## Mener à bien six activités d'obtention du badge GPN.

En commençant par l'étape verte et en allant dans le sens des aiguilles d'une montre, votre groupe doit mener à bien **une activité de chaque étape colorée** dans l'ordre montré par le badge.

Dans les étapes **verte, jaune, orange, turquoise, et bleue** votre groupe va en apprendre plus sur l'alimentation équilibrée, comment trouver des informations nutritionnelles fiables et comment créer des repas bons pour la santé et bon marché.

À l'**étape rouge**, votre groupe planifiera des actions dans sa communauté dans le but d'aider d'autres personnes à améliorer leur alimentation.



Vous trouverez un **Suivi de badge** à la page 7. Nous recommandons à votre groupe de l'utiliser pour faire un suivi de ses progrès et de son apprentissage sur la nutrition. Chaque activité GPN se termine par une réflexion de 15 minutes pendant laquelle les membres de votre groupe devront remplir de manière individuelle leur Suivi de badge.

La nutrition est un thème important ! Donnez à votre groupe le temps et l'espace pour apprendre pendant les réunions d'unité. Obtenir le badge devrait prendre environ **six à sept heures**, plus le temps d'agir. Nous vous recommandons de donner aux membres de votre groupe jusqu'à **deux semaines** pour mettre en place leur action.

Il y a un choix à faire entre deux activités pour chaque étape colorée à part l'étape rouge (il n'y a qu'une option pour l'étape rouge). Choisissez une activité par étape (idéalement avec votre groupe) en fonction de ce qu'ils et elles vont aimer. Une fois que vous avez choisi les **six activités**, adaptez-les pour vous assurer qu'elles correspondent à votre Guide alimentaire.

Les options d'activités pour les plus jeunes sont :

## VERT

En choisir une :



LE RELAIS  
DU MIAM

OU



S'ENVOLER

## JAUNE

En choisir une :



LA LISTE  
DES COURSES

OU



LE GRIBOUILLAGE  
ALIMENTAIRE

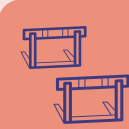
## ORANGE

En choisir une :



LES SERPENTS  
ET LES ÉCHELLES

OU



LA COURSE DE  
HAIES DE LA SANTÉ

## TURQUOISE

En choisir une :



LES DÉTECTIVES  
ALIMENTAIRES

OU



LE NUTRIQUIZ

## BLEU

En choisir une :



LA FÊTE COLORÉE

OU



L'ÉMISSION  
DE CUISINE

## ROUGE

À faire :



AGIR

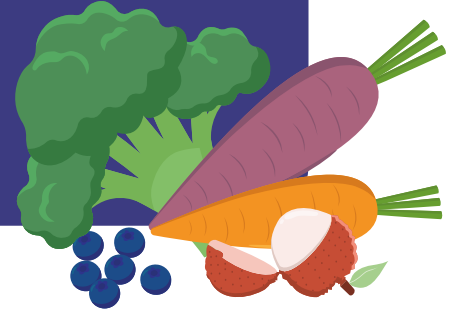
Toutes les activités ont été créées pour être grand public et requièrent un minimum de ressources. Dans ce pack, vous trouverez la plupart des ressources dont vous avez besoin (après les instructions de chaque activité).

Nous vous encourageons à toucher, préparer et déguster autant que possible la nourriture avec votre groupe. Cependant, si vous n'avez pas accès à de la nourriture, ne vous inquiétez pas, les activités peuvent être mises en place sans.



# LE SUIVI DE BADGE

Ce Suivi de badge vous permettra de suivre vos progrès pendant le programme GPN. À la fin de chaque activité du programme, coloriez et remplissez la section colorée concernée avec ce que vous avez appris.



COMMENCER

L'ACTION  
AVOCAT

LA PROMESSE  
ANANAS





# CONTINUER DE BOUGER ! LES IDÉES D'ACTIVITÉS

L'activité physique est nécessaire pour vivre une vie heureuse et en bonne santé.

Commencez chaque activité GPN avec un échauffement physique. À chaque fois que vous voyez le **symbole « Continuer de bouger ! »**, choisissez une idée ci-dessous. Les idées ci-dessous viennent de Guides et Éclaireuses aux Philippines, à Madagascar, en Tanzanie et au Sri Lanka :

## La chanson Go Bananas !

Debout en cercle, placez vos bras au-dessus de votre tête et dites : « Bananes du monde entier, unissez-vous ! ». Ensuite, suivez les instructions suivantes :

- Épluchez la banane, épluchez, épluchez la banane (descendez vos bras doucement)
- Écrasez la banane, écrasez, écrasez la banane (piétinez comme si vous écrasiez quelque chose)
- Mangez la banane, mangez, mangez la banane (mimiez le fait de manger)
- Amusez-vous comme des bananes, amusez-vous, amusez-vous ! (Courez dans tous les sens)

## La chanson de la salade de fruits

Chantez le nom de différents fruits sur l'air de Frère Jacques. Inventez des mouvements de danse pour aller avec chaque fruit !

## Le corps en lettres

Le ou la responsable donne le nom de différents aliments. Formez la première lettre de l'aliment avec votre corps. Jouez en groupe et contre-la-montre !

## La zumba

Créez une courte routine de danse à laquelle tout le monde peut participer. Mettez une musique qui donne envie de bouger et lancez-vous !

## Le doigt banane

Le ou la responsable donne le nom d'un aliment et d'une partie du corps, par ex. banane doigt. Tout le monde court pour toucher quelque chose qui a la même couleur que l'aliment (jaune), avec la partie du corps (doigt) ! Répéter.

## L'orchestre de danse

Nommez un ou une Détective, il ou elle sort de la pièce. Le reste du groupe nomme un Conducteur ou une Conductrice secret-e. Le Conducteur ou la Conductrice commence à danser et le groupe le ou la copie. Le ou la Détective revient et essaie de deviner qui est le Conducteur ou la Conductrice. Le Conducteur ou la Conductrice change de mouvement régulièrement et le groupe copie sans que cela ne se voit.

## Les haricots rebondissants

Quand le ou la responsable crie « Haricots sauteurs ! », tout le monde saute. Quand le ou la responsable crie « Haricots coureurs ! », tout le monde court. Haricots étalés = ouvrez grand les bras et les jambes. Haricots flan = dandinez-vous dans la pièce.

## Mon objectif

Deux équipes jouent l'une contre l'autre pour mettre une balle dans un panier le plus de fois possible en cinq minutes. Vous pouvez faire rebondir, lancer, frapper ou passer la balle. Vous ne pouvez pas tenir la balle pendant plus de trois secondes.

## L'écriture corporelle

Le ou la responsable donne le nom de différents aliments. Bougez votre corps pour écrire le nom de l'aliment. Aidez-vous de votre tête, vos bras, vos hanches et vos jambes !

## La patate chaude

Faites passer un ballon le plus vite possible sans le faire tomber. Ne le laissez pas toucher le sol !

## Le panier à fruits

En cercle, le ou la responsable choisit quatre fruits et chuchote à chacun-e le nom d'un de ces fruits, par ex. l'ananas, la fraise, la mangue et l'orange. Le ou la responsable se tient ensuite debout au centre et donne le nom d'un fruit. Si c'est votre fruit, courez pour échanger de place avec quelqu'un. Si vous n'avez pas de place, prenez la place du ou de la responsable. Le ou la responsable peut aussi crier « Panier à fruits ! », dans ce cas, tout le monde échange de place !

Pour en savoir plus sur l'importance et les bénéfices de l'activité physique, veuillez visiter : [www.who.int/publications/i/item/9789240015128](http://www.who.int/publications/i/item/9789240015128)





# Évaluer le programme GPN

## instructions pour les responsables

Utilisez l'Enquête du badge GPN (voir la page suivante) pour mieux comprendre l'impact des activités du programme. Cette enquête mesure la **diversité alimentaire** : il s'agit de savoir si les membres de votre groupe mangent des aliments d'une grande variété de groupes alimentaires avant de participer aux activités du badge GPN, et de comparer cette information à ce qu'ils et elles mangent après avoir obtenu le badge.

Vous pouvez utiliser les résultats de cette enquête de plusieurs manières. Vous pouvez simplement vouloir savoir si les activités du programme GPN ont été efficaces, et décider de partager ces informations avec votre OM. Vous pouvez utiliser ces résultats pour montrer aux autres groupes les bénéfices de l'éducation à la nutrition !

L'Enquête du badge GPN est **optionnelle**. Si le groupe accepte d'y participer, vous devez :

- ★ Expliquer au groupe l'objectif de l'Enquête du badge GPN et comment vous allez utiliser et partager les résultats.
- ★ Vous assurer que chaque membre du groupe **remplisse l'enquête deux fois** : la première **avant** de commencer le programme, et la deuxième **après** avoir obtenu le badge, par ex. au moment de la célébration ou de la cérémonie de fin de programme. L'enquête est la même à chaque fois.
- ★ Choisissez comment remplir l'enquête :
  - **En ligne** (si votre groupe a accès à des Smartphones) : Scannez le QR code ci-dessous avec votre moteur de recherche ou application et suivez les étapes. Les responsables prennent note des deux scores totaux de chaque participant-e, sa date d'anniversaire et ses initiales, et les gardent en lieu sûr.



**L'Enquête de début**  
(avant les activités GPN)



**L'Enquête de fin**  
(après avoir mené toutes les activités GPN)

- **Sur papier** : Faire des copies en avance, une par participant-e pour le début du programme, et une par participant-e à la fin (**voir la page suivante**).

Quand votre groupe a rempli l'enquête deux fois, rassembler les deux enquêtes de chaque participant-e en faisant correspondre ses initiales et sa date d'anniversaire. Vous pouvez ensuite interpréter les résultats comme suit :

- ★ Comparer les résultats de chaque personne :
  - Si le nombre total de réponses « Oui » (le nombre total d'aliments) a **augmenté**, cela veut dire que la diversité alimentaire de ce ou cette participant-e s'est améliorée depuis le début du programme GPN.
  - Si le nombre total de réponses « Oui » (le nombre total d'aliments) a **baissé**, cela veut dire que la diversité alimentaire de ce ou cette participant-e s'est détériorée depuis le début du programme GPN. **Veillez prendre en compte que ces enquêtes ne reflètent qu'un jour de leur vie et peuvent ne pas être représentatives de leur régime alimentaire en général.**
  - Si les totaux sont restés les **mêmes**, leur diversité alimentaire n'a pas changé.
- ★ Faites des moyennes de l'Enquête de début et de l'Enquête de fin pour votre groupe, et comparez-les. Pour ce faire, additionnez les réponses « Oui » de tout le monde pour l'Enquête de début, et divisez ensuite le résultat par le nombre d'Enquêtes de début remplies. Ensuite, comparez le résultat obtenu à la moyenne à la fin du programme en additionnant toutes les réponses « Oui » de l'Enquête de fin et en divisant par le nombre d'Enquêtes de fin remplies.

Faites ensuite une enquête plus approfondie en prenant en compte les idées de votre groupe sur les raisons de ces changements. Par exemple, vous pourriez demander si ces changements sont dus aux activités du badge GPN ou à des influences extérieures.



# L'ENQUÊTE DU BADGE GPN

Rejoins des filles du monde entier qui partagent leurs connaissances sur la nutrition ! Remplis l'Enquête du badge GPN de manière individuelle et remets-la à ton ou ta responsable.

La participation est optionnelle. Si tu choisis de remplir cette enquête, cela veut dire que tu es d'accord pour que ton ou ta responsable utilise et partage ces informations (il ou elle ne va pas partager ton nom).

Initiales (par ex. AK)

Anniversaire (par ex. 25/08/10)

## Ce qu'il faut faire :

1. Pour commencer, pense à tous les aliments que tu as mangés **hier** (au petit-déjeuner, au déjeuner, au dîner, et pour tes encas).
2. Réponds « Oui » pour chaque groupe alimentaire dont tu as mangé des aliments **au moins une fois**, et « Non » pour ceux dont tu n'as mangé aucun aliment.
3. Ensuite, pour chaque groupe alimentaire pour lequel tu as répondu « Oui », coche chaque aliment que tu as mangé (ou écris dans l'espace disponible).
4. À la fin, compte le nombre de réponses « Oui » que tu as données, et le nombre d'aliments que tu as cochés. Écris les totaux dans les encadrés en bas de l'enquête.

Si tu as mangé des aliments transformés (avec plusieurs aliments mélangés) comme de la soupe, du curry, du ragoût, des lasagnes ou un tacos, essaie de les répartir en fonction des aliments dont ils sont composés. La pizza, par exemple, est composée de pain (une céréale), de tomates (un fruit), de fromage (un produit laitier), etc.

Remarque : Les aliments ci-dessous sont regroupés en accord avec le Guide alimentaire GPN.

## As-tu mangé des CÉRÉALES hier ? Oui Non

Quelles céréales as-tu mangées ? Coche-les ci-dessous.

- Les céréales par ex. maïs, pain, pâtes, graines, nouilles, ugali, avoine
- Les racines et les tubercules par ex. pomme de terre, yam, banane plantain, manioc, patate douce, épi de maïs
- Autres \_\_\_\_\_



## As-tu mangé des PROTÉINES hier ? Oui Non

Quelles protéines as-tu mangées ? Coche-les ci-dessous.

- La viande par ex. bœuf, porc, poulet, agneau, chèvre, chameau
- La viande par ex. foie, rognons, cœur, autres organes
- Le poisson et les fruits de mer par ex. poisson, crevettes, crabe, sardines, moules
- Les légumineuses, graines et noix par ex. pois chiches, lentilles, haricots noirs, cacahouètes, tofu, edamame, produits à base de soja, hummus
- Les œufs
- Les produits laitiers (riches en calcium) par ex. lait, fromage, petit-lait, yaourt, crème
- Autres \_\_\_\_\_





# L'ENQUÊTE DU BADGE GPN

## As-tu mangé des LÉGUMES hier ? Oui Non

Quels légumes as-tu mangés ? Coche-les ci-dessous.

