

PACK D'ACTIVITÉS

# GIRL POWERED NUTRITION



Les moyen·ne·s  
(11 – 15 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 moyen·ne·s.

**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 11 à 15 ans.**



Voici Rio, Rojo, Umyy et Zarook, quatre ami·e·s qui se présentent à un Concours de talents ! Chaque activité

GPN commence avec un nouvel épisode du Concours de talents dans lequel il et elles découvrent le thème savoureux de la nutrition.



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.**



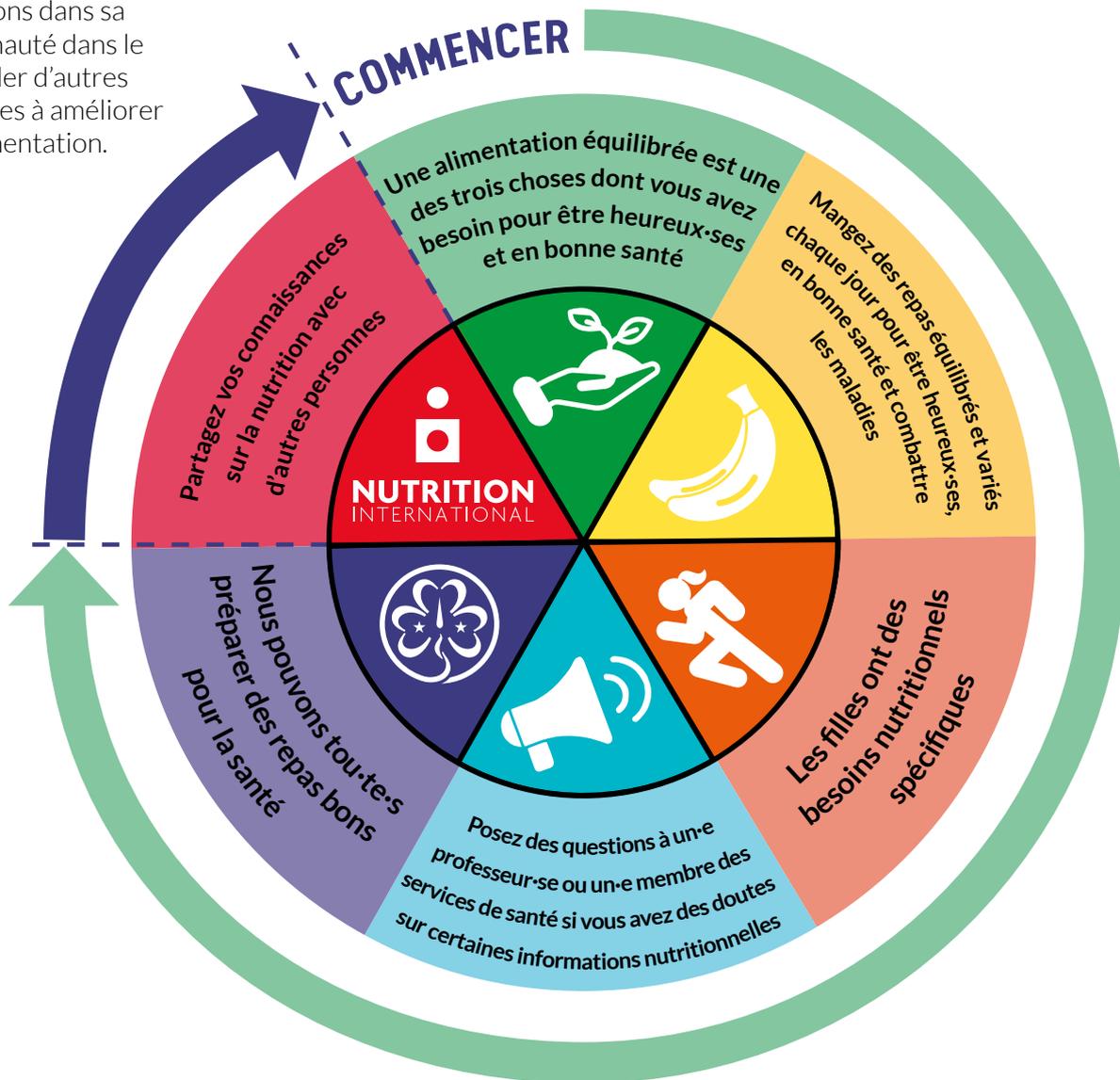
# COMMENT OBTENIR LE BADGE GPN

## 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 les moyen·ne·s sont :

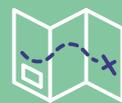
## VERT

En choisir une :



LA DANSE  
DE LA JOIE

OU



LA CHASSE  
ALIMENTAIRE

## JAUNE

En choisir une :



LA NOURRITURE  
FAVORITE

OU



LES ÉTOILES

## ORANGE

En choisir une :



LA TOP CHAISE

OU



LA COURSE DE  
HAIES DE LA SANTÉ

## TURQUOISE

En choisir une :



ENQUÊTONS

OU



DOUTEZ DE  
TOUT

## BLEU

En choisir une :



PETIT-DÉJEUNER,  
C'EST MIEUX

OU



LES HABITUDES  
DU GOÛTER

## 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 la formation pour obtenir le badge GPN. À la fin de chaque activité de la formation, 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 :

Créez une chanson et une danse OU créez une chasse au trésor 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, vous avez 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 votre 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 :



L'épisode 1 du script du Concours de talents



Les exemples d'indices de la Chasse alimentaire



**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 préparés.
3. Faire cinq copies du script du Concours de talents
4. Choisissez votre activité principale :
  - **La danse de la joie** : Dans l'idéal, mettre de la musique.
  - **La chasse alimentaire** : Rassembler huit objets qui représentent comment rester heureux·ses et en bonne santé : **Un bol** (pour manger), **un verre** (pour boire), **du savon** (pour se laver), **un balai** (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). Afficher les exemples d'indices (fournis). Rassembler des stylos et du papier



## L'entrée :

15 mins

1. Présenter le badge Girl Powered Nutrition. Expliquer qu'à la fin du badge, ils et elles feront des choix meilleurs pour la santé et auront aidé d'autres personnes à en faire de même.
2. Demander à cinq volontaires de faire une représentation de l'épisode 1 du Concours de talents en utilisant le script.
3. Imaginez ce qu'il pourrait se passer ensuite. Récapituler les règles d'un bilan médical .





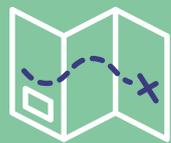
## Choisissez votre plat principal :

30 mins



### LA DANSE DE LA JOIE

OU



### LA CHASSE ALIMENTAIRE

- Tout d'abord, demander au groupe d'imaginer qu'ils et elles passent des auditions pour un Concours de talents ! Leur mission est de préparer une chanson ou une danse qui explique comment être heureux-ses et en bonne santé.
- Cette chanson ou cette danse pourrait être basée sur une routine existante (par ex. [la chanson de la banane](#)) ou être complètement nouvelle.
- Demander aux participant-e-s de travailler ensemble en petits groupes pour créer une chanson ou une danse.
- Quand tout le monde a terminé, les groupes présentent leur création.

- En montrant 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.
- Faire huit groupes pour créer une chasse au trésor ! Donner un objet différent à chaque groupe.
- Chaque groupe doit décider d'une cachette pour son objet et écrire un indice pour que les autres puissent le trouver (faire deux copies de chaque indice). Montrer les indices donnés en exemple (fournis) pour les aider.
- Pour mettre en place la chasse au trésor, cacher chaque indice avec un objet différent. Ensuite, donner à chaque groupe la deuxième copie d'un indice et c'est parti !