- Les légumes verts par ex. épinards, kale, brocoli, feuilles de manioc, chou, blettes, algues
- Les légumes oranges, rouges et jaunes par ex. potiron, carotte, courge, poivron, tomate
- Autres par ex. aubergine, oignon, chou-fleur
- Autres \_\_\_\_\_



## As-tu mangé des FRUITS hier ? Oui Non

Quels fruits as-tu mangés ? Coche-les ci-dessous.

- Les fruits frais par ex. mangue, cantaloup, pamplemousse, pastèque, papaye, abricot, tangerine, goyave, fruit de la passion, ananas, baies, banane, lychees
- Les fruits secs par ex. raisins, dates, abricots
- Autres \_\_\_\_\_



LE TOTAL DES RÉPONSES « OUI » :

(sur 4)

LE TOTAL DES CASES COCHÉES :

(sur 17)

Prêt·e ?  
On y est presque...



## FEU...

- Faites une copie du Suivi de badge (page 7) par personne.

- Avec votre groupe, écrivez des **Règles d'espace d'encouragement** (un ensemble de règles à suivre) qui seront affichées tout au long du programme. Un espace d'encouragement est un espace sécurisé qui nous permet de surmonter des obstacles, c'est un espace qui nous permet d'apprendre dans les meilleures conditions.

- Assurez-vous que votre Guide alimentaire et le Dossier d'informations GPN sont prêts.

- Optionnel : faites deux copies de l'Enquête du badge GPN page 10 et 11 par personne.

### RÈGLES D'ESPACE D'ENCOURAGEMENT

Nous sommes honnêtes

**Nous incluons tout le monde**

**Nous nous écoutons les un·es les autres**

Nous ne jugeons pas les autres

**Nous sommes curieux·ses et nous posons des questions**

**Nous encourageons la confiance en notre corps (le but de manger équilibré n'est pas d'être plus fin·es, plus beaux ou belles, d'avoir une peau plus blanche, etc).**

## GIRL POWER!

À lire pour toutes les ressources et les activités du programme GPN.



# LES ACTIVITÉS VERTES



Durée: 1 heure

## En résumé :

Courez un relais ou faites des avions en papier pour apprendre comment être heureux·ses et en bonne santé.

## Les messages clés :

- ★ Pour être heureux·ses et en bonne santé maintenant et dans le futur, nous avons besoin :
  - D'un régime alimentaire sain = manger équilibré et boire beaucoup d'eau
  - D'un environnement sain = prendre un bain ou une douche et nettoyer notre maison
  - D'un mode de vie sain = dormir assez, pratiquer une activité physique chaque jour, aller à l'école, et se rendre chez le docteur ou la doctoresse/dans une clinique de manière régulière

## Les ressources fournies :



Le chapitre 1 de l'histoire de Rebecca



Le modèle de l'avion en papier



**Continuer de bouger !  
Toujours commencer  
avec un échauffement  
physique**  
(voir page 8).

## La préparation :

1. Lire l'étape verte du Dossier d'informations GPN.
2. Rassembler les Suivis de badge.
3. Choisir l'activité principale :
  - **Le relais du miam** : Rassembler huit objets qui représentent comment être heureux·se et en bonne santé : un **bol** (pour manger), un **verre** (pour l'eau), du **savon** (pour se laver), un **balais** (pour nettoyer), un **oreiller** (pour dormir), des **chaussures** (pour le sport), un **livre** (pour l'éducation), un kit **de premiers secours** (pour le docteur ou la doctoresse)
  - **S'envoler** : S'envoler : rassembler du papier et des stylos



## L'entrée :

15 mins

1. Présenter le badge Girl Powered Nutrition. Expliquer qu'à la fin du badge, le groupe mangera de manière plus équilibrée **et** aura aidé d'autres personnes à en faire de même.
2. Lire le premier chapitre, y compris les questions.
3. À la fin, demander au groupe :
  - a. Quelles sont les huit choses dont nous avons besoin dans la vie ?
  - b. Avez-vous des habitudes qui ne sont pas saines, comme Rebecca et ses amies ?





## Choisissez votre plat principal :

30 mins



### LE RELAIS DU MIAM

or



### S'ENVOLER

- L'objectif est d'aider Rebecca en rassemblant le plus d'objets possible !
- Tout d'abord, montrer les huit objets. Le groupe devine quel objet représente quelle chose dont nous avons besoin pour être heureux-ses et en bonne santé, par ex. le savon = se laver.
- Inventer une action pour chaque chose dont nous avons besoin, par ex. se laver = se frotter le corps.
- Deux équipes se tiennent debout l'une en face de l'autre. Le ou la responsable se tient debout au centre et tient un objet. Un-e joueur-se de chaque équipe court vers le centre et fait l'action décidée. Le ou la joueur-se qui est le ou la plus rapide à la faire correctement obtient l'objet. Les deux joueur-se-s retournent dans leur équipe. Répéter.
- Les gagnant-e-s sont celles et ceux qui ont le plus d'objets à la fin.

- L'objectif est de faire un avion de la mémoire qui volera jusqu'à Rebecca !
- Tout d'abord, récapituler les huit choses dont nous avons tous et toutes besoin pour être heureux-ses et en bonne santé (voir les Messages clés). Les dessiner/écrire pour que tout le monde puisse les voir.
- Chaque personne dessine les huit choses dont nous avons besoin sur sa feuille.
- Montrer une manière de faire un avion en papier (utiliser le modèle fourni). À son propre rythme, chaque personne plie son papier pour en faire un avion.
- Tout le monde teste son avion pour voir s'il peut atteindre Rebecca !



## La réflexion :

15 mins

- Présenter le Suivi de badge et la manière de l'utiliser.
- Demander à tout le monde de colorier la section verte. Ensuite, ils et elles écrivent ou dessinent ce qu'ils et elles ont appris aujourd'hui. Rafraîchir la mémoire des participant-e-s en utilisant les Messages clés et ces questions :
  - De quoi avons-nous besoin pour être heureux-ses et en bonne santé ?
  - Que pourriez-vous faire pour être en meilleure santé ?



Féliciter tout le monde pour avoir fini l'étape verte !  
Garder les Suivis de badge en lieu sûr.



### Vous ne pouvez pas vous réunir ?

Demander au groupe de lire l'histoire de Rebecca avec un-e adulte. Ensuite, faire un dessin de chacune des choses dont nous avons besoin pour être heureux-ses et en bonne santé.



### Vous avez accès à la technologie ?

Prendre des photos ou faire des vidéos des objets ou des avions du groupe. Les partager à l'école ou avec la famille.



## Ressource 1:

# Le chapitre 1 de l'histoire de Rebecca

Voici Rebecca. Elle a 10 ans et est Guide. Elle vit dans un village près de Muheza, en Tanzanie, en Afrique de l'Est. Elle parle swahili et anglais. Rebecca adore le scoutisme, lire et jouer avec son petit frère et sa petite sœur (Zack et Faith), mais uniquement après avoir fini ses tâches ménagères ! Elle rêve de voyager dans l'un des Centres mondiaux de l'AMGE quand elle sera grande pour découvrir de nouvelles cultures ! Rebecca est curieuse et pose beaucoup de questions.

Chaque matin, Rebecca doit se lever à 6 h. Souvent, elle est fatiguée parce qu'elle se couche tard. Elle se déplace lentement, comme une tortue, en traînant des pieds (ce qui énerve sa mère !). Elle fait son lit et prend un bain. Rebecca n'a pas le temps de petit-déjeuner, elle boit donc rapidement un grand verre d'eau avant de partir à l'école. En marchant avec Faith et Zack, son estomac commence à gargouiller et elle ne fait que bâiller.

***Demander au groupe : Pourquoi pensez-vous que Rebecca est fatiguée ? Pourquoi a-t-elle faim ?***

*Aller se coucher tard et sauter le petit-déjeuner sont des exemples de habitudes mauvaises pour la santé.*

Sa meilleure amie Grace, qui est aussi une Guide, l'attend au carrefour. Grace commence à danser dès qu'elle les voit arriver, elle bouge ses bras et ses pieds en rythme. Ils et elles se mettent tou-te-s à rigoler. Grace fait toujours sourire les autres.

En marchant, Grace demande soudainement à Rebecca :

« As-tu une habitude mauvaise pour la santé ?

- Elle regarde trop la télé, jusque tard le soir ! intervient Faith, sa sœur, avant que Rebecca ne puisse répondre.

- En réalité, je pense que j'en ai quelques-unes. Je vais souvent me coucher trop tard, donc quand je me réveille, j'ai l'impression que mon corps est aussi lourd que cinq éléphants ! J'oublie aussi souvent de petit-déjeuner, pense Rebecca à voix haute après avoir levé les yeux au ciel.

- Je suis d'accord, nous avons tou-te-s des habitudes mauvaises pour la santé, comme ne pas manger assez de fruits et de légumes. Mais je ne sais pas par où commencer, répond Grace en souriant. »

***Demander : Pensez-vous avoir des habitudes mauvaises pour la santé ?***

Faith, la sœur de Rebecca, s'arrête devant elles et dit :

« Je sais ! À l'école, la semaine dernière, la responsable de la santé et de bien-être nous a expliqué comment être heureux-ses et en bonne santé, non seulement en Tanzanie, mais aussi partout dans le monde. »

Faith pose son sac par terre et lisse son uniforme, comme si elle se préparait à faire une présentation. Elle montre trois doigts et dit :

« Nous avons tou-te-s besoin de trois choses. »





## Resource 1:

# Le chapitre 1 de l'histoire de Rebecca

**Demander à tout le monde de montrer trois doigts, et les montrer un par un, tout en lisant.**

Elle montre son premier doigt :

« Celui-ci est pour un **régime alimentaire sain**. Nous devons manger trois repas équilibrés par jour et boire beaucoup d'eau propre ! »

Deuxième doigt :

« Et celui-ci est pour **un environnement sain**, il faut prendre une douche ou un bain chaque jour, et avoir une maison propre, surtout la cuisine et la salle de bain ! »

Elle les regarde tou-te-s dans les yeux pour le troisième doigt :

« Celui-là est pour **un mode de vie sain**. Nous avons besoin d'entre 9 et 11 heures de sommeil (Faith baille de manière exagérée), de faire du sport (elle court sur place), d'aller à l'école (elle montre son uniforme), et d'aller chez le docteur, la doctoresse, ou dans une clinique de manière régulière (elle touche son front). »

Faith remet son sac sur ses épaules et tourne sur elle-même tout en continuant d'avancer, elle semble très fière d'en savoir plus que son frère et sa sœur.

Les trois autres courent pour la rattraper.

« Waouh ! s'exclame Rebecca. J'ai donc besoin de dormir plus et de petit-déjeuner, cela améliorera mon mode de vie et mon alimentation. »

- Je dois améliorer mon environnement en lavant ma chambre, ajoute Grace.

- Moi aussi ! Mais maintenant, nous devons nous dépêcher si nous ne voulons pas arriver en retard ! crie Zack »

Il et elles se mettent à courir vers les portes de l'école.



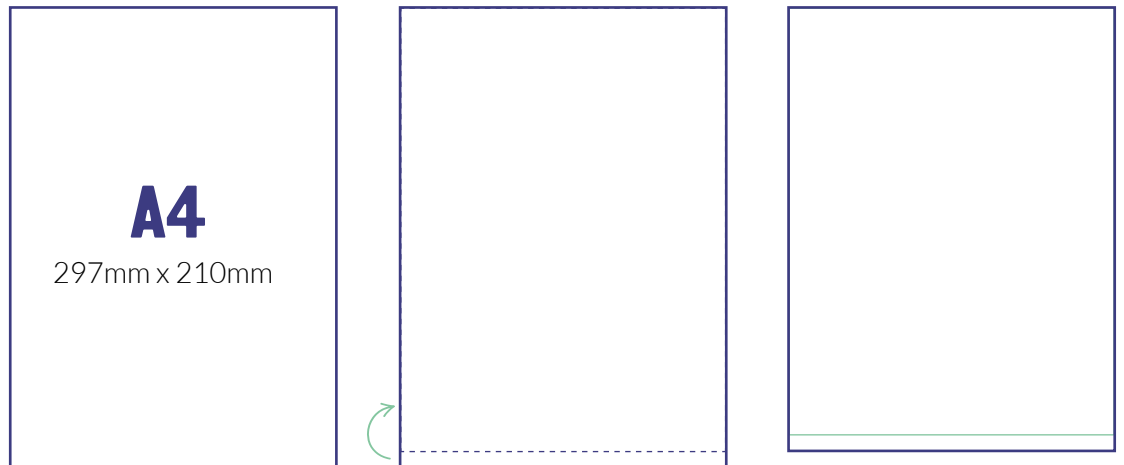


## Ressource 2:

# S'envoler : Le modèle de l'avion en papier

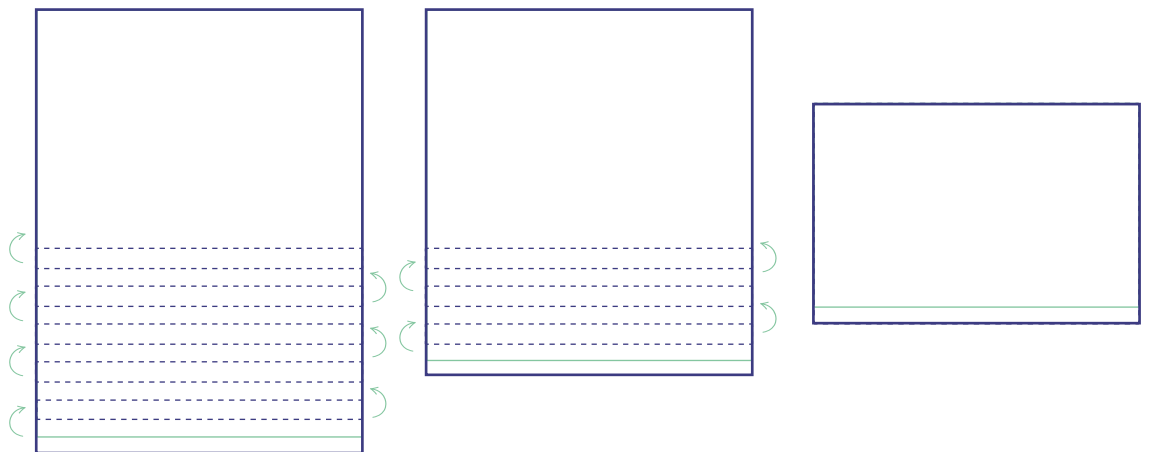
## ÉTAPE 1

Prenez votre feuille au format portrait, pliez le bord inférieur sur 1 cm.