## 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, et d'ensuite écrire ce qu'ils et elles ont appris aujourd'hui. Rafraîchir la mémoire des participant-e-s en utilisant les Messages clés et demander :
  - De quoi avons-nous besoin pour être heureux-ses et en bonne santé ?
  - Avez-vous des habitudes alimentaires mauvaises pour la santé ? Par ex. ne pas manger au petit-déjeuner.
  - 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 aux membres du groupe de lire le script du Concours de talents et d'ensuite créer une chasse au trésor pour leur famille pour trouver les huit choses dont nous avons besoin.



### Vous avez accès à la technologie ?

Faire des vidéos des auditions du Concours de talents. Partager les vidéos de manière sécurisée en ligne.



## Ressource 1:

# L'épisode 1 du script du Concours de talents

**CADRE :** studio. **5 personnages :** 4 ami·e·s adolescent·e·s (Rio, une fille, Zarook, un garçon, Rojo, une fille, Umyy, une fille) et une productrice de télévision.

*Tous les personnages sont assis·e·s sur des chaises, en ligne, et attendent près de la porte.*

**RIO:** Je dois juste le dire. Je sais que nous le pensons tou·te·s. Je suis si nerveuse !

**ZAROOK:** *Les genoux tremblants.* Oui, je n'ai pas arrêté de me réveiller la nuit dernière à cause du stress.

**LA PRODUCTRICE DE TÉLÉVISION** ouvre la porte. *Il et elles sont retournent tou·te·s pour regarder.*

**LA PRODUCTRICE DE TÉLÉVISION:** Umyy? C'est ton tour.

**UMMY:** C'est à moi ! OK tout le monde, on se voit après. Souhaitez-moi bonne chance !

*Il et elles disent tou·te·s « Bonne chance ! », UMMY sort.*

**ROJO:** Si on arrive à être tou·te·s pris·e·s pour le Concours de talents, ça aura valu le coup d'être stressé·e·s !

**RIO:** J'ai besoin de me calmer. Au moins, on a tou·te·s passé l'audition maintenant.

*RIO se lève et marche. Elle voit une affiche sur le mur.*

**RIO:** Vous avez vu cette affiche ? Il est marqué que les participant·e·s qui passent avec succès les auditions du Concours de talents devront faire un bilan médical avant d'être réellement accepté·e·s. Le bilan évaluera trois choses : à quel point notre **alimentation** est saine, à quel point notre **environnement** est sain, et à quel point **notre mode de vie** est sain.

*Il et elles marchent vers l'affiche.*

**ZAROOK:** Il y a le logo du gouvernement dessus, du ministère de la Santé, c'est sûrement officiel. Donc, que devrions-nous tou·te·s faire ?

*Il et elles restent silencieux·ses, en pensant et en lisant l'affiche. UMMY revient.*

**UMMY:** Je suis si contente que ce soit fini ! Je pense que ça s'est plutôt bien passé, j'ai fait de mon mieux. Qu'est-ce que vous faites ? Vous avez l'air si nerveux·ses !

**ROJO:** Nous venons de voir cette affiche officielle qui dit que nous devons faire un bilan médical pour le concours. Regarde, il est écrit qu'ils et elles vont examiner nos habitudes ! Mangeons-nous trois repas équilibrés par jour et buvons-nous beaucoup d'eau propre ? C'est ce qu'on appelle un **régime** sain. Ils et elles vont aussi regarder si nous nous lavons et nettoyons notre espace de vie, surtout si nous prenons un bain ou une douche chaque jour, c'est ce qu'on appelle un **environnement** sain.

**ZAROOK:** Et finalement, pour un mode de vie sain, il y a plusieurs choses : dormons-nous assez (nous avons besoin d'entre 8 et 10 heures de sommeil) ? Faisons-nous du sport chaque jour ? Allons-nous à l'école ? Et allons-nous chez le docteur ou la doctoresse, ou dans une clinique de manière régulière pour faire le point ? Il est aussi écrit que si nous faisons de bons choix maintenant, nous avons plus de chances d'avoir un meilleur futur.

**RIO:** Je ne comprends pas tout, mais je pense que j'ai des habitudes qui ne sont pas saines et que j'ai besoin de changer si je veux atteindre mes objectifs, pour le concours mais aussi dans la vie !

**TOU·TE·S:** Oui !

**LA PRODUCTRICE DE TÉLÉVISION ENTRE.** *« Nous avons pris une décision. »*



## Ressource 2:

# Les exemples d'indices de la Chasse alimentaire

## Les instructions pour le ou la responsable :

Faire une copie grand format des exemples d'indices ci-dessous et les afficher pour que tout le monde puisse les voir. Voici des exemples pour inspirer les membres de votre groupe à créer les leurs.

**Je suis en général rond et profond, et on m'utilise pour manger.**

Trouvez-moi et dessinez-moi.



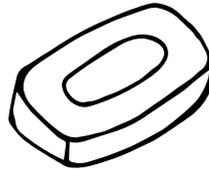
**Que je sois à moitié plein ou à moitié vide, le mieux est quand je contiens de l'eau propre.**

Trouvez-moi et dessinez-moi.



**Je glisse entre les doigts et sens bon le propre, laissez les problèmes quotidiens s'envoler avec mes bulles.**

Trouvez-moi et dessinez-moi.



**Je suis doux et accueillant pour votre tête, et vous pouvez en général me trouver sur votre lit.**

Trouvez-moi et dessinez-moi.



**Vous m'utilisez pour étudier et mes mots vous permettent de vous évader.**

Trouvez-moi et dessinez-moi.



**Vous m'utilisez quand vous êtes malades, je suis rempli d'instruments utiles.**

Trouvez-moi et dessinez-moi.



**Vous m'utilisez pour faire du sport et mes crampons peuvent vous maintenir les pieds sur terre.**

Trouvez-moi et dessinez-moi.



**Vous m'utilisez pour nettoyer votre chambre, adieu les saletés !**

Trouvez-moi et dessinez-moi.





# LES ACTIVITÉS JAUNES



Durée: 1 heure

## En résumé :

Dessinez votre repas préféré OU jouez à un jeu physique pour en apprendre plus sur l'alimentation 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.
- ★ L'alimentation équilibrée aide le corps à bien travailler, à grandir et renforce le système immunitaire (afin qu'il puisse combattre les microbes). Quand le corps n'absorbe pas les nutriments/l'énergie dont il a besoin, vous pouvez vous sentir facilement fatigué-e-s et tomber malades, et vous avez plus de chances de souffrir de malnutrition.

## Les ressources fournies :



L'épisode 2 du script du Concours de talents



Les affirmations étoiles

## La préparation :

1. Lire l'étape jaune du Dossier d'informations GPN.
2. Rassembler tous les Suivis de badge (de l'activité précédente).
3. Faire des copies du Guide alimentaire de votre pays (ou du Guide GPN).
4. Faire cinq copies du script du Concours de talents
5. Choisissez votre activité principale :
  - **La nourriture favorite** : Rassembler du papier, des ciseaux et des stylos. Faire des posters qui indiquent le nom de chaque groupe alimentaire (dans votre Guide alimentaire). Alternativement, donner à chaque panier ou sac le nom d'un groupe alimentaire.
  - **Les étoiles** : Les ressources fournies.



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



## L'entrée :

15 mins

1. Récapituler l'épisode 1 du Concours de talents.
2. Demander à cinq volontaires de faire une représentation de l'épisode 2 du Concours de talents en utilisant le script.
3. Montrer le Guide alimentaire de votre pays et demander :
  - a. Qu'avez-vous appris de nouveau dans cet épisode ?
  - b. Quels sont vos repas équilibrés préférés ?
  - c. Qu'est-ce qu'un « plat arc-en-ciel » ?
  - d. Pourquoi notre alimentation est-elle si importante ?