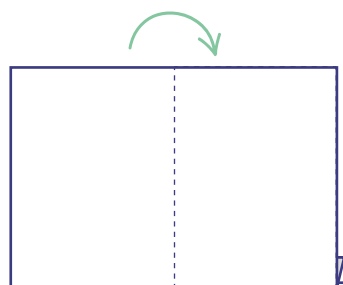
## ÉTAPE 2

Pliez-le de nouveau. Continuez de le plier jusqu'à atteindre la moitié de la feuille.



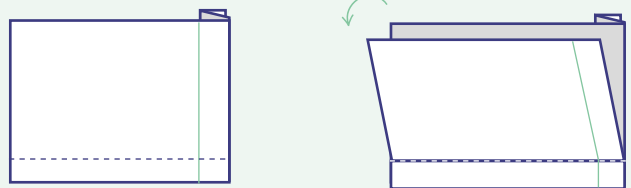
## ÉTAPE 3

Avec la partie pliée vers le bas, pliez la feuille en deux à la verticale.



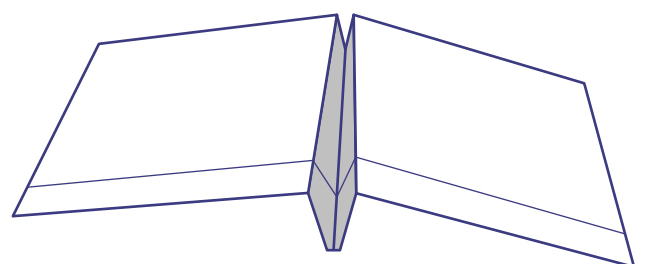
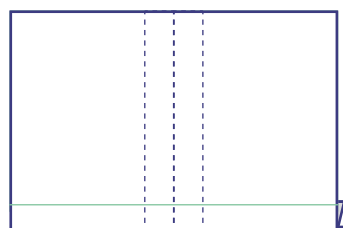
## ÉTAPE 4

En gardant le papier plié en deux, repliez une des « ailes » sur 2 cm.



## ÉTAPE 5

Répétez avec l'autre côté. Vous avez fini !



## Le modèle final



# LES ACTIVITÉS JAUNES



Durée: 1 heure

## En résumé :

Faites une course pour trier ce que vous avez acheté OU jouez à un jeu de dessins pour apprendre comment manger de manière équilibrée.

## Les messages clés :

- ★ Pour manger équilibré, il est important de suivre le Guide alimentaire de votre pays.
  - **Manger des repas équilibrés**, cela veut dire manger des aliments variés de tous les groupes alimentaires, et dans les quantités correctes (ces repas colorés sont aussi appelés des « plats arcs-en-ciel »).
  - **Manger moins d'aliments transformés**, ils n'aident pas le corps à grandir et à rester en bonne santé.
- ★ Manger de manière équilibrée aide votre corps à grandir et à combattre les microbes. Si vous ne mangez pas équilibré, vous risquez de souffrir d'une maladie grave appelée la malnutrition.

## Les ressources fournies :



Le chapitre 2 de l'histoire de Rebecca



Les cartes Groupe alimentaire (à adapter par le ou la responsable)



**Continuer de bouger !  
Toujours commencer  
avec un échauffement  
physique  
(voir page 8).**

## La préparation :

1. Lire l'étape jaune du Dossier d'informations GPN.
2. Rassembler tous les Suivis de badge (de l'activité précédente), des stylos et du papier.
3. Faire des copies du Guide alimentaire de votre pays (ou du Guide alimentaire GPN).
4. Choisir l'activité principale :
  - **La liste des courses** : Créer des affiches qui indiquent le nom de chaque groupe alimentaire (dans votre Guide alimentaire). Les afficher dans la salle. Faire une liste de courses avec deux aliments de chaque groupe alimentaire et des aliments transformés, par ex. des bonbons, des aliments frits.
  - **Le gribouillage alimentaire** : Adapter les cartes Groupe alimentaire (fournies) à votre pays. Prévoir un paquet de cartes par petit groupe.



## L'entrée :



15 mins

1. Récapituler le chapitre 1 de l'histoire de Rebecca.
2. Lire le chapitre 2 à voix haute, y compris les questions.
3. Ensuite, montrer le Guide alimentaire de votre pays et demander :
  - a. Qu'est-ce qu'un « plat arc-en-ciel » ?
  - b. Pourquoi est-il important de bien manger ?



**Utilisez de la nourriture si vous le pouvez !** Trier des aliments réels en fonction des quantités dont il faudrait manger.



## Choisissez votre plat principal :

 30 mins



### LA LISTE DES COURSES

or



### LE GRIBOUILLAGE ALIMENTAIRE

- L'objectif est de trier les aliments achetés par la famille de Rebecca !
- Commencer en étant tou·te·s debout au centre. Nommer un aliment de la liste des courses que vous avez préparée. Le groupe court vers l'affiche à laquelle l'aliment correspond. (S'il s'agit d'un aliment transformé, le groupe reste au centre et l'aliment est noté sur la liste.)
- Si les membres du groupe ont trouvé la bonne réponse, demander à un·e volontaire de dessiner ou d'écrire l'aliment sur l'affiche.
- À la fin, montrer le Guide alimentaire. Demander au groupe de trier les affiches du groupe alimentaire dont nous avons le plus besoin à celui dont nous avons le moins besoin.
- Lire la liste des aliments transformés que vous avez notés. Demander : « Que dit madame Bupe à Rebecca à propos des aliments transformés. »

- L'objectif est de deviner l'aliment qui est dessiné !
- Tout d'abord, faire de petits groupes avec chacun un jeu de cartes Groupe alimentaire (modèle fourni) faces cachées au centre. Le ou la premier·e joueur·se prend une carte et ne la montre à personne. En silence, le ou la joueur·se dessine un aliment de ce groupe alimentaire et son équipe devine. Si l'équipe trouve la bonne réponse, un·e autre joueur·se prend une carte et dessine. Si la réponse est incorrecte, le ou la joueur·se remet la carte dans le paquet et en choisit une autre.
- Répéter jusqu'à ce que tous les groupes aient dessiné un aliment de chaque groupe alimentaire.
- À la fin, les groupes partagent leurs dessins. Donner le nom de certains aliments transformés et récapituler ce que madame Bupe dit à Rebecca à leur propos.



## La réflexion :

 15 mins

- Chanter une chanson, par ex. la [chanson de l'arc-en-ciel](#), sur le fait de manger un plat arc-en-ciel.
- Demander au groupe :** Quelle est la chose que vous pourriez faire pour manger plus équilibré, comme Rebecca ? Les membres du groupe colorient la section jaune de leur Suivi de badge et dessinent ou écrivent ensuite leur promesse à l'intérieur de la Promesse ananas.
- Discuter ensemble de repas équilibrés qu'ils et elles aiment manger.

 Féliciter tout le monde pour avoir fini l'étape jaune ! Garder les Suivis de badge en lieu sûr.

### Vous ne pouvez pas vous réunir ?

Demander au groupe de lire l'histoire de Rebecca avec un·e adulte. Ensuite, ils et elles doivent organiser les aliments des placards de leur cuisine en fonction de leur groupe alimentaire.

### Vous avez accès à la technologie ?

Regarder la [vidéo](#) sur les déjeuners scolaires dans le monde. Demander au groupe de dessiner un déjeuner d'école qui est un « plat arc-en-ciel », en utilisant des aliments locaux et bon marché.



## Ressource 1:

# Le chapitre 2 de l'histoire de Rebecca

Il est l'heure de déjeuner à l'école. Rebecca entre dans la cantine et regarde autour d'elle pour retrouver Grace et leur amie Mary. Elles s'assoient toujours ensemble. Elle les voit dans un coin, Grace aide Mary à apprendre les paroles de leur chanson favorite. Alors que Rebecca les rejoint, elle pense : Sophie, la quatrième amie de leur groupe, n'est pas encore revenue à l'école. Cela fait déjà un moment qu'elle est malade. Rebecca aimerait bien que Sophie aille dans une clinique pour se faire aider. Elle s'inquiète vraiment.

Mary rit :

« Alors, qu'est-ce que ce sera aujourd'hui, du bœuf et du riz ? Ou du riz et du bœuf ? ! »

Elles lèvent toutes les yeux au ciel. Elles mangent la même chose. Tous les jours. C'est tellement déprimant.

« Depuis que Faith nous a dit ce que la responsable de la santé de l'école lui a expliqué, je suis de plus en plus consciente de ce que je mange, dit Grace. Je ne pense pas que ces repas à l'école nous aident à avoir une alimentation équilibrée. Nous avons besoin d'en savoir plus. Après manger, demandons à madame Bupe, la professeuse de sciences ! »

**Demander au groupe : Que pensez-vous que madame Bupe dira ?**

Après avoir fini leur bœuf et leur riz déprimants, les filles vont toquer à la porte de madame Bupe. Madame Bupe ouvre et leur sourit :

« Vous arrivez au bon moment, je viens de finir. Entrez. »

Grace lui explique qu'elles sont inquiètes pour leur régime alimentaire.

« Je suis si contente que vous veniez m'en parler ! lui répond madame Bupe. Je sais tout ce qu'il faut savoir sur l'alimentation saine (manger équilibré). Chaque fois que vous mangez, vous donnez à votre corps de l'énergie et des nutriments. Les nutriments sont les choses à l'intérieur des aliments dont notre corps a besoin. Ce que vous mangez est si important, surtout à votre âge. Manger équilibré aide votre corps à grandir et à combattre les microbes. Donc, commençons par le commencement. Connaissez-vous les différents groupes alimentaires ? »

**Demander : Pouvez-vous nommer les différents groupes alimentaires ?**

*Utiliser le Guide alimentaire de votre pays pour répondre à tous les doutes.*

Madame Bupe dit :

« Vous devez manger des aliments de **tous** les groupes alimentaires, mais vous devez manger plus d'aliments de certains groupes et **moins** d'autres. »

Rebecca fronce les sourcils et demande :

« Mais comment savoir quelle quantité manger des aliments de chaque groupe ? »

**Demander : En regardant notre Guide alimentaire, de quels groupes alimentaires devrions-nous manger plus et desquels devrions-nous manger moins ?**

*Répondre à tous les doutes.*

Madame Bupe explique :

« La plupart des pays dans le monde ont un « Guide alimentaire » qui est créé par des expert-e-s en nutrition. Il nous montre les quantités que nous devrions manger de chaque groupe alimentaire. Le nôtre est appelé « le plat arc-en-ciel ». »





## Resource 1:

# Le chapitre 2 de l'histoire de Rebecca

**Demander à un-e volontaire de dessiner une grande assiette sur le paper-board, et d'ensuite dessiner ce qu'il ou elle entend.**

Madame Bupe décrit le Guide alimentaire de leur pays :

« Environ la moitié de l'assiette est remplie de légumes et de fruits. Ensuite, il y a beaucoup de riz, un peu de poisson et un peu de yaourt. Plus un grand verre d'eau. Vous pouvez voir que l'assiette est colorée, c'est pourquoi nous appelons souvent un repas équilibré un « plat arc-en-ciel ». Mais un plat arc-en-ciel n'est pas juste coloré, il doit aussi être composé d'aliments de tous les groupes alimentaires dans les bonnes quantités. Il est aussi important de changer régulièrement les aliments que l'on mange, ne mangeons pas toujours la même chose !

- Donc les repas de la cantine devraient être différents chaque jour ? demande Grace

- Oui, bien sûr ! »

Madame Bupe ajoute :

« Si votre corps n'absorbe pas les nutriments et l'énergie dont il a besoin, vous pouvez vous sentir fatigué-e-s et tomber malades, et vous avez plus de chances de souffrir de malnutrition. La malnutrition est une maladie qui vient du fait que votre corps n'obtienne pas les nutriments et l'énergie dont il a besoin, ou quand il obtient trop d'énergie par rapport à ce dont il a besoin (mais que vous ne faites pas assez de sport). De nombreuses personnes, dans le monde entier, souffrent de malnutrition. Nous devons donc prendre soin de notre corps ! »

Les filles remercient madame Bupe pour ses conseils et quittent la classe.

« J'ai remarqué que le « plat arc-en-ciel » ne contenait aucun gâteau, aucune boisson gazeuse et aucune glace, dit Mary.

- C'est vrai ! s'exclame madame Bupe qui l'a entendue. Les aliments transformés (qui contiennent beaucoup de sucre, de sel ou de matières grasses) n'aident pas votre corps à grandir ou à rester en bonne santé. Mangez-en moins ! »

Grace les regarde toutes dans les yeux et dit :

« Nous sommes des Guides, alors faisons-nous une promesse, la promesse de manger mieux. Nous allons l'appeler la **Promesse ananas**. Nous pourrions les partager avec notre cheftaine guide Ummy la semaine prochaine. »

« Ma Promesse ananas est de manger des fruits au petit-déjeuner, dit Rebecca.