**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 NOURRITURE FAVORITE

OU



### LES ÉTOILES

- Demander à chacun·e d'imaginer manger son repas favori, dessiner ensuite les différents ingrédients dont ce repas est composé. Chaque ingrédient doit être dessiné séparément sur la feuille.
  - Montrer les affiches des groupes alimentaires préparées et les mettre au centre.
  - Demander à chacun·e de découper chacun de ses ingrédients et de les placer sur l'affiche de groupe alimentaire à laquelle ils correspondent. Faire une pile de tous les ingrédients qui ne correspondent à aucune affiche (en général, les aliments transformés).
  - En utilisant votre Guide alimentaire, travailler ensemble pour trier les groupes alimentaires de celui dont nous avons le plus besoin à celui dont nous avons le moins besoin. Demander ce qu'ils et elles remarquent à propos des aliments qu'ils et elles mangent, et pourquoi nous devrions manger moins d'aliments transformés.
- L'objectif est d'en apprendre plus sur les aliments qui aident ou non notre corps à grandir.
  - Commencer en demandant au groupe de marcher au hasard dans la salle.
  - Lire les Affirmations étoiles (fournies). Tout le monde décide de manière individuelle si l'affirmation est bonne ou mauvaise pour la santé. Si elle est bonne pour la santé, ils et elles agissent comme des étoiles en faisant des sauts en étoile ! Si elle est mauvaise pour la santé, ils et elles s'allongent sur le sol.
  - Répéter pour chaque affirmation.
  - À la fin, demander aux volontaires d'inventer leurs propres affirmations bonnes ou mauvaises pour la santé pour que le groupe y réagisse.



## La réflexion :

15 mins

- Demander à tout le monde de colorier la section jaune du Suivi de badge.
- Récapituler les Promesses ananas que les ami·e·s ont faites pendant le Concours de talents. Demander à tout le monde de faire une promesse similaire pour améliorer sa propre alimentation.
- Le groupe écrit sa Promesse ananas à l'intérieur de la forme de fruit.



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 aux membres du groupe de lire le script du Concours de talents, puis de trier les aliments présents chez elles et eux en fonction de leur groupe alimentaire.



### Vous avez accès à la technologie ?

Demander au groupe de partager ses repas préférés, puis « d'acheter » les ingrédients sur le site internet d'un supermarché (les mettre dans le « panier » seulement !).



## Ressource 1:

# L'épisode 2 du script du Concours de talents

**CADRE:** studio, puis café. **5 personnages :** 4 adolescent·e·s (Rio, Zarook, Rojo, Umyy) + la productrice de télévision

*Tou·te·s les adolescent·e·s sont debout face à la porte, et regardent nerveusement la productrice.*

**LA PRODUCTRICE DE TÉLÉVISION:** We're delighted to tell you that you're all through to the show! You did so well.

*Il et elles sautent de partout avec enthousiasme, criant et se tapant dans les mains pour célébrer.*

**LA PRODUCTRICE DE TÉLÉVISION:** Now the hard work really starts. Have you seen the information about our health check? We can't accept you on to the Talent Show unless we know you're doing everything you can to stay happy and healthy. At your age, your nutrition is especially important. I'll leave you all to celebrate now – you deserve it. One million people will be watching the show!

*LA PRODUCTRICE DE TÉLÉVISION part.*

**UMMY:** Allons célébrer avec un repas savoureux. Où devrions-nous aller ?

**ZAROOK:** Que pensez-vous du nouveau café que nous avons tou·te·s envie d'essayer ? Le buffet international ?

*Il et elles hochent la tête et partent du studio pour marcher vers le café. Il et elles entrent, trouvent une table et s'assoient.*

**ROJO:** Je continue de penser au bilan médical... Comment pouvons-nous nous assurer que notre régime est sain ? Trois repas équilibrés par jour étaient mentionnés, mais qu'est-ce qu'« équilibré » veut dire ?

**ZAROOK:** Regarde ! Au dos du menu, il y a le Guide alimentaire de notre pays ! Je me souviens l'avoir étudié à l'école, il est créé par des expert·e·s en nutrition pour nous aider à manger équilibré. Il peut nous aider à choisir notre repas de ce soir.

**ROJO:** OK donc... le guide est appelé un « plat arc-en-ciel ». Cela dit que manger équilibré veut souvent dire des repas colorés qui ressemblent à un arc-en-ciel. Nous devons manger des aliments de **tous** les groupes alimentaires, mais nous devons manger **plus** d'aliments de certains groupes alimentaires et **moins** d'autres.

*Montrer le Guide alimentaire de votre pays au groupe. Nommer chaque groupe alimentaire et insister sur les proportions (ceux dont nous devrions manger plus ou moins).*

**ZAROOK:** Notre Guide alimentaire contient beaucoup de riz (une céréale), beaucoup de légumes et de fruits, un peu d'aliments riches en protéines, dont des produits laitiers (comme le yaourt) et une petite quantité de matières grasses/d'huiles. Ça semble assez simple vu comme ça en réalité !

**UMMY:** Que pourrions-nous donc choisir dans ce menu qui serait un « plat arc-en-ciel » ?

**RIO:** Que pensez-vous du Chicken Tinola ? Il est composé de riz, de poulet cuit dans du gingembre et un peu d'huile, de la papaye verte, de la mangue et du malunggay (un légume). Nous devrions aussi demander de l'eau.

**ZAROOK:** Je pense que je vais commander des poissons-lait frits. Ce sont des poissons cuits dans un peu d'huile et d'épices, avec du pinakbet (un mélange de légumes, comme de l'aubergine et du gombo), du riz et de la pastèque.



## Ressource 1:

# Talent Show script - Episode 2

*Il et elles commandent leur plat.*

- UMMY:** Avez-vous vu que le Guide alimentaire explique aussi que nous devons manger des aliments **variés** ? Cela veut dire que nous ne devrions pas toujours manger la même chose. Et nous avons absolument besoin de manger moins d'en-cas mauvais pour la santé comme les chips, les gâteaux, les biscuits et des aliments de restauration rapide.
- RIO:** Oui, je ne pense pas que l'on réalise la quantité d'aliments transformés que nous mangeons. Ils sont généralement remplis de sel, de mauvaises matières grasses et de sucre. Le Guide alimentaire explique qu'une alimentation équilibrée aide notre corps à **grandir et à combattre les microbes**. Si nous n'absorbons pas assez des nutriments et de l'énergie dont nous avons besoin, nous pouvons souffrir de malnutrition.
- ZAROOK:** La malnutrition est un problème très grave. Il y a différents types. Mon ami a été diagnostiqué par la doctoresse parce qu'il absorbe trop d'énergie en provenance de tous les aliments remplis de matières grasses et de sucre qu'il mange, mais il ne fait pas assez de sport.
- ROJO:** Nous avons tellement de chance, nous sommes jeunes et pouvons mettre en place des changements maintenant dans le but de grandir en bonne santé et fort·e·s. Faisons chacun·e une promesse pour améliorer une chose à propos de notre alimentation et appelons-la la **Promesse ananas**. Ma promesse est de manger des fruits à la place de mes en-cas sucrés.
- RIO:** Ma Promesse ananas est de manger des aliments variés, de changer les fruits et les légumes que je mange chaque jour.
- ZAROOK:** La mienne est de faire plus de sport.
- UMMY:** La mienne est de toujours ajouter des fruits et des légumes à mes repas.
- TOU·TE·S:** Santé !

*Il et elles lèvent tou·te·s leur verre d'eau et trinquent.*



## Ressource 2:

# Les affirmations étoiles

## Les instructions pour le ou la responsable :

1. Lire les affirmations une par une.
2. Donner du temps pour que tout le monde décide de manière individuelle si l'affirmation est bonne pour la santé et aide notre corps à grandir ou si elle n'est pas bonne pour la santé et n'aide pas notre corps à grandir. Si elle est bonne pour la santé, ils et elles agissent comme des étoiles en faisant des sauts en étoile ! Si elle est mauvaise pour la santé, ils et elles s'allongent sur le sol.
3. Utiliser les réponses pour répondre à tous les doutes.

### Statements:

- |  |                       |
|--|-----------------------|
| ★ Manger un « plat arc-en-ciel » constitué d'aliments de tous les groupes alimentaires.    | Bon pour la santé     |
| ★ Souvent boire des boissons gazeuses.   | Mauvais pour la santé |
| ★ Manger des aliments différents pour le déjeuner chaque jour.                             | Bon pour la santé     |
| ★ Manger des biscuits chaque jour.   | Mauvais pour la santé |
| ★ Manger des fruits pour le petit-déjeuner chaque matin.                                   | Bon pour la santé     |
| ★ Manger des en-cas composés de différents fruits.   | Bon pour la santé     |
| ★ Acheter des frites après l'école chaque lundi.   | Mauvais pour la santé |
| ★ Manger seulement du riz et des haricots la plupart des jours.                            | Mauvais pour la santé |
| ★ Faire du sport après l'école plusieurs fois par semaine.                                 | Bon pour la santé     |
| ★ Préparer du riz, des haricots, des légumes, du poisson et des fruits avec votre famille. | Bon pour la santé     |
| ★ Boire 6 à 8 verres d'eau chaque jour.  | Bon pour la santé     |



# LES ACTIVITÉS ORANGES



Durée: 1 heure

## En résumé :

Faites une représentation du Concours de talents OU créez une course d'obstacles pour en apprendre plus sur les besoins nutritionnels des filles.

## Les messages clés :

- ★ Les filles et garçons ont le droit à une bonne alimentation.
- ★ Les adolescentes ont besoin de plus de fer parce qu'elles grandissent vite et ont besoin de remplacer ce qu'elles perdent pendant leurs règles. Si elles n'en absorbent pas assez, les filles risquent de souffrir d'anémie (une forme de malnutrition).
- ★ Les filles devraient absorber plus de fer en mangeant des aliments riches en fer. Si votre service de santé ou votre école met à disposition des suppléments hebdomadaires en fer et en acide folique, il est très important que les filles les prennent. Les filles qui absorbent assez de fer seront fortes, énergiques et grandiront 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 :



L'épisode 3 du script du Concours de talents



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. Si possible, inviter un-e nutritionniste local-e à vous rejoindre (vous pouvez aussi faire les activités sans).
2. Lire l'étape orange du Dossier d'informations GPN.
3. Faire six copies du script du Concours de talents. Rassembler tous les Suivis de badge.
4. Choisissez votre activité principale :
  - **La top chaise** : Pas de matériel nécessaire.
  - **La course de haies de la santé** : Rassembler des stylos, du papier, du scotch et beaucoup d'obstacles (pour passer par-dessus, au-travers ou en dessous, par ex. des chaises, du tissu, des seaux, de la corde, des cerceaux), voir les exemples de la Course de haies de la santé fournis.



## L'entrée :

15 mins

1. Récapituler l'épisode 2 du Concours de talents.
2. Demander à six volontaires de faire une représentation de l'épisode 3 en utilisant le script.
3. À la fin, demander au groupe :
  - a. Qu'avez-vous appris de nouveau dans cet épisode ?
  - b. Pourquoi les adolescentes ont-elles besoin de plus de fer ?
  - c. Quels aliments riches en fer étaient présents dans le placard ?



**Utilisez de la nourriture si vous le pouvez ! Organiser une dégustation d'aliments riches en fer pour le groupe. Les encourager à en tester de nouveaux !**



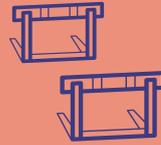
## Choisissez votre plat principal :

30 mins



### LA TOP CHAISE

OU



### LA COURSE DE HAIES DE LA SANTÉ

- L'objectif est de faire une représentation du Concours de talents !
- Récapituler ce que chaque personnage a appris pendant le concours, par ex. Umyy a découvert les besoins nutritionnels des filles, Rojo a appris que nous avons besoin de plus de fer, Zarook a réalisé que les garçons et les filles méritent une bonne alimentation, Rio s'est rendue compte à quel point les suppléments hebdomadaires en fer et en acide folique sont importants.
- Faire des groupes de quatre personnes avec une chaise par groupe. Murmurer le nom d'un des quatre personnages à chaque membre du groupe (c'est un secret).
- Dans chaque groupe, les membres s'assoient tour à tour sur la chaise (la top chaise) pour agir comme leur personnage. Le reste du groupe pose des questions alimentaires pour essayer de découvrir qui il ou elle est !

- L'objectif est de créer une course d'obstacles ! Tout d'abord, faire des équipes. Demander à chaque équipe de choisir des objets qui deviendront leurs obstacles.
- Expliquer que chaque obstacle représente un problème nutritionnel auquel les adolescentes pourraient faire face, par ex. ne pas absorber assez de fer. Les joueur·se·s passent par-dessus chaque obstacle, tout en disant ce qu'ils et elles pourraient faire pour surmonter ce problème, par ex. manger plus de légumes vert foncé.
- Demander aux équipes d'utiliser du papier, des stylos et du scotch pour faire correspondre chaque obstacle à un problème nutritionnel.
- Chaque équipe teste la course d'obstacles d'une autre équipe.



## La réflexion :

15 mins

- Assis-es avec les Suivis de badge, demander à tout le monde de colorier la section orange, et d'ensuite écrire ce qu'ils et elles ont appris aujourd'hui. Rafraîchir la mémoire des participant·e·s en utilisant les Messages clés et demander :
  - De quoi les adolescentes ont-elles besoin en plus grande quantité ? Pourquoi ?
  - À quel point est-ce important pour vous d'absorber plus de fer ?
  - Quels aliments riches en fer pourriez-vous manger ?



Féliciter tout le monde pour avoir fini l'étape orange !



### Vous ne pouvez pas vous réunir ?

Demander au groupe de lire le script du Concours de talents, et d'ensuite poser des questions à un·e membre de leur famille sur la nutrition.



### Vous avez accès à la technologie ?

Aider les membres du groupe à envoyer un e-mail à un·e nutritionniste fiable avec des questions sur leur nutrition.



## Ressource 1:

# L'épisode 3 du script du Concours de talents

**CADRE : l'appartement en collocation. 6 personnages : 4 adolescent-e-s, la productrice de télévision + une nutritionniste**

*Tou-te-s les adolescent-e-s sont rassemblé-e-s autour du portable de **ROJO**, et écoutent le haut-parleur. **LA PRODUCTRICE DE TÉLÉVISION** est au bout de la ligne.*

**LA PRODUCTRICE DE TÉLÉVISION:** Vous vous souvenez qu'une partie du bilan médical concerne votre régime alimentaire. Nous nous sommes organisé-e-s pour qu'une nutritionniste vienne vous rendre visite. Elle est une experte nutritionnelle fiable.