- La mienne est de manger des fruits et des légumes crus bien lavés pour mes encas (comme des carottes ou des poivrons), au lieu de manger des encas sucrés, continue Mary.

- La mienne est de manger des légumes différents chaque jour, termine Grace. »

Elles marchent dans le couloir en se souriant les unes aux autres.





## Ressource 2:

# Le gribouillage alimentaire : Les cartes Groupe alimentaire

## Les instructions pour le ou la responsable :

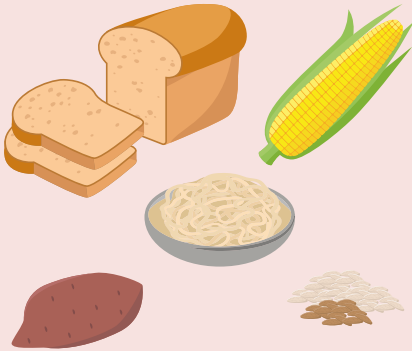
1. Créer un jeu de cartes Groupe alimentaire qui correspond au Guide alimentaire de votre pays (voir l'exemple ci-dessous). Créer une carte par groupe alimentaire, elles doivent représenter des dessins d'aliments locaux et bon marché.
2. Faire des copies et découper un jeu de cartes pour chaque petit groupe.

## Quelques exemples de cartes Groupe alimentaire

(elles correspondent au Guide alimentaire GPN, veuillez les adapter pour qu'elles correspondent au Guide alimentaire de votre pays) :

### LES CÉRÉALES

Le riz complet, les pâtes,  
l'épi de maïs, la patate douce,  
le pain, les nouilles



### LES FRUITS

Les baies, la mangue,  
la banane, les lychees,  
la pastèque, le fruit de  
la passion



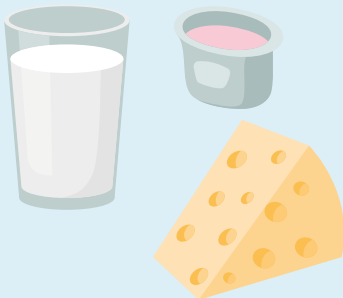
### LES LÉGUMES

Le brocoli, l'aubergine, le  
potiron, les feuilles de manioc,  
les carottes, l'avocat



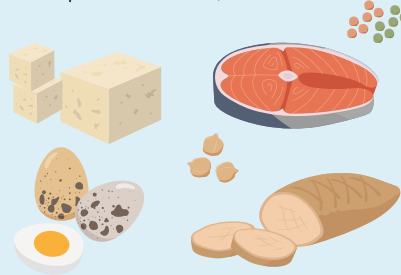
### LE LAIT ET LES PRODUITS LAI TIERS

Le lait, le fromage, la crème,  
le yaourt



### LES ALIMENTS RICHES EN PROTÉINES

Le poisson, les crevettes,  
le poulet, les œufs,  
les pois chiches, les lentilles



### LES MATIÈRES GRASSES/LES HUILES

Le beurre, le ghee (le beurre  
clarifié), l'huile de coco/de  
légumes/d'olive





# LES ACTIVITÉS ORANGES



Durée: 1 heure

## En résumé :

Jouez au jeu de société OU créez une course d'obstacles pour en apprendre plus sur ce dont les filles ont besoin dans leur alimentation.

## Les messages clés :

- ★ Les filles et les garçons ont le droit de manger équilibré.
- ★ Les filles ont besoin de plus de fer pour les aider à grandir et pour que leur cerveau se développe. Si elles n'en absorbent pas assez, elles risquent de souffrir d'anémie (un type de malnutrition).
- ★ Les filles devraient manger des aliments qui contiennent beaucoup de fer. Si un-e membre du personnel de santé ou votre professeur·se vous donne des cachets nommés suppléments hebdomadaires en fer et en acide folique, vous devriez les prendre pour être fortes, pleines d'énergie et pour devenir des femmes en bonne santé.
- ★ Une femme qui mange bien et est en bonne santé pendant sa grossesse a plus de chances d'avoir des bébés en bonne santé.

## Les ressources fournies :



Le chapitre 3 de l'histoire de Rebecca



Le modèle du jeu de société



L'exemple de la Course de haies de la santé



**Continuer de bouger !  
Toujours commencer  
avec un échauffement  
physique**  
(voir page 8).

## La préparation :

1. Lire l'étape orange du Dossier d'informations GPN.
2. Rassembler tous les Suivis de badge (de l'activité précédente).
3. Choisir l'activité principale :

- **Le jeu des serpents et des échelles :** Faire une copie du jeu de société (modèle fourni) par petit groupe. Rassembler un pion par personne (par ex. des cailloux) et un dé par petit groupe (un cube numéroté de un à six).
- **La course de haies de la santé :** Rassembler des « obstacles », par ex. des chaises, des cerceaux, un seau. Attribuer un problème à chaque objet (voir l'exemple de la Course de haies fourni).



## L'entrée :

15 mins

1. Récapituler le chapitre 2 de l'histoire de Rebecca.
2. Lire le chapitre 3 à voix haute, y compris les questions.
3. À la fin, demander au groupe :
  - a. De quoi les adolescentes ont-elles besoin en plus grande quantité ? Pourquoi ?
  - b. Helga a dessiné un cercle sur le sol. Que représente ce cercle ?



**Utilisez de la nourriture si vous le pouvez !** Organisez-vous pour que le groupe goûte des aliments riches en fer. Les encourager à en tester de nouveaux !



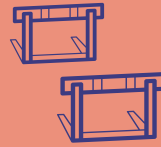
## Choisissez votre plat principal :

30 mins



### LE JEU DES SERPENTS ET DES ÉCHELLES

or



### LA COURSE DE HAIES DE LA SANTÉ

- Jouer au Jeu des serpents et des échelles ! L'objectif est d'atteindre la fin (le numéro 64) en premier.
- Tout d'abord, faire de petits groupes. Chaque groupe a besoin d'un jeu de société (fourni), d'un dé, et d'un pion par personne.
- Tout le monde commence au numéro 1. Si un-e joueur-se se retrouve sur la tête d'un serpent, lire une situation mauvaise pour la santé, descendre sur sa queue et donner une manière de mettre fin à cette situation mauvaise pour la santé. S'il ou elle se retrouve en bas d'une échelle, lire la situation bonne pour la santé, monter jusqu'en haut et taper dans les mains de quelqu'un !
- Chaque joueur-se lance le dé et avance du nombre de cases.
- À la fin, les gagnant-e-s donnent une manière d'être en bonne santé (voir les échelles).

- L'objectif est de faire une course et de surmonter des obstacles sur le thème de la santé !
- Commencer par montrer que chaque objet est devenu un obstacle de la Course de haies de la santé. Pour résoudre le problème et surmonter un obstacle, ils et elles doivent dire à voix haute ce qu'ils et elles doivent faire dans cette situation.
- Répéter la course d'obstacles ensemble, par ex. si une chaise est annotée « Ne pas absorber assez de fer », alors ils et elles doivent crier « Manger plus de légumes vert foncé ».
- L'équipe gagnante est celle qui arrive à la fin de la course d'obstacles le plus rapidement.



## La réflexion :

15 mins

- Demander à tout le monde de colorier la section orange de son Suivi de badge.
- Demander au groupe d'écrire ou de dessiner ce qu'ils et elles ont appris. Rafraîchir la mémoire des participant-e-s en utilisant les Messages clés et ces questions :
  - De quoi les adolescentes ont-elles besoin en plus grande quantité ? Pourquoi ?
  - À quel point est-ce important pour les adolescentes d'absorber plus de fer ?
  - Quels aliments qui contiennent beaucoup de fer pourriez-vous manger ?



Féliciter tout le monde pour avoir fini l'étape orange ! Garder les Suivis de badge en lieu sûr.



### Vous ne pouvez pas vous réunir ?

Demander au groupe de lire l'histoire de Rebecca avec un-e adulte. Ensuite, ils et elles peuvent mettre en scène l'histoire ou jouer au jeu.



### Vous avez accès à la technologie ?

Jouer au **Jeu des serpents et des échelles** en ligne ! Sur un serpent, demander au groupe de nommer une habitude alimentaire mauvaise pour la santé. Sur une échelle, ils et elles doivent nommer une habitude alimentaire bonne pour la santé.





## Ressource 1:

# Le chapitre 3 de l'histoire de Rebecca

Plus tard dans la semaine, Rebecca rentre chez elle. Elle voit sa voisine, Helga, et s'arrête pour lui dire bonjour. Helga est une membre du personnel de santé sympathique qui travaille à la clinique locale. Pendant qu'elles discutent, Rebecca n'arrête pas de bâiller. Helga demande :

« Te sens-tu souvent fatiguée ?

- Je sais que j'ai besoin de dormir plus, donc je vais me coucher plus tôt, répond Rebecca en hochant la tête. J'ai aussi parlé à ma professeuse de mon alimentation et j'ai fait la promesse de manger des fruits au petit-déjeuner chaque matin. Et malgré ça, je suis toujours fatiguée. »

**Demander au groupe : Quelle était votre Promesse ananas ?**

Helga sourit :

« C'est fantastique que tu mettes en place ces changements ! Je suis fière de toi. Cependant, je m'inquiète de ta fatigue. Savais-tu que les filles et les femmes ont des besoins alimentaires différents de ceux des garçons ? Nos besoins changent tout au long de notre vie. À ton âge, **les filles ont besoin de plus de fer** dans leur alimentation. »

Rebecca semble perplexe, donc Helga lui explique :

« À ton âge, tu grandis très vite et tu as besoin de plus d'énergie et de nutriments. Le fer est un nutriment dont notre corps a besoin pour bien grandir et pour que notre cerveau se développe.

- Où puis-je trouver du fer ? demande Rebecca en s'asseyant à côté d'elle.

- En mangeant des aliments qui contiennent beaucoup de fer, répond Helga. De plus, notre pays donne aux filles des suppléments hebdomadaires en fer et en acide folique pour les aider à absorber plus de fer. Il est très important que tu prennes ces suppléments, et que tu manges plus d'aliments riches en fer. »

**Demander : Connaissez-vous des aliments qui contiennent beaucoup de fer ?**

Helga rentre chez elle et revient les bras chargés d'aliments. Elle donne à Rebecca des légumes verts à feuilles.

« Ce sont des épinards, dit-elle. Elles contiennent beaucoup de fer. Maintenant, tiens ces pois chiches, ils contiennent aussi beaucoup de fer. »

Ensuite, elle donne à Rebecca des lentilles, un peu de viande rouge et du poulet. Rebecca manque de tomber en tenant tous ces aliments.

« Donc, si je mange plus de ces aliments qui contiennent beaucoup de fer, je devrais me sentir moins fatiguée ? demande-t-elle.

- Oui, cela t'aidera aussi à te concentrer à l'école. Le fer te rend forte et te maintient en bonne santé. Si tu n'absorbes pas assez de fer, tu peux souffrir d'anémie. »

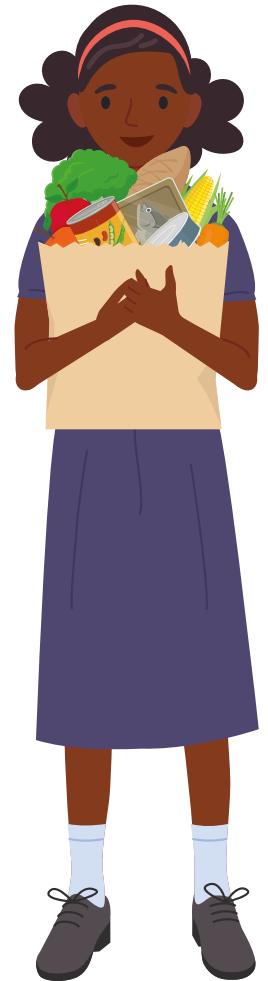
Rebecca se souvient de ce que madame Bupe avait dit, elle continue donc à poser des questions :

« Est-ce un type de malnutrition ?

- Oui, répond Helga, c'est une maladie dont beaucoup de personnes souffrent dans le monde. »

**Demander : Quels sont vos aliments riches en fer préférés ?**

Rebecca rend tous les aliments à Helga. Elle réalise qu'elle n'avait pas remarqué qu'Helga est enceinte. Helga suit le regard de Rebecca et lui dit :





## Resource 1:

# Le chapitre 3 de l'histoire de Rebecca

« Oui, je vais avoir une petite fille dans quelques mois. C'est une autre des raisons pour lesquelles les femmes ont des besoins différents des hommes. Si les femmes choisissent de tomber enceintes, elles ont besoin de bien manger, pour leur corps et pour leur bébé »

Helga montre son estomac et continue :

« Si je mange bien et suis en bonne santé pendant ma grossesse, mon bébé a plus de chances d'être en bonne santé. »

Elle se lève et dessine un cercle sur le sol avec son pied. En faisant un geste circulaire, elle ajoute :

« C'est un cycle, mieux je mange, et plus ma petite fille va être en bonne santé. Elle aura ensuite plus de chances de grandir en bonne santé aussi, et si elle veut avoir des bébés un jour, ils et elles auront plus de chances d'être en bonne santé aussi. »

Rebecca n'arrive pas croire tout ce qu'elle a appris sur son corps ! Elle n'aurait jamais pensé que son alimentation puisse changer en grandissant. Elle remercie Helga et se lève pour partir.