**ROJO:** Merci beaucoup. Nous avons hâte de la rencontrer.

***ROJO** raccroche.*

**ZAROOK:** Nous avons tellement de chance qu'une experte vienne nous rendre visite !

*Plus tard, quelqu'un toque à la porte. **RIO** ouvre. La **NUTRITIONNISTE** entre.*

**RIO:** Bonjour ! Ravie de vous rencontrer.

**LA NUTRITIONNISTE:** Merci. Je suis contente d'être ici. Je m'appelle [insérer votre nom] et j'ai travaillé dans le monde entier comme nutritionniste pendant 10 ans. Tout d'abord, parlez-moi de vos habitudes alimentaires. Qu'avez-vous mangé pour le déjeuner hier ?

**RIO:** Nous avons mangé ensemble donc nous avons tou-te-s mangé la même chose ! Nous avons commandé à emporter, des nouilles avec des œufs et des légumes.

**LA NUTRITIONNISTE:** Bon, il est difficile pour moi de vous donner des conseils sur la nourriture à emporter car nous ne savons pas comment elle est préparée ou ce qu'il y a vraiment dedans (d'autres pays ont des lois qui obligent toutes les entreprises à communiquer ces informations !). C'est mieux de préparer vous-mêmes des repas bons pour la santé, afin que vous sachiez ce qu'il y a dedans. Si vous préparez des nouilles, des œufs et des légumes, et que vous mangez ensuite des fruits, c'est un repas équilibré. Avez-vous tou-te-s mangé de tous les aliments ?

**ZAROOK:** J'ai pris la majorité des œufs et des légumes en premier, parce que ma famille m'a toujours servi, avec mon père, la nourriture de meilleure qualité.

**LA NUTRITIONNISTE:** Ce n'est pas bien. Vous avez tou-te-s, garçons et filles, le droit à une bonne alimentation. Cela veut dire que les garçons **et** les filles méritent de manger des « plats arcs-en-ciel » dans les bonnes quantités. Savez-vous que l'alimentation des filles change pendant leur vie ?

**UMMY:** Je ne savais pas ! En quoi notre alimentation est-elle différente à notre âge ?

**LA NUTRITIONNISTE:** Très bonne question. Les adolescentes ont besoin de **plus de fer** parce qu'elles grandissent vite et ont besoin de remplacer ce qu'elles perdent pendant leurs règles. Si les filles n'absorbent pas assez de fer, elles risquent de souffrir d'anémie (une forme de malnutrition).

**ROJO:** Donc Rio, Umyy et moi avons besoin d'absorber plus de fer ? Comment pouvons-nous y arriver ?

**LA NUTRITIONNISTE:** Vous devriez faire deux choses : manger des aliments riches en fer **et** prendre des suppléments hebdomadaires en fer et en acide folique. Notre service de santé fournit des suppléments hebdomadaires en fer et en acide folique parce que beaucoup de filles et de femmes souffrent d'anémie dans notre pays et nous voulons éviter que la situation n'empire.

***ZAROOK** se lève et ouvre les placards de la cuisine.*



## Ressource 1:

# L'épisode 3 du script du Concours de talents

**ZAROOK:**

Je veux vous aider à absorber plus de fer, je ne savais pas que c'était si important ! Voyons voir, nous avons des épinards et des feuilles de citrouille. Est-ce que ce sont de bonnes sources de fer ?

**LA NUTRITIONNISTE:**

Oui ! Les légumes qui sont vert foncé et qui ont des feuilles sont très utiles. C'est aussi le cas de la viande rouge, du foie, des haricots noirs et des lentilles.

**UMMY:**

Nous avons du poulet, de la dinde et des pois chiches. Ces aliments contiennent-ils beaucoup de fer ?

**LA NUTRITIONNISTE:**

Excellent, oui. Je vais m'organiser pour que vous puissiez voir un-e membre du personnel de santé pour aussi commencer à prendre des suppléments hebdomadaires en fer et en acide folique. Ce fer supplémentaire va vous aider, en tant que filles, à être fortes, énergiques, et à grandir pour devenir des femmes en bonne santé.

**RIO:**

J'ai déjà essayé de prendre des suppléments hebdomadaires en fer et en acide folique et je n'ai pas aimé le goût. Mais je comprends maintenant à quel point ils sont importants, je vais essayer de les prendre juste après avoir mangé à partir d'aujourd'hui. Y a-t-il autre chose que vous pensez que nous devrions savoir sur notre alimentation ?

**LA NUTRITIONNISTE:**

Oui, mais pas votre âge, quand vous serez plus âgées. Les femmes qui choisissent d'avoir des bébés ont des besoins nutritionnels spécifiques. Elles ont besoin de plus d'énergie et de nutriments (comme le fer) pour rester en bonne santé et s'assurer que leur bébé grandisse et se développe. C'est un cycle, une femme qui mange toujours bien et est en bonne santé pendant sa grossesse a plus de chances d'avoir des bébés en bonne santé !

**ROJO:**

Je vais le dire à ma mère et à mes tantes immédiatement ! Merci beaucoup.

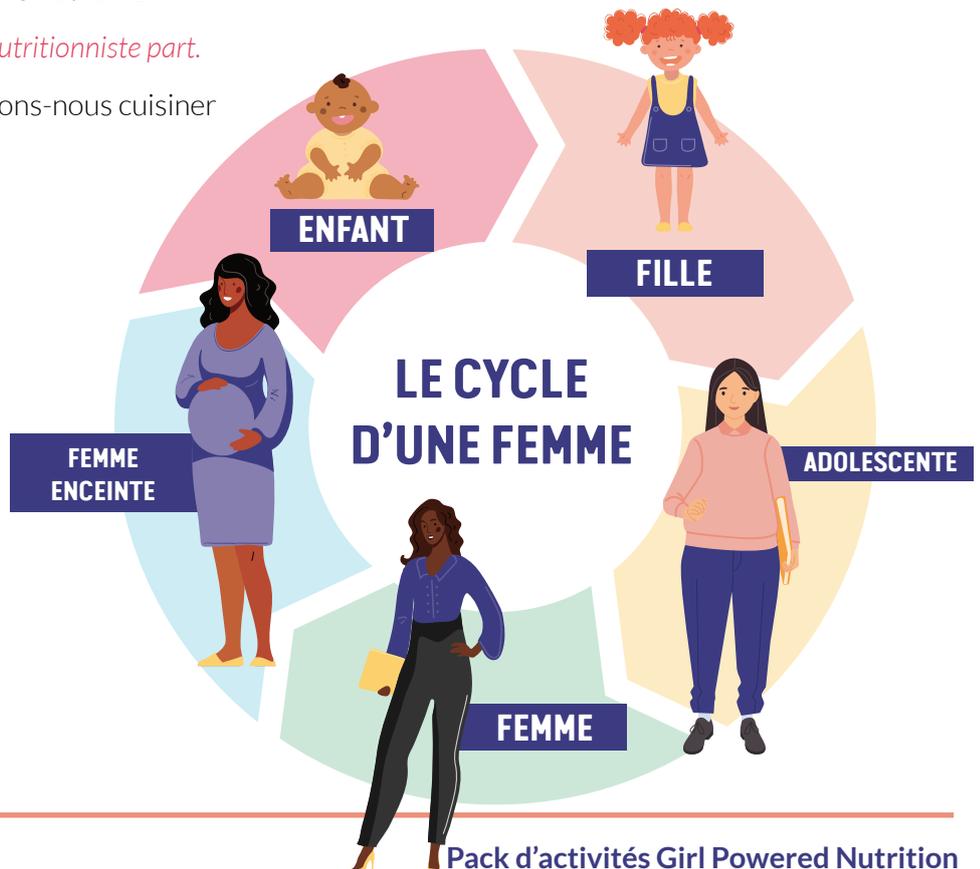
**RIO:**

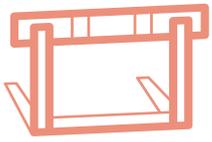
Je me sens beaucoup plus confiante à propos de notre bilan médical maintenant que nous savons ce dont nous avons besoin. Nous pouvons mettre en place des changements bons pour la santé dans notre vie !

*Il et elles remercient la nutritionniste. La nutritionniste part.*

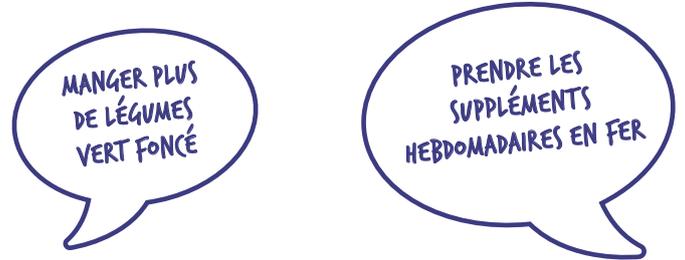
**UMMY:**

Bon, que pourrions-nous cuisiner pour le dîner ? !





**Ressource 2:**  
**L'exemple de la Course de haies de la santé**



**Les instructions pour le ou la responsable :**

1. Montrer cet exemple au groupe pour l'aider à mettre en place la course d'obstacles.





# LES ACTIVITÉS TURQUOISES



Durée: 1 heure

## En résumé :

Créez une affiche OU une publicité télévisée 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. Il faut 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 un seul aliment.
  - le mythe selon lequel les garçons méritent de manger mieux.
  - les emballages qui vous persuadent d'acheter des en-cas 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 :



L'épisode 4 du script du Concours de talents



Les exemples de publicité e

## La préparation :

1. Si possible, inviter un·e membre du personnel de santé local à vous rejoindre.
2. Lire l'étape turquoise du Dossier d'informations GPN.
3. Faire six copies du script du Concours de talents et rassembler tous les Suivis de badge.
4. Choisissez votre activité principale :
  - **Enquêtons :** (Conseillé pour les groupes familiaux avec les aliments transformés). Rassembler une sélection de paquets d'aliments transformés vides, des stylos, du scotch et du papier.
  - **Doutez de tout :** (Conseillé pour les groupes familiaux avec les publicités alimentaires). Faire des copies et découper les exemples de publicités fournis.



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



## L'entrée :

15 mins

1. Récapituler l'épisode 3 du Concours de talents.
2. Demander à six volontaires de faire une représentation de l'épisode 4 en utilisant le script.
3. À la fin, demander au groupe :
  - a. Qu'est-ce qui vous a le plus surpris dans cet épisode ?
  - b. Quels mythes avez-vous entendus sur la nourriture ? (voir le Dossier d'informations)
  - c. Où avez-vous vu des publicités alimentaires ?



**Utilisez de la nourriture si vous le pouvez !** Organiser des Blind tests avec le même aliment mais de différentes marques. Le groupe devine à quel emballage appartient quel aliment.



## Choisissez votre plat principal :

30 mins



### ENQUÊTONS

OU



### DOUTEZ DE TOUT

- Le but est de créer une affiche 3D ! Tout d'abord, explorer les emballages alimentaires. Quels sont les images et les mots utilisé-e-s ?
- Demander au groupe d'expliquer l'objectif des publicités (vendre un produit). Ensuite, ils et elles doivent montrer la publicité sur l'emballage (couleur, personnages animés, slogans).
- Demander au groupe de montrer les informations fiables (la liste des ingrédients et les tableaux de valeurs nutritionnelles).
- Faire de petits groupes, chacun avec un produit alimentaire, des stylos et du papier. Dire au groupe d'aplatir l'emballage et de le coller au centre de la feuille.
- Demander aux groupes de dessiner des flèches pour distinguer les informations fiables de la publicité.
- Les groupes pourraient trier leurs emballages comme s'ils étaient sur une étagère, en fonction de si les aliments sont bons pour la santé ou non.

- L'objectif est de créer une publicité télévisée fiable !
- Commencer par partager les exemples de publicité. Discuter de l'objectif des publicités et des endroits où les membres du groupe ont vu des publicités similaires.
- Révéler que ces exemples de publicité sont basés sur des publicités réelles qui ne sont pas fiables !
- Aider le groupe à identifier ce qui est faux dans chaque publicité (voir les conseils fournis).
- Faire de petits groupes disposant chacun d'une publicité. Leur demander de présenter une publicité télévisée fiable, basée sur celle qu'ils ont écrite. La publicité télévisée doit uniquement contenir des informations fiables !



## La réflexion :

15 mins

- Assis-es avec les Suivis de badge, demander à tout le monde de colorier la section turquoise, et d'ensuite écrire ce qu'ils et elles ont appris aujourd'hui. Rafraîchir la mémoire des participant-e-s en utilisant les Messages clés et demander :
  - Où pouvons-nous trouver des informations alimentaires fiables ?
  - Qu'avez-vous appris de nouveau sur les emballages aujourd'hui ?
  - À quel point vous sentez-vous confiant-e-s sur le fait de vérifier des informations nutritionnelles ?



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 script du Concours de talents et de créer ensuite une étiquette alimentaire pour un fruit ou un légume de leur choix ! Partager avec la famille.



### Vous avez accès à la technologie ?

Regardez une vidéo sur le sucre, par ex. « Combien de sucre contiennent les sodas ? » ou « Combien de sucre dans vos aliments préférés ? ». Faire une liste de boissons bonnes pour la santé que vous pouvez préparer.



## Ressource 1:

# L'épisode 4 du script du Concours de talents

**CADRE :** studio de répétitions puis marché. **6 personnages :** 4 adolescent-e-s, la professeuse, l'amie de Umyy.

**LA PROFESSEUSE** est au-devant de l'espace. Tout-e-s les adolescent-e-s sont en ligne derrière la professeuse, il et elles suivent une routine de danse.

**LA PROFESSEUSE:** C'est ça ! Droite, droite, en avant, gauche, en arrière, en bas, saut !

*The routine ends. THE TEACHER claps and congratulates the group*

**UMMY:** À bout de souffle. C'était intense ! Je pense quand même que nous nous améliorons chaque jour. J'aime beaucoup bouger autant mon corps. Je me sens plus forte ! Oh, c'est vrai, mon amie est là pour nous rencontrer, elle est devant la porte.

**L'AMIE:** Bonjour tout le monde, je m'appelle [insérer votre nom]. On dirait que les répétitions pour l'émission se passent bien ! Et si on mangeait quelque chose ?

**UMMY:** Oui, mais nous essayons de mieux manger en cuisinant nos propres repas plutôt que d'acheter de la nourriture transformée. Allons au marché pour acheter des choses et cuisiner à la maison.

*Tout le monde va au marché ensemble.*

**ROJO:** Et si nous faisons des haricots mexicains ? Nous avons besoin de riz, de poulet, de tomates, d'œufs, de haricots noirs, d'oignons et de piment.

**ZAROOK:** Ça semble parfait mais nous avons mangé du riz hier. Achetons des tortillas aux céréales complètes à la place. C'est super que nous ayons deux sources de fer : le poulet et les haricots.

**L'AMIE:** Vous ne devriez pas acheter d'œufs. Ils ne sont pas bons pour vous. Et ils vont vous porter malchance si vous les mangez avant le concours.

**UMMY:** C'est vrai ? Rio, tu es bonne en sciences. Est-ce que les œufs sont mauvais pour la santé et portent malchance ?

**RIO:** Je ne pense pas... la nutritionniste nous l'aurait sûrement dit hier. Nous mangeons souvent des œufs. Demandons à notre professeuse en revenant au studio. Allons manger.