Helga attrape sa main et lui dit :

« Souviens-toi, Rebecca, l'alimentation est un droit humain. Nous avons tous et toutes le droit de manger équilibré pour être heureux-ses, en bonne santé et fort-e-s, les filles et les garçons, les femmes et les hommes ! »

Quand Rebecca arrive à la maison, elle aide ses parents à préparer le dîner. En lavant les haricots, elle demande :

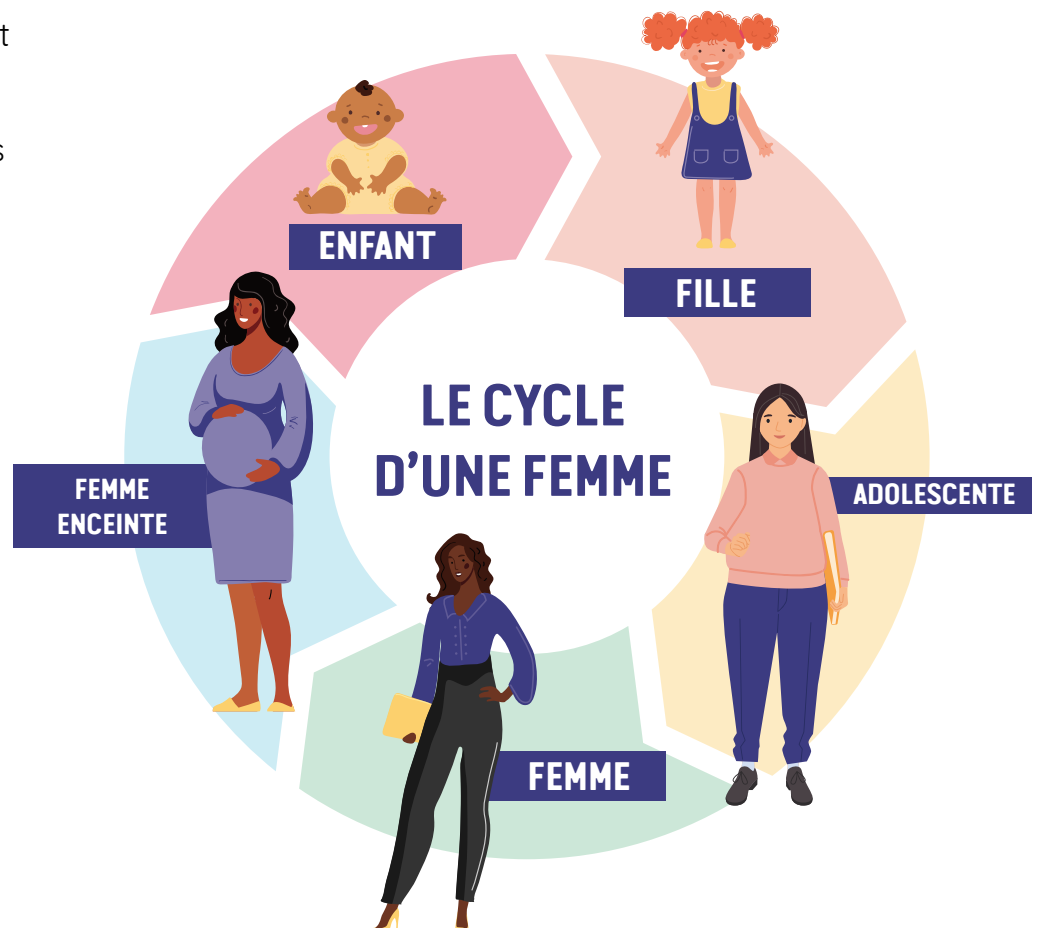
« Est-ce qu'on pourrait ajouter des légumes vert foncé à mon dîner ce soir ? »

Son père semble surpris.

Rebecca explique :

« Ils sont riches en nutriments appelés fer dont j'ai besoin en plus grande quantité à mon âge. J'ai appris beaucoup de choses aujourd'hui. »

Son père sourit et ouvre les placards.



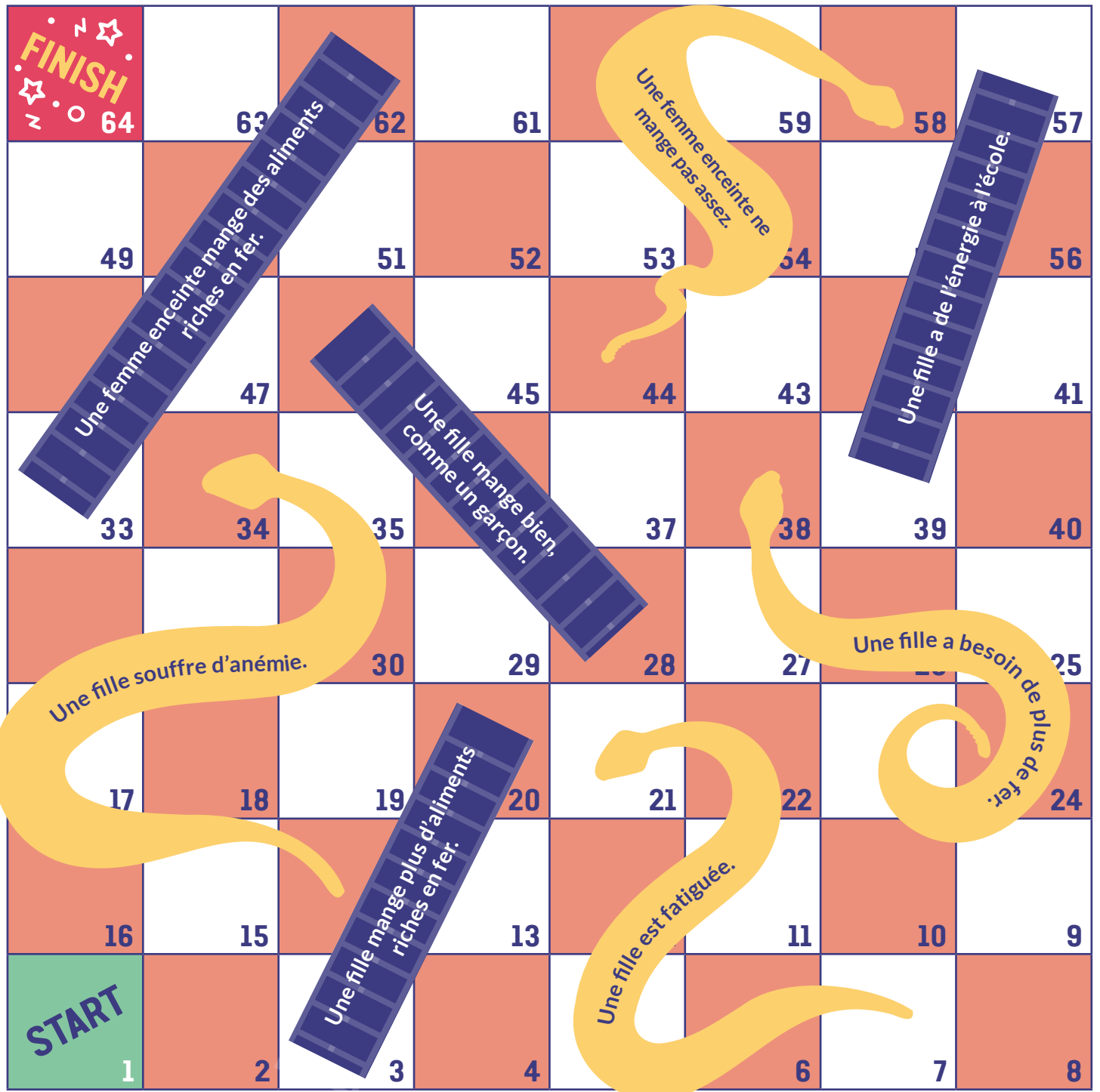


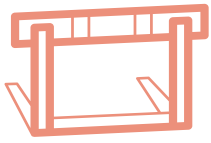
## Ressource 2:

# Le jeu des serpents et des échelles : Le modèle du jeu de société

### Les instructions pour le ou la responsable :

1. Faire une copie du jeu de société par petit groupe
2. Un pion par personne (par ex. des cailloux)
3. Un dé (un cube numéroté de un à six) par petit groupe



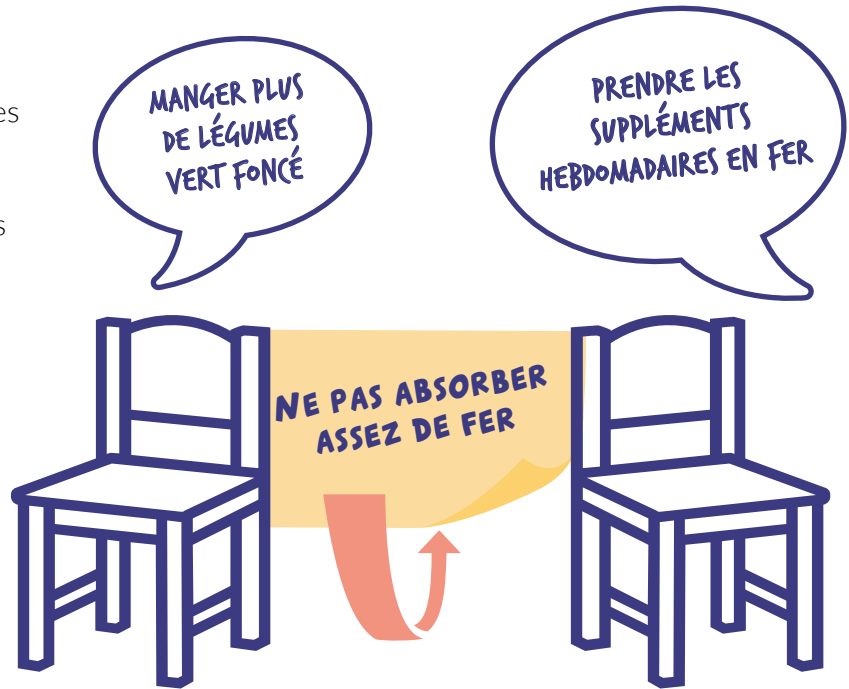


## Ressource 3:

# Les exemples pour la Course de haies de la santé

### Les instructions pour le ou la responsable :

1. Rassembler les objets qui deviendront des obstacles dans la course, par ex. des chaises, des cerceaux, du tissu, des seaux, des balles, de la corde, des tables, etc.
2. Coller un problème sur chaque objet. Écrire les problèmes de santé suivants sur des bouts de papier, les coller ensuite à un objet :
  - a. Ne pas absorber assez de fer
  - b. Ne pas faire assez de sport
  - c. Ne pas boire assez d'eau
  - d. Ne pas prendre les suppléments hebdomadaires en fer et en acide folique (s'ils sont disponibles)



### Les conseils pour jouer :

En jouant au jeu, le groupe pourrait dire les choses suivantes en sautant par-dessus ou en passant en dessous des obstacles :

- e. Ne pas absorber assez de fer = manger plus de légumes vert foncé
- f. Ne pas faire assez de sport = prendre un cours de danse de manière régulière
- g. Ne pas boire assez d'eau = boire beaucoup d'eau propre chaque jour
- h. Ne pas prendre les suppléments hebdomadaires en fer et en acide folique = prendre les suppléments hebdomadaires en fer et en acide folique et devenir forte !





# LES ACTIVITÉS TURQUOISES



Durée: 1 heure

## En résumé :

Créez une émission de télévision OU organisez un NutriQuiz pour apprendre comment vérifier les informations alimentaires.

## Les messages clés :

- ★ Nous voyons et entendons différentes informations sur les aliments dans les magasins, les publicités dans les médias, sur les emballages ou en provenance de nos ami·e·s et de notre famille. Certaines de ces informations sont vraies et certaines fausses. Vérifier toutes les informations alimentaires avant d'y croire. Quelques exemples faux :
  - Les publicités qui affirment que vous pouvez être en bonne santé en mangeant seulement un aliment.
  - Le mythe que les garçons méritent de manger mieux.
  - Les emballages qui vous persuadent d'acheter des encas mauvais pour la santé.
- ★ Les membres du personnel de santé, les professeur·se·s, le gouvernement et les associations à but non lucratif donnent des informations nutritionnelles fiables.

## Les ressources fournies :



Le chapitre 4 de l'histoire de Rebecca



Les questions du NutriQuiz



**Continuer de bouger !  
Toujours commencer  
avec un échauffement  
physique  
(voir page 8).**

## La préparation :

1. Si possible, inviter un·e membre du personnel de santé local à vous rejoindre (vous pouvez aussi faire les activités sans).
2. Lire l'étape turquoise du Dossier d'informations GPN.
3. Rassembler tous les Suivis de badge.
4. Choisir l'activité principale :
  - **Les détectives alimentaires :** (Pour les groupes familiaux avec les aliments transformés) Rassembler une sélection d'aliments transformés dans leur emballage.
  - **Le NutriQuiz :** (Pour les groupes familiaux avec les publicités alimentaires et les mythes alimentaires) Adapter les questions du quiz au contexte local. Dessiner des formes de marelles sur le sol en utilisant de la craie ou du ruban adhésif (une par petit groupe).



## L'entrée :



15 mins

1. Récapituler le chapitre 3 de l'histoire de Rebecca.
2. Lire à voix haute le chapitre 4, y compris les questions.
3. À la fin, demander au groupe :
  - a. Qu'a appris Rebecca dans ce chapitre ?
  - b. Avez-vous déjà entendu des informations dont vous n'êtes pas sûr·e·s de la fiabilité ?
  - c. Rebecca vérifie les informations alimentaires en demandant à madame Bupe. À qui pouvez-vous poser des questions ?



**Utilisez de la nourriture si vous le pouvez !** Organiser des Blind tests avec le même aliment mais de différentes marques. Deviner quel aliment correspond à quelle marque.