*Après le déjeuner, de retour au studio de répétitions.*

**LA PROFESSEUSE:** Bon retour tout le monde. J'espère que vous êtes prêt-e-s à vous entraîner pour l'émission !

**RIO:** Avant ça, pourrait-on vous poser une question ?

**LA PROFESSEUSE:** Bien sûr, allez-y.

**RIO:** Une amie nous a dit que les œufs sont mauvais pour la santé et portent malchance. Est-ce vrai ?

**LA PROFESSEUSE:** J'entends ça tellement souvent ! Beaucoup de personnes dans le monde le pensent, mais ce n'est pas vrai. Les œufs contiennent en réalité beaucoup de nutriments, dont des protéines, des vitamines et des minéraux, et peuvent être un très bon repas rapide et savoureux.



## Ressource 1:

# L'épisode 4 du script du Concours de talents

**UMMY:**

Tant mieux, j'aime les œufs ! C'est inquiétant de ne pas savoir quoi croire sur la nourriture. Je vois tout le temps des choses à la télé dont je ne suis pas sûre, surtout des publicités.

**LA PROFESSEUSE:**

Je sais, c'est très compliqué. Certaines de ces choses peuvent être vraies, mais certaines sont fausses. Venir vérifier avec moi était la bonne décision. Je vous aiderai toujours, tout comme les membres du personnel de santé, et les autres professeur·se·s. Si vous avez Internet, vous pouvez aussi faire confiance aux informations sur les sites Internet du gouvernement et des ONG spécialisées dans la santé.

**ZAROOK:**

J'ai aussi pensé aux emballages alimentaires. Souvent, je ne regarde pas les choses minutieusement avant de les acheter, j'ai besoin de faire plus attention.

**LA PROFESSEUSE:**

Oui, il est important de savoir comment décrypter les emballages alimentaires. Ils sont créés pour protéger la nourriture à l'intérieur et pour nous donner des informations, mais aussi pour nous vendre le produit. Sur les boîtes de céréales, par exemple, les informations nutritionnelles sont souvent cachées en dessous ! Et faites attention aux « portions recommandées », l'idée d'une portion pour l'entreprise pourrait être beaucoup plus petite que la quantité que vous mangez normalement !

**ROJO:**

En rentrant, nous regarderons les aliments dans nos placards ! Merci.



## Ressource 2:

# Doutez de tout, les exemples de publicité

## Les instructions pour le ou la responsable :

1. Faire une copie des quatre images de publicité et les découper.
2. Garder les conseils « Ce qui est faux » pour vous aider pendant l'activité.

**N News**  
4 mins · 🌐



**LE LAIT CHOCOLATÉ RENFORCE VOS OS**

Il a été prouvé que notre lait chocolaté peut aider à renforcer les os des enfants pour qu'ils et elles aient un meilleur futur.

14 1 Share

Like Comment Share



## Ce qui est faux dans les publicités

Le lait nous apporte du calcium qui nous permet de renforcer nos os, mais le lait chocolaté contient aussi beaucoup de sucre.

Il est préférable de boire du lait sans ajouter l'arôme.

Méfiez-vous des affirmations qui sont dites « prouvées ». Nous devrions demander, « Par qui cela a-t-il été prouvé ? »

**N News**  
4 mins · 🌐



**ENFIN, DES CHIPS BONNES POUR LA SANTÉ : GOÛT SALADE !**

Vous pouvez en manger autant que vous voulez sans culpabiliser. Leur saveur salade est bonne pour la santé !

14 1 Share

Like Comment Share



## Ce qui est faux dans les publicités

Même si l'arôme peut sembler bon pour la santé (par ex. « salade »), ce sont quand même des chips ! Le fait de vous faire penser que quelque chose est plus sain qu'en réalité est souvent un outil marketing.

Les chips contiennent beaucoup de sel et de « mauvaises » matières grasses, et ces deux éléments devraient être consommés en petites quantités et/ou rarement.



## Ressource 2:

# Doutez de tout, les exemples de publicité

**NEWS** N° 34747/53

Only fresh news www.news.com founded 1953

---

**CE SUPER-ALIMENT VA VOUS AIDER À PERDRE DU POIDS RAPIDEMENT**

Cliquez ici pour découvrir comment perdre du poids rapidement, simplement en mangeant cet aliment chaque jour.



## Ce qui est faux dans les publicités

Il n'existe pas d'aliment miracle qui peut résoudre tous vos problèmes !

Nous avons besoin de manger des aliments variés de tous les groupes alimentaires, en quantité suffisante, et de pratiquer une activité physique régulière pour être en bonne santé.

Méfiez-vous des affirmations concernant des « supers-aliments ». Nous devrions demander, « Qu'est-ce que cela veut vraiment dire et qui l'a prouvé ? »

**NEWS** N° 34747/53

Only fresh news www.news.com founded 1953

---



**LES YAOURTS SANS MATIÈRES GRASSES, PARFAITS POUR LES PANIERS REPAS**

Vous ne savez plus quoi mettre dans le panier repas de votre enfant ? Essayez nos yaourts aux fruits très sucrés et sans matières grasses.



## Ce qui est faux dans les publicités

Méfiez-vous des affirmations concernant des aliments « sans matières grasses ». Souvent, ces produits contiennent plus de choses ajoutées afin d'avoir un meilleur goût, par ex. du sucre ou des additifs.

Nous devons manger du sucre rarement et n'avons besoin que d'une petite quantité de matières grasses.

Trop de sucre peut aussi entraîner des caries. Ils faut faire attention aux dents des enfants pendant leur croissance.

## L'exemple de publicité télévisée fiable (pour référence) :

Le lait (pas le lait chocolaté) renforce vos os. Boire du lait à la place de boissons sucrées peut renforcer vos os et sauver vos dents.



# LES ACTIVITÉS BLEUES



Durée: 1 heure

## En résumé :

Présentez un petit-déjeuner OU créez un en-cas.

## Les messages clés :

- ★ Les garçons et les filles peuvent préparer des repas et des en-cas bons pour la santé, savoureux, bon marché et faciles à faire.
- ★ Pour stopper la prolifération des microbes, se laver et laver le plan de travail. 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 :



L'épisode 5 du script du Concours de talents



Les idées de petits-déjeuners et d'en-cas



Les devoirs optionnels : Le questionnaire pour la communauté



**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.
3. Faire quatre copies du script du Concours de talents
4. Écrire la check-list suivante et l'afficher :
  - Un repas ou un en-cas équilibré, et une boisson
  - Rapide à préparer
  - Bon marché
  - Des ingrédients locaux
  - Savoureux (sans sucre et sel ajoutés)
5. Choisissez votre activité principale. Pour les deux, rassembler des stylos et du papier, et inviter un public si possible.
6. Les devoirs optionnels : faire une copie du Questionnaire pour la communauté par personne.



## L'entrée :



15 mins

1. Récapituler l'épisode 4 du Concours de talents.
2. Demander à quatre volontaires de faire une représentation de l'épisode 5 en utilisant le script. Demander à des volontaires de dessiner les aliments mentionnés pendant la lecture.
3. À la fin, demander au groupe :
  - a. Que pensez-vous des commentaires de Zarak sur les garçons ?
  - b. Quelle est votre idée alimentaire préférée ?
4. Demander à des volontaires de montrer comment se laver correctement les mains avec du savon (voir les conseils du Dossier d'informations).



**Utilisez de la nourriture si vous le pouvez !** Se rendre dans un magasin ou un marché et préparer des repas bons pour la santé, savoureux et bon marché qui suivent votre Guide alimentaire.