## Choisissez votre plat principal :

30 mins



### LES DÉTECTIVES ALIMENTAIRES

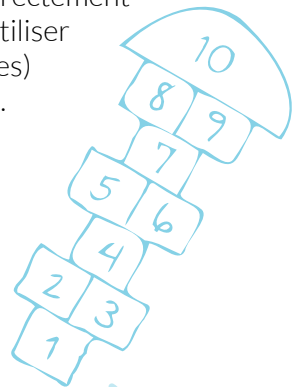
or



### LE NUTRIQUIZ

- L'objectif est d'être des détectives alimentaires dans une émission télé ! Tout d'abord, discuter ensemble des emballages. Quels sont les images, les couleurs et les mots utilisé-e-s ?
- Expliquer que les mots et les images sont souvent de la publicité. L'objectif de la publicité est de donner envie d'acheter un produit.
- Demander au groupe de trouver les informations fiables, par ex. les ingrédients et le tableau de valeurs nutritionnelles.
- Faire de petits groupes, chacun avec un produit alimentaire. Leur mission est de créer une courte émission télévisée, en agissant comme des détectives alimentaires qui aident le public à lire les emballages.
- Chaque groupe pourrait trouver un slogan accrocheur, par ex. « On vérifie, identifie, et réagit ! »

- L'objectif est de gagner le NutriQuiz en étant la première équipe arrivée au nombre 10.
- Faire des équipes, chacune se place au départ d'une marelle. Dire à chaque équipe de nommer un-e « bondisseur-se », la personne qui va se déplacer sur la marelle.
- Comment jouer : Lire la première question. Les équipes crient leur réponse. Les bondisseur-se-s des équipes qui répondent correctement peuvent avancer d'une case. Utiliser les notes des réponses (fournies) pour dissiper tout malentendu.
- Lire la deuxième question. Continuer jusqu'à ce qu'une équipe atteigne le nombre 10.



## La réflexion :

15 mins

- Demander à tout le monde de colorier la section turquoise sur son Suivi de badge.
- Demander au groupe d'écrire ou de dessiner ce qu'ils et elles ont appris. Rafraîchir la mémoire des participant-e-s en utilisant les Messages clés et ces questions :
  - Comment pouvons-nous vérifier des informations avant d'y croire ?
  - Qu'avez-vous appris de nouveau sur les emballages ?



Féliciter tout le monde pour avoir fini l'étape turquoise ! Garder les Suivis de badge en lieu sûr.



### Vous ne pouvez pas vous réunir ?

Demander aux membres du groupe de lire le chapitre 4 avec un-e adulte, puis de répondre au NutriQuiz avec leur famille.



### Vous avez accès à la technologie ?

Regarder la vidéo « **Combien de sucre contiennent les boissons ?** ». Faire une liste de boissons bonnes pour la santé que vous pouvez choisir au lieu de boire des boissons gazeuses.



## Ressource 1:

# Le chapitre 4 de l'histoire de Rebecca

Rebecca regarde la télévision à la maison avec son frère et sa sœur. C'est leur émission favorite, un concours d'amateurs. Elle espère vraiment que ses artistes préférés, un groupe de danseur-se-s de Break dance appelé Dynamic Dancers, va aller en finale. Alors que les finalistes vont être annoncé-e-s, c'est la publicité. Elle se lève pour aller chercher quelque chose à boire et son frère et sa sœur commencent à chanter la chanson d'une publicité pour des céréales.

Il et elle chantent : « Miel Pops, miam, miam, miam, Trop bon, crouch, crouch, crouch ! »

Rebecca demande à son frère Zack :

« Qu'est-ce que c'est ? »

- C'est nouveau, répond Zack en levant les yeux au ciel. Ce sont les Miels pops bonnes pour la santé. On a convaincu maman de nous les acheter vendredi. »

**Demander au groupe : Connaissez-vous des chansons ou des slogans publicitaires ?**

Rebecca se demande si ces céréales seraient bonnes à manger au petit-déjeuner. Elle va dans la cuisine pour jeter un œil aux céréales. La boîte de Miel pops est jaune pétant et recouverte d'abeilles de dessins animés, avec un ours mignon au centre. Rebecca retourne le paquet et lit la bande dessinée à l'arrière. Elle se demande ce que les céréales contiennent. Elle regarde au-dessus, d'un côté, de l'autre... mais elle n'arrive pas à trouver ce qu'il y a à l'intérieur ! Le paquet est recouvert d'images colorées.

**Demander : Pourquoi les boîtes de céréales (et les autres emballages) sont-elles recouvertes d'images et de jeux ?**  
*Pour nous donner envie de les acheter.*

Rebecca amène le paquet à sa mère :

« Maman, est-ce que tu sais ce qu'il y a dans ces nouvelles céréales ? J'ai regardé de partout sur le paquet mais je n'arrive pas à trouver les ingrédients. »

- Les informations nutritionnelles sont souvent en dessous, écrites en tout petit, répond sa mère en prenant la boîte et en la retournant »

Rebecca peut enfin voir la liste des ingrédients.

Elle lit :

« Avoine, sucre, miel... »

- Oh, l'interrompt sa mère, j'aurais dû lire ça avant de les acheter pour Zack ! »

Rebecca est surprise. Sa mère continue :

« Les ingrédients sont toujours listés de la plus grande à la plus petite quantité. Dans ces céréales, deux des ingrédients principaux sont du sucre. Je pensais qu'elles étaient bonnes pour la santé, mais elles sont pleines de sucre ! »

Rebecca ouvre les placards et commence à lire tous les emballages :

« Maman, regarde ça ! Sur le devant de cette boisson énergétique, il y a écrit « Light », ce qui me fait penser qu'elle est bonne pour la santé. Mais dans les informations nutritionnelles à l'arrière, il y a écrit qu'il y a beaucoup de sucre ! »

La mère de Rebecca prend un yaourt dans le frigo. Elle semble inquiète :

« Mince... celui-là est censé être « faible en matières grasses », mais dans les informations nutritionnelles, il y a tellement de sucre ! »

**Demander : Quels emballages d'aliments ou de boissons avez-vous vu avec les mots « Light » ou « faible en matières grasses » ?**

Rebecca s'assoit, entourée de tous les aliments :

« Ne t'inquiète pas maman. Je vais parler à madame Bupe lundi à l'école. Je vais lui demander de m'aider à comprendre les emballages alimentaires pour que nous puissions manger mieux. »

- Cela aiderait toute la famille, merci, répond sa mère en souriant. »





## Resource 2:

# Les questions du NutriQuiz

## Les instructions pour le ou la responsable :

1. Avant de commencer, adapter les questions du quiz au contexte local (surtout les mythes alimentaires).
2. Au moment de jouer, lire chaque question, une par une, au groupe.
3. Utiliser les réponses ci-dessous (ainsi que le Dossier d'informations) pour répondre aux doutes.

**Vrai ou faux ?**

**Les publicités essaient de vous vendre quelque chose.**

**VRAI.** Les mots, les images et les couleurs utilisés dans la publicité sont créés pour vous donner envie d'acheter le produit. Les personnages dessinés, par exemple, sont utilisés pour vous donner envie (surtout aux enfants !).

**Vrai ou faux ?**

**Nous pouvons toujours faire confiance aux publicités**

**FAUX.** Les publicités sont faites pour vendre des choses. Les entreprises veulent vendre des choses pour gagner de l'argent. Il faudrait toujours vérifier les publicités avec quelqu'un en qui nous avons confiance.

**Vrai ou faux ?**

**Sur les emballages alimentaires, les ingrédients sont listés de la plus grande à la plus petite quantité.**

**VRAI.** Le premier ingrédient de la liste est l'ingrédient principal.

**Vrai ou faux ?**

**Vous devriez parler avec vos ami·e·s si vous n'êtes pas sûr·e·s d'un aliment.**

**FAUX.** Vos ami·e·s peuvent vous aider, mais vous devriez toujours vérifier avec un·e membre du personnel de santé ou un·e professeur·se en premier.

**Vrai ou faux ?**

**Si un emballage mentionne « faible en matières grasses », cela veut dire qu'il est bon pour la santé.**

**FAUX.** La nourriture peut être faible en matières grasses mais à la fois contenir beaucoup de sucre ou de sel. Il faudrait rarement manger des aliments avec du sucre et du sel ajoutés. Le sucre peut aussi donner des caries. Il faut faire attention aux dents des enfants quand ils et elles grandissent.

**Vrai ou faux ?**

**Les garçons devraient être servis en premiers, et avoir la plus grande part.**

**FAUX.** C'est un mythe alimentaire. Les garçons et les filles ont le droit de manger équilibré. Il est important que les garçons et les filles mangent les quantités de nourriture qui leur correspondent : des plats arc-en-ciel avec des aliments de tous les groupes alimentaires et dans les bonnes quantités.

**Vrai ou faux ?**

**Si les légumes bouillent trop longtemps, ils perdent de leurs nutriments.**

**VRAI.** Les légumes gardent leurs vitamines et leurs minéraux si vous les cuisez moins longtemps. Les légumes croquants sont les meilleurs !

**Vrai ou faux ?**

**Les légumes vert foncé sont bons pour votre corps.**

**VRAI.** Les légumes comme les épinards, les feuilles de citrouille ou le chou contiennent beaucoup des vitamines et des minéraux dont nous avons besoin, en particulier le fer pour les filles qui ont leurs règles.

**Vrai ou faux ?**

**Si je me sens plein·e, c'est que j'ai bien mangé.**

**FAUX.** Si vous vous sentez plein·e, cela veut seulement dire que vous avez assez mangé. Cela ne veut pas dire que vous avez mangé les choses adéquates, et que vous avez absorbé tous les nutriments et toute l'énergie dont vous avez besoin. Vous devriez toujours manger des plats arc-en-ciel !

**Vrai ou faux ?**

**Les boissons énergétiques / gazeuses sont une bonne source d'énergie.**

**FAUX.** Les boissons énergétiques et gazeuses contiennent souvent beaucoup de sucre (jusqu'à 11 cuillères à café !). Les boissons énergétiques contiennent aussi souvent de la caféine. Vous ne devriez en boire que très rarement.





# LES ACTIVITÉS BLEUES



Durée: 1 heure

## En résumé :

Organisez une fête OU créez une émission de cuisine avec des aliments bons pour la santé, savoureux et bon marché.

## Les messages clés :

- ★ Les garçons et les filles peuvent préparer des repas et des encas bons pour la santé, savoureux, bon marché et faciles à faire.
- ★ Pour stopper la prolifération des microbes, laver le plan de travail et se laver les mains. S'assurer de :
  - Toujours se laver les mains avant de cuisiner et de manger, et après être allé-e-s aux toilettes.
  - Toujours laver les fruits et les légumes avec soin avant de les cuisiner et de les manger.

## Les ressources fournies :



Le chapitre 5 de l'histoire de Rebecca



Les idées d'aliments pour une fête colorée.




**Continuer de bouger !**  
**Toujours commencer**  
**avec un échauffement**  
**physique**  
(voir page 8).

## La préparation :

1. Lire l'étape bleue du Dossier d'informations GPN.
2. Rassembler tous les Suivis de badge et le Guide alimentaire de votre pays.
3. Choisir l'activité principale :
  - **La fête colorée** : Rassembler un paper-board, des assiettes en papier (une par personne) et des crayons de couleurs. Adapter les idées d'aliments de fête à votre pays.
  - **L'émission de cuisine** : Rassembler des images d'ingrédients locaux et bon marché, au moins cinq de chaque groupe alimentaire (trouver des idées dans le Dossier d'informations). Si possible, utiliser des ingrédients réels.



## L'entrée :

 15 mins

1. Récapituler le chapitre 4 de l'histoire de Rebecca.
2. Lire à voix haute le chapitre 5, y compris les questions.
3. À la fin, demander au groupe :
  - a. Quels encas bons pour la santé aimez-vous manger ?
  - b. Que pensez-vous des commentaires de Zack ?
4. Demander à des volontaires de montrer comment se laver correctement les mains avec du savon (voir le Dossier d'informations)



**Utilisez de la nourriture si vous le pouvez !** Préparer des repas et des encas bons pour la santé, savoureux et bon marché qui respectent le Guide alimentaire en utilisant des ingrédients locaux. Aller dans un magasin/un marché !



## Choisissez votre plat principal :

30 mins



### LA FÊTE COLORÉE

or



### L'ÉMISSION DE CUISINE

- L'objectif est de planifier une fête arc-en-ciel ! Tout d'abord, demander aux pairs de partager leurs idées pour leur fête parfaite.
- Demander aux membres du groupe de penser à des aliments bons pour la santé qu'ils et elles pourraient servir pendant leur fête parfaite. En regardant le Guide alimentaire de votre pays, penser à des plats de fête qui sont bons pour la santé, savoureux et faciles à préparer (voir les idées fournies).
- Faire des groupes avec des assiettes en papier. Demander à tout le monde de dessiner et d'étiqueter leurs idées d'aliments pour la fête colorée.
- Tout le monde affiche son plat. Les groupes s'aident les uns les autres à vérifier qu'ils ont inclus tous les groupes alimentaires.

- L'objectif est de mettre en place une émission de cuisine « Girl Powered Nutrition » !
- Tout d'abord, partager les images des ingrédients que vous avez préparés auparavant. Demander au groupe lesquels ils et elles ont ou n'ont jamais goûtés.
- Montrer le Guide alimentaire de votre pays. Penser à des repas bons pour la santé et savoureux qu'ils et elles pourraient préparer en utilisant certains de ces ingrédients.
- Faire des groupes. Demander aux groupes de choisir un repas bon pour la santé et de montrer comment le préparer dans une émission de cuisine.
- Quand tout le monde est prêt, deux groupes se mettent ensemble et se présentent mutuellement leur émission de cuisine. Ils ne doivent pas oublier de montrer comment se laver les mains et comment laver les fruits et les légumes.



## La réflexion :

15 mins

- Demander à tout le monde de colorier la section bleue de son Suivi de badge.
- Demander aux membres du groupe d'écrire ou de dessiner ce qu'ils et elles ont appris. Rafraîchir la mémoire des participant·e·s en utilisant les Messages clés et ces questions :
  - Quand devons-nous nous laver les mains ?
  - Qu'est-ce qu'un repas bon pour la santé ?
  - Est-ce facile de préparer des repas bons pour la santé ?



Féliciter tout le monde pour avoir fini l'étape bleue ! Garder les Suivis de badge en lieu sûr.



### Vous ne pouvez pas vous réunir ?

Demander au groupe de lire le chapitre 5 avec un·e adulte, puis de planifier ou préparer ensemble un repas bon pour la santé.



### Vous avez accès à la technologie ?

Regardez [la vidéo](#) dans laquelle des enfants goûtent des petits-déjeuners du monde entier. Les groupes enregistrent leur propre émission télé en essayant différents aliments et encas bons pour la santé.



## Ressource 1:

# Le chapitre 5 de l'histoire de Rebecca

Ce soir-là, Rebecca appelle Sophie, son amie qui est malade depuis longtemps. Elle est contente d'entendre la voix de Sophie, et demande :

« Comment te sens-tu ? »

- Ça va, répond Sophie en baillant, je suis encore fatiguée tout le temps. Je suis finalement allée voir la doctoresse hier, tu m'as aidée à réaliser que c'était important. La doctoresse a dit qu'il y a un risque que je souffre d'anémie. Elle m'a donné des suppléments hebdomadaires en fer et en acide folique, des pilules contenant du fer, pour me rendre plus forte. »

**Demander : Quels sont les aliments riches en fer que Sophie pourrait aussi manger ?**

Rebecca répond :

« Je suis tellement contente que tu aies demandé de l'aide avant que cela n'empire. Nous avons appris des choses sur l'anémie avec madame Bupe cette semaine.

- Je fais très attention à mes habitudes alimentaires et à ma nutrition maintenant, répond Sophie.

- Te sens-tu assez bien pour venir me rendre visite ce week-end ? demande Rebecca après un moment de réflexion. Nous pourrions cuisiner un repas délicieux et bon pour la santé ensemble !

- J'adorerais ça ! répond Sophie avec enthousiasme »

Rebecca va parler avec sa famille :

« Est-ce que je peux inviter Sophie à manger avec nous ? Nous pourrions tou-te-s manger ensemble ! »

La mère de Rebecca hoche la tête. Zack crie soudainement :

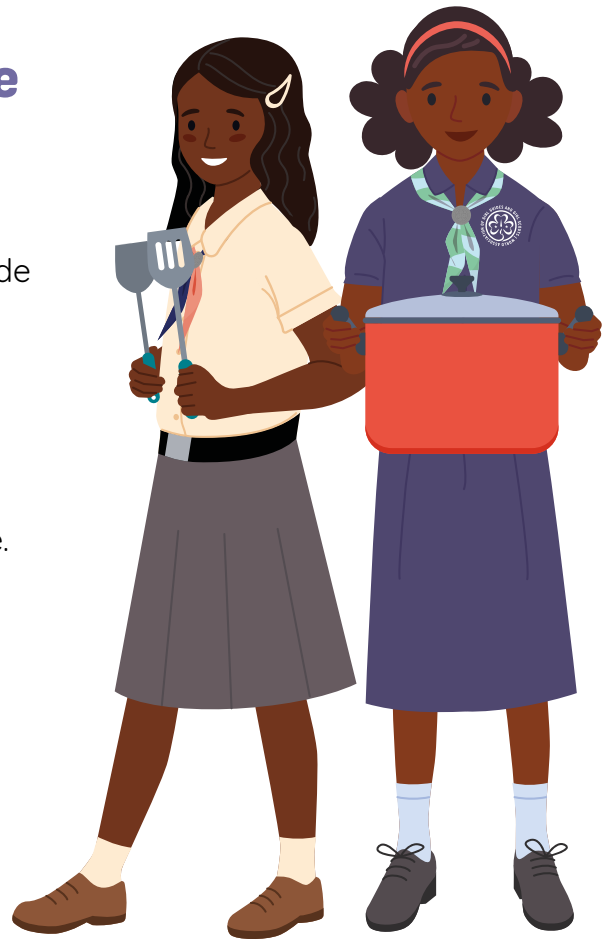
« Je refuse, les garçons ne cuisinent pas ! C'est votre travail. Ou celui de Faith. Ou celui de maman.

- C'est totalement faux, répond Rebecca en le dévisageant la bouche grande ouverte. Les filles et les garçons peuvent cuisiner ! Cuisiner est une compétence de la vie pour tout le monde !

- Bon, dit-il en boudant, vous devrez m'apprendre parce que je ne sais pas faire. Mais ce ne sera pas bon, parce que les choses bonnes pour la santé ne sont jamais bonnes.

- Bien sûr que je t'apprendrai, lui répond-elle en se tournant vers lui, et tu verras que ce sera délicieux ! »

Ce week-end-là, Rebecca est dans la cuisine et prépare à manger avec sa famille. Cela sent délicieusement bon. Même Zack doit admettre que cela sent bon ! Le matin, ils et elles ont planifié un menu bon marché et sont allé-e-s faire les courses. Rebecca a décidé d'un repas malgache à base de poulet à la noix de coco. Il est rempli d'aliments riches en fer pour s'assurer qu'elle, Faith et leur mère absorbent le fer dont elles ont besoin, et Sophie aussi ! Ils et elles ont acheté du poulet, du riz, du lait de coco, des feuilles de citrouille, des épices, du gingembre, du chou et des haricots.





## Ressource 1:

# Le chapitre 5 de l'histoire de Rebecca

### Demander : Quel repas cuisineriez-vous pour Sophie ?

Faith court dans la cuisine depuis le jardin :

« Je veux aider !

- Pas avant de t'être bien lavé les mains avec du savon, répond leur père. Après, lave les légumes et les fruits avant que nous les utilisions. Nous ne voulons pas que les microbes prolifèrent. »

Faith se lave les mains et voit Sophie par la fenêtre :

« Elle est là ! »

Sophie entre, se lave les mains et participe à la préparation du repas.

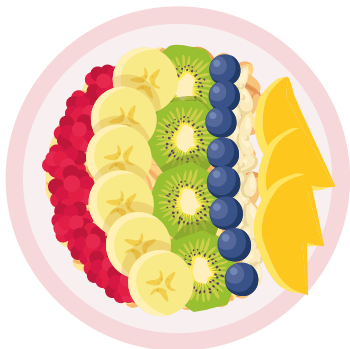
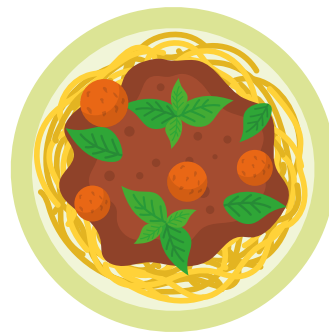
Quand c'est prêt, Rebecca, Zack, Faith, leur mère, leur père et Sophie se lavent tou-te-s les mains avec du savon, puis s'assoient pour manger ensemble. Rebecca sert assez à manger à tout le monde. Sophie sent son assiette :

« Ça sent tellement bon ! »

Rebecca montre tous les aliments riches en fer qui les aideront à être heureux-ses et en bonne santé. Elle utilise tout le savoir qu'elle a engrangé sur l'alimentation pour expliquer ce qu'est un « plat arc-en-ciel » et pourquoi cela est important. À la fin du repas, son père leur donne des fruits frais de saison pour que tout le monde les goûte.

« Ces fruits sont aussi des encas bons pour la santé, si vous avez faim entre les repas, dit-il. »

Ils et elles s'étirent, l'estomac rempli d'aliments bons pour la santé et savoureux.





## Ressource 2:

# Les idées de plats pour une fête colorée.

## Les instructions pour les responsables :

Adapter ces idées de plats pour qu'ils correspondent au contexte local.



### Les encas de fruits

**La mosaïque de melon** (arranger des cubes de melon, de tomates et de fêta)

**Le mandala de fruits** (arranger les fruits, par ex. des baies, des kiwis, de l'ananas, en cercles concentriques et en suivant un motif)

**Le kebab de fruits** (mettre différents fruits sur des brochettes, une idée originaire de Madagascar !)

De la noix de coco

### Les salades et les sandwiches

**Les poivrons farcis avec du quinoa et des épices**

**Le sandwich de salade d'œuf ou de salade de ton**

**La salade de concombre, de tomates, de haricots et de fromage**

**La salade de poulet au sésame et au citron vert avec de la mangue**

**La salade de tomates, de haricots, de concombre, de carottes, d'épinards et de mangue** (une idée originaire du Sri Lanka !)

### Les choses (plus) sucrées

**Les noix rôties, cuites avec une cuillère à café de sucre et d'épices**

**Les bananes ou pommes cuites avec de la cannelle**

**Le pudding de chocolat et de chia**

**Les barres à l'avoine, au miel et aux raisins secs**

### Les sauces

**La betterave** (mixer des betteraves cuites, du yaourt et du jus de citron)

**L'aubergine** (mixer de l'aubergine, des courgettes, du tahini et de la menthe)

**La sauce au citron** (mixer du yaourt, du citron, de la menthe et du sel)

### Les idées savoureuses

**Les bouchées de courgettes**  
(cuire des courgettes râpées, des œufs et de la chapelure)

**Les légumes crus coupés, par ex. des carottes, du céleri, du concombre**

**Les morceaux de poulet/de dinde/ de porc cuits dans des épices**

**Les tacos** (avec des champignons, du fromage « Light » et des tomates)

**Les bananes plantins cuites avec de la noix de coco, du poulet et des épinards**  
(une idée originaire de Tanzanie !)

**Du poulet, des nouilles, des légumes et de la sauce soja**  
(appelé Pancit aux Philippines !)

### Les boissons\*

**Le smoothie** (fruits frais, yaourt et lait)

**Le Crush de fruits**  
(glace, eau gazeuse et fruits)

**Le Veggie** (épinards, ananas et menthe)

**Des baies, des cacahuètes, des bananes et du lait**

*\*Remarque : il est meilleur de manger le fruit en entier que de boire un jus de fruits (pour absorber tous les nutriments)*





# LES ACTIVITÉS ROUGES



Durée: 1 heure et 20 mins

## En résumé :

Agissez pour aider d'autres personnes à manger mieux.

## Les messages clés :

- ★ Les membres du groupe ont maintenant la connaissance et le pouvoir de faire des choix bons pour la santé. Utiliser ce pouvoir pour aider les autres à améliorer leur alimentation.
- ★ Agir pour aider (au moins) deux personnes à en apprendre plus sur l'alimentation équilibrée. Peut être fait de différentes manières, par ex. en parlant à la famille/les ami-e-s, en organisant des événements communautaires ou en parlant à des personnes dans des positions de pouvoir.
- ★ Chaque action, peu importe sa taille, peut faire changer les choses dans la communauté !

## Les ressources fournies :



Le chapitre 6 de l'histoire de Rebecca



Les cartes Action avocat



**Continuer de bouger !  
Toujours commencer  
avec un échauffement  
physique**  
(voir page 8).

## La préparation :

1. Si possible, inviter des Guides et des Éclaireuses plus âgées pour aider.
2. Lire l'étape rouge du Dossier d'informations GPN.
3. Rassembler un paper-board, des stylos et tous les Suivis de badge ainsi que toutes les ressources pour aider le groupe à se rappeler des connaissances GPN, par ex. les dessins d'aliments, les Guides alimentaires, des photos, des emballages.
4. Faire des copies et découper les cartes Action avocat. Les cacher dans l'espace.



## L'entrée :

 20 mins

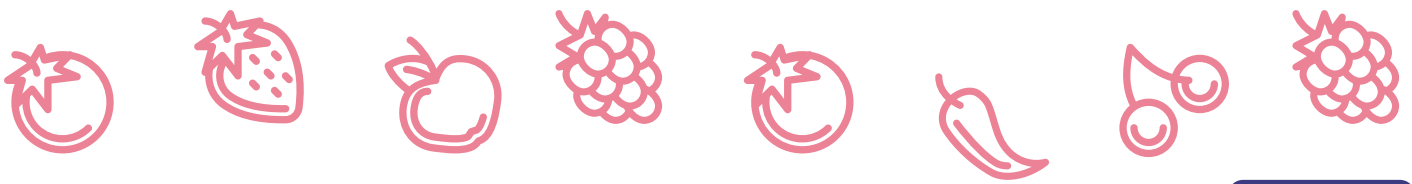
1. Lire à voix haute le dernier chapitre, y compris les questions.
2. À la fin, demander au groupe :
  - a. Quelle a été votre idée créative favorite ?
  - b. Qu'a appris Rebecca dans cette histoire ?



**Utilisez de la nourriture si vous le pouvez !**

Écrire l'action sur la peau d'un fruit, l'éplucher et le manger.





## Le plat principal:

 45 min



- Demander aux membres du groupe de fermer les yeux et d'imaginer un monde dans lequel chacun·e est plus heureux·se, en meilleure santé, et mange mieux. Les membres du groupe peuvent partager leurs idées s'ils et elles le veulent.
- Leur objectif est de planifier quelque chose qu'ils et elles peuvent faire pour **aider deux ami·e·s ou membres de leur famille à être plus heureux·se et en meilleure santé.**
- Récapituler les idées que les ami·e·s de Rebecca ont imaginées. Dire au groupe qu'ils et elles ont 10 secondes pour trouver encore plus d'idées sur les cartes Action avocat cachées (fournies) !
- Une fois les cartes trouvées, lire les idées. Aider les membres du groupe à choisir leur(s) idée(s) favorite(s) pour aider leurs ami·e·s et leur famille.
- Décider ensemble si le groupe va mener une action commune ou si les actions seront individuelles. Expliquer que chacun·e doit aider **deux autres personnes**, mais que ces personnes ne peuvent être ni Guides ni Éclaireuses.
- Décider d'une date buttoir (une semaine ou deux) à laquelle tout le monde doit avoir mis en place son action.



## La réflexion :

 15 mins

- Demander à tout le monde de colorier la section rouge de son Suivi de badge et de dessiner ou d'écrire dans l'avocat l'action qu'il ou elle a décidé de mettre en place pour aider sa famille ou ses ami·e·s.
- Les membres du groupe peuvent aussi écrire ou dessiner leur meilleur souvenir des activités du badge GPN, et l'avancement de leur Promesse ananas.



Féliciter tout le monde pour avoir fini l'étape rouge ! Expliquer qu'une fois leur action mise en place, ils et elles recevront leur badge GPN (voir page 44 pour décider de la célébration)

### Vous ne pouvez pas vous réunir ?

Demander aux membres du groupe de lire le chapitre 6 avec un·e adulte, puis d'aider leur famille à manger de manière plus équilibrée.



### Vous avez accès à la technologie ?

Partager les idées d'actions de votre groupe de manière sécurisée sur les réseaux sociaux en utilisant **#girlpowerednutrition #waggs**



## Ressource 1:

# Le chapitre 6 de l'histoire de Rebecca

Rebecca, Grace, Mary et Sophie sont à une réunion scout. Pendant la pause, Rebecca dit à Sophie :

« Nous sommes tellement heureuses que tu te sentes mieux. Je peux voir que tu as beaucoup plus d'énergie maintenant, tu peux de nouveau danser avec nous ! »

Elles sourient. Grace leur demande :

« Vous vous souvenez ? Nous avons dit que nous allions partager notre Promesse ananas avec notre cheftaine guide. Nous avons appris tellement de choses sur la manière de faire des choix bons pour la santé ! Nous devrions utiliser ce que nous avons appris pour aider les autres, c'est ça le scoutisme !

- Oui, nous avons tellement de pouvoir ! ajoute Mary. Allons parler à la cheftaine Ummy. »

**Demander au groupe : Pouvez-vous me montrer ce à quoi vous ressemblez quand vous vous sentez puissant-e ?**

Les filles se dirigent vers Ummy. Rebecca explique ce qu'elles ont appris récemment sur l'alimentation et à quel point elles se sentent puissantes maintenant. Ummy sourit à pleines dents. Elle dit :

« Je suis tellement fière de vous les filles ! J'aimerais que tout le monde, dans le monde entier, en sache autant sur l'alimentation. La malnutrition est un problème de partout. Par exemple, quand j'étais au Centre mondial Pax Lodge à Londres, au Royaume-Uni, j'ai visité une « banque alimentaire », un lieu dans lequel les personnes pauvres peuvent demander de la nourriture quand elles sont dans une situation d'urgence. Des millions de britanniques souffrent de malnutrition. Nous devrions demander au groupe de s'impliquer sur ce thème important ! »

Ummy demande à Rebecca, Grace, Mary et Sophie de parler au groupe scout. Rebecca commence :

« Ces dernières semaines, nous avons appris des choses sur notre alimentation. Nous avons appris à quel point l'alimentation est importante à notre âge et pour notre futur. Nous avons découvert qu'il y a huit choses dont nous avons besoin pour être heureux-ses et en bonne santé, ce à quoi ressemble un « plat arc-en-ciel », comment vérifier les emballages alimentaires et comment être conscient-e-s des mythes alimentaires. Nous avons aussi appris que les filles ont besoin de plus de fer. Si elles n'en absorbent pas assez, elles risquent de souffrir d'anémie. En apprendre plus sur notre alimentation et changer nos habitudes a eu un grand impact sur notre vie. Nous voulons aider les autres à en faire de même. Que pensez-vous que tout le monde a besoin de savoir sur l'alimentation équilibrée ? »

**Demander : Quelle est la chose la plus importante que vous avez apprise pendant la formation pour obtenir le badge GPN ?**

Beaucoup de membres du groupe lèvent la main avec enthousiasme, voulant partager leurs idées. Ummy donne la parole à une fille calme au fond :

« Je ne savais pas que les filles ont besoin de plus de fer. Je pense donc que les filles de notre communauté ont besoin de le savoir aussi. »

Beaucoup de membres du groupe hochent la tête.

« Eh bien voilà qui est décidé, ce fut facile, sourit Ummy. Faisons un plan ! »







## Ressource 1:

# Le chapitre 6 de l'histoire de Rebecca

Grace anime la session de brainstorming du groupe. Elle suggère :

« Nous pourrions créer des affiches sur les aliments riches en fer, et les afficher dans l'école.

- Oui ! crie le groupe.

- Ou alors, nous pourrions organiser une conférence à l'école sur les besoins en fer, suggère Rebecca.

- Oui !

- Nous pourrions aussi chanter une chanson destinée aux filles, dit Mary.

- Oui !

- Sinon, nous pourrions discuter avec la directrice pour la persuader de changer les plats que nous mangeons chaque jour à la cantine, où nous pourrions planter un jardin potager, ajoute Sophie »

**Demander : Quelle est votre idée favorite ?  
Avez-vous d'autres idées ?**

Ils et elles semblent tou-te-s émerveillé-e-s par tant de créativité.

Grace les aide à se concentrer :

« Il faut choisir une idée. Celle du jardin potager est très intéressante.

- Nous pourrions planter des jardins potagers chez nous, mais aussi un à l'école avec des aliments riches en fer,

intervient la fille calme au fond. Pourquoi ne pas encourager les filles à les manger ? »

Les membres du groupe sont très fier-e-s, ils et elles adorent l'idée.

Ils et elles discutent et en arrivent à la conclusion qu'il faut demander de l'aide à madame Bupe pour planifier un jardin rempli de légumes. Rebecca dit qu'elle va aussi demander à sa voisine Helga. Ils et elles doivent décider où planter les légumes à l'école, demander ensuite la permission, et trouver des graines. Les membres du groupe décident de demander de l'aide à leur famille. Grace suggère un délai de deux semaines pour se préparer !

Le groupe entier se tape dans les mains, rayonnant de bonheur. Rebecca s'exclame :

« J'ai hâte d'améliorer l'alimentation de notre communauté !

- Je suis sûre que nous allons changer le monde ! ajoute Sophie »

Elles disent toutes ensemble :

« Nous sommes capables de tout ! »

**Le groupe dit ensemble « Nous sommes capables de tout ! »**





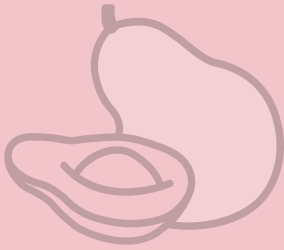
## Ressource 2:

# Les cartes Action avocat

## Les instructions pour le ou la responsable :

1. Faire une copie des cartes et les découper.
2. Les cacher dans l'espace.

Créez une affiche représentant les aliments riches en fer dont les filles ont besoin. Les afficher à l'école ou à la maison.



Parlez à la réunion générale de l'école de ce dont les filles ont besoin et donnez des idées de repas savoureux.



Expliquez à deux ami·e·s pourquoi le petit-déjeuner est si important.



Parlez à votre famille de l'idée de manger des légumes que vous feriez pousser.



Écrivez et chantez une chanson sur ce dont les filles ont besoin.



Créez un livre de recettes et partagez-le avec vos ami·e·s et votre famille.





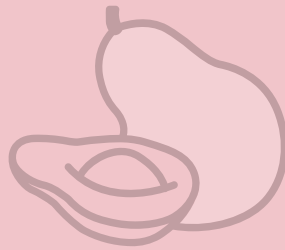
## Ressource 2:

# Les cartes Action avocat

**Plantez un jardin potager et mangez certains des légumes.**



**Aidez vos ami·e·s à lire les emballages alimentaires.**



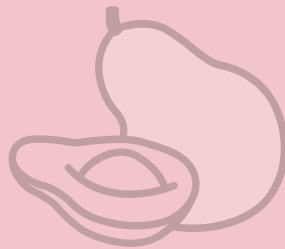
**Créez une pièce de théâtre qui explique pourquoi il est important d'être en bonne santé maintenant et dans le futur.**



**Organisez un cours de danse ou de sport.**



**Allez faire les courses avec les membres de votre famille. Dites-leur pourquoi il est important de choisir des options bonnes pour la santé**



**Parlez avec vos ami·e·s de l'importance de choisir des encas meilleurs pour la santé plutôt que de la nourriture mauvaise pour la santé.**





# TERMINER LE PROGRAMME GPN

## Fêtez vos succès !

Organiser une célébration de groupe ou une cérémonie de fin de programme qui aura lieu après que tout le monde aura agi. Voici quelques idées :

1. Décider d'une date (après la date buttoir pour avoir mis en place l'action).
2. Commander les badges GPN sur le [site Internet de l'AMGE](#) (ou demander à votre OM).
3. Si possible, inviter un public : la famille, les ami-e-s, des membres de la communauté, d'autres groupes de Guides et Éclaireuses.
4. Demander au groupe de préparer une chanson ou une danse pour la célébration.
5. Choisir un thème alimentaire, par exemple :
  - ★ **Le festival alimentaire !** Servir un buffet de nourriture saine en utilisant des ingrédients locaux et bon marché.
  - ★ **Le bal masqué !** Tout le monde se déguise en son aliment sain favori.
  - ★ **Stop au gaspillage alimentaire !** Organiser des démonstrations de cuisine pour utiliser les restes et éviter le gaspillage.
  - ★ **Le concours de recettes !** Tout le monde apporte une recette de « plat arc-en-ciel » pour gagner un prix.
6. Organiser l'espace avec des chaises pour le public (le reste du groupe peut faire office de public si la famille et les ami-e-s ne peuvent pas être présent-e-s).



## L'évaluation !

Lors de l'événement, découvrez tout ce que votre groupe a appris sur l'alimentation maintenant qu'ils et elles ont fini les activités du badge GPN. Comme auparavant, chaque participant-e doit remplir l'Enquête du badge GPN de manière individuelle. Le groupe peut soit :

1. *[S'ils et elles ont des Smartphones]* scanner le QR code de l'Enquête de fin avec son navigateur ou son application et suivre les étapes. Les responsables prennent note des deux scores totaux de chaque participant-e, sa date anniversaire et ses initiales.
2. Remplir à la main une version imprimée de l'enquête.



Voir page 9 pour interpréter les résultats. Comme auparavant, participer est optionnel.



## Partager !

Votre groupe a du pouvoir. Ils et elles devraient crier avec fierté ce qu'ils et elles ont accompli :

- ★ Dites à l'AMGE (et au monde !) le nombre de membres de votre groupe qui ont obtenu le badge GPN. Rendez-vous sur notre [carte interactive](#) et ajoutez votre nombre final de participant-e-s.
- ★ Encouragez les membres du groupe à partager leurs actions en ligne en utilisant [#girlpowerednutrition](#) [#waggs](#).
- ★ Encouragez-les à parler du badge GPN à leurs ami-e-s, à leur famille, et à d'autres groupes de Guides et Éclaireuses.

# Les programmes pour obtenir d'autres badges de l'AMGE suivants sont en lien, ou complètent, le programme Girl Powered Nutrition :



## Libre d'être moi:

Après avoir appris de nombreuses choses sur l'alimentation dont notre corps a besoin, apprenez-en plus sur les choses merveilleuses que notre corps peut faire. Vous pouvez trouver le programme Libre d'être moi ici :

[free-being-me.com/fr](http://free-being-me.com/fr)

---



## Voix contre la violence:

La malnutrition est l'un des plus grands obstacles à l'autonomisation des femmes et des filles. Elle est donc violente. Pour aider à mettre fin à la violence contre les filles, retrouvez les Voix contre la violence ici :

[www.waggs.org/fr/what-we-do/stop-the-violence/get-involved/learn/deliver-voices-against-violence-curriculum/](http://www.waggs.org/fr/what-we-do/stop-the-violence/get-involved/learn/deliver-voices-against-violence-curriculum/)

---



## Surf Smart:

Si votre groupe a été capable de suivre les options technologiques du badge GPN, renseignez-vous sur le programme Surf Smart, dans lequel vous pouvez en apprendre plus sur la sécurité en ligne :

[www.waggs.org/fr/what-we-do/surf-smart-20/](http://www.waggs.org/fr/what-we-do/surf-smart-20/)

---



## Badges YUNGA:

Pour en apprendre plus sur la manière de devenir un agent du changement dans votre communauté locale concernant des problématiques comme la lutte contre la faim dans le monde, le changement climatique et les océans, renseignez-vous sur :

[www.waggs.org/fr/resources/yunga-challenge-badges](http://www.waggs.org/fr/resources/yunga-challenge-badges)

---

# Co-créé par le groupe de travail GPN

Adele Lynch, Miguel Camacho, Alice Kestell, Rosario Jupiterwala, Rose Jade Delgado, Francine Beatriz Pradez, Erika Ramirez, Zaroook Abdul, Kush Herat, Sirini Wengappuli, Priyabashini Karunarathne, Sophia Mlay, Umyy Mwabondo, Valentine Masereka, Rojo Andriamahery, Saholy Raheliharinambinina, Narindra Andriamahefalison, Mevaharinivo Geliah Rakotonandrasana et Minohasina Andriantahina.

Nous remercions en particulier Sophie Rymer.



[www.waggs.org](http://www.waggs.org)

   @waggsworld

**World Association of Girl Guides & Girl Scouts,**  
World Bureau, Olave Centre, 12c Lyndhurst Road,  
London, NW3 5PQ, United Kingdom