## Choisissez votre plat principal :

30 mins



### PETIT-DÉJEUNER, C'EST MIEUX

OU



### LES HABITUDES DU GOÛTER

- L'objectif est de créer un petit-déjeuner et de le présenter à un public !
- Présenter la check-list préparée. Expliquer qu'il faut inventer un petit-déjeuner pour gagner le prix du Meilleur petit-déjeuner !
- Assis-es ensemble avec le Guide alimentaire de votre pays, penser à des idées de petits-déjeuners bons pour la santé et savoureux (voir les idées fournies).
- Faire des groupes. Demander aux groupes de choisir un petit-déjeuner qui corresponde à la check-list, et d'ensuite planifier une présentation d'une minute pour expliquer en quoi il est bon.
- Quand tout le monde est prêt-e, les groupes présentent leur petit-déjeuner. Le public fait des commentaires utiles sur la manière de les rendre meilleurs pour la santé, plus savoureux, moins chers ou plus rapides à préparer.
- Voter pour les gagnant-e-s du Meilleur petit-déjeuner !

- L'objectif est d'inventer un nouvel en-cas !
- Tout d'abord, discuter des raisons pour lesquelles nous mangeons des en-cas mauvais pour la santé. Expliquer que nous pouvons nous débarrasser d'habitudes mauvaises pour la santé en étant créatif-ve-s !
- Expliquer aux membres du groupe que leur mission est d'inventer un nouvel en-cas pour les adolescentes. Montrer le Guide alimentaire et présenter la check-list préparée à laquelle leurs en-cas doivent correspondre.
- Faire des groupes. Demander aux groupes de dessiner et de décrire un nouvel en-cas qui peut apporter des choses à votre alimentation de la journée (voir les idées fournies).
- Les groupes partagent leurs idées et font des commentaires utiles pour les améliorer.



## La réflexion :

15 mins

- Demander à tout le monde de colorier la section bleue du Suivi de badge, et d'ensuite écrire ce qu'ils et elles ont appris aujourd'hui. Rafraîchir la mémoire des participant-e-s en utilisant les Messages clés et demander :
  - Comment pouvons-nous lutter contre la prolifération des microbes en préparant à manger ?
  - Qu'est-ce qu'un repas ou un en-cas bon pour la santé ?
- Optionnel :** Le groupe pourrait faire remplir un Questionnaire pour la communauté (fourni) pour en apprendre plus sur ce que les membres de sa communauté savent sur la nutrition, et apporter les résultats à la réunion suivante.



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 aux membres du groupe de lire le script du Concours de talents et de créer ensuite un repas ou un en-cas bon pour la santé, savoureux, et bon marché pour leurs ami-e-s.



### Vous avez accès à la technologie ?

Regarder la vidéo **Boodle Fight** (en provenance des Philippines). Ensemble, planifier et préparer un buffet Boodle Fight bon pour la santé, savoureux et bon marché.



## Ressource 1:

# L'épisode 5 du script du Concours de talents

**CADRE : La demi-finale ; 4 personnages : 4 adolescent·e·s**

**ZAROOK, RIO, ROJO et UMMY** sont en direct à la télévision pour la demi-finale, il et elles présentent leur routine de danse. Quand il et elles finissent leur prestation, le public applaudit et crie !

**RIO:** Merci beaucoup tout le monde ! Nous sommes « Dynamic Dancers ». Votez pour nous !

*Il et elles sortent de scène.*

**ZAROOK:** Waouh! Quelle poussée d'adrénaline ! On l'a fait !

**ROJO:** *En riant.* Oui ! Je suis tellement fier de nous pour avoir eu un bon bilan médical ! Maintenant, nous sommes tout·e·s en meilleure santé et avons plus d'énergie. Avant, nous n'aurions jamais pu faire une si bonne prestation !

**UMMY:** Moi aussi. Notre régime alimentaire, notre mode de vie et notre environnement sont bien meilleurs. Maintenant, nous avons juste besoin de nous assurer d'arriver en finale ! J'espère vraiment que les gens vont voter pour nous.

**RIO:** Nous avons fait de notre mieux, c'est tout ce qui compte. Mais maintenant, nous avons besoin de penser au futur. Nous avons une semaine avant la finale. Nous devons nous préparer !

**ROJO:** Nous pourrions planifier nos repas cette semaine. Pour nous assurer que notre alimentation est la meilleure possible.

**ZAROOK:** Bonne idée ! Les repas et les en-cas, n'oublie pas les en-cas !

**RIO:** Parfait ! Alors, Rojo et moi pourrions peut-être créer un menu. Et Zarook et Ummy, vous pourriez préparer. Nous allons aider aussi, bien sûr.

**ZAROOK:** Les garçons ne cuisinent pas ! C'est un travail de filles, n'est-ce pas ?

**UMMY:** Non ! Cuisiner est une compétence de la vie. Nous devrions tous et toutes savoir cuisiner. Les filles et les garçons peuvent préparer à manger. Si tu ne sais pas comment faire, on t'aidera.

**ZAROOK** est d'accord.

**ROJO:** Très bien, nous avons donc besoin de planifier trois repas par jour, plus un ou deux en-cas si nous en avons besoin, et des boissons bonnes pour la santé. Les repas savoureux doivent être bon marché, être composés d'aliments disponibles sur le marché, et ils doivent être rapides à préparer ! Nous n'aurons pas beaucoup de temps entre les répétitions.

**RIO:** Je suis d'accord. J'ai beaucoup d'idées de repas, mais pour les en-cas... des idées pour des en-cas rapides, savoureux et bons pour la santé ?

**ZAROOK:** Que pensez-vous de sandwiches faciles, comme avec de la salade d'œufs ou de la salade de thon ?

**UMMY:** Et des fruits secs, des noix et des graines ! Et des fruits frais aussi. J'ai lu sur le site Internet de notre gouvernement qu'il est toujours meilleur de manger le fruit en entier que de boire un jus de fruits (pour absorber tous les nutriments).

**ROJO:** Génial ! Les salades sont rapides et faciles à préparer, comme les salades de riz, de pois chiches et de tomate, ou de poulet et de mangue. Nous pouvons les conserver dans des boîtes réutilisables ou les emballer dans des feuilles de bananier pour qu'elles restent fraîches et protégées.



## Ressource 1:

# L'épisode 5 du script du Concours de talents

**ZAROOK:**

Pour les boissons, je pense que nous pouvons boire du lait, ou de l'eau pétillante avec du citron vert ou de l'orange au lieu de boissons gazeuses. Pour les boissons chaudes, nous pouvons boire de l'eau chaude avec des feuilles de menthe (mais sans sucre). Délicieux !

**RIO:**

J'écris tout ça, c'est génial ! De quoi d'autre avons-nous besoin pour le menu ?

**UMMY:**

Quand nous préparons à manger, Zarook et moi avons besoin que la zone de préparation soit propre et rangée. Nous ne voulons pas que les microbes prolifèrent.

**ZAROOK:**

Oui, et nous nous laverons les mains avec du savon avant de commencer à cuisiner, avant de manger et après. Nous savons déjà nous laver les mains après être allé-e-s aux toilettes.

**ROJO:**

La seule autre chose dont il faut se souvenir est que nous devons laver les fruits et les légumes minutieusement avant de les cuisiner ou de les manger.

**RIO:**

Je suis d'accord ! Maintenant, commençons par planifier notre menu bon pour la santé.

*Soudain, il est elles entendent une annonce et se retournent vers la scène.*

**UMMY:**

Vite ! Les résultats des votes sont annoncés. Nous allons savoir si nous allons en finale !



## Ressource 2: Les idées de petits-déjeuners et d'en-cas

### Les instructions pour le ou la responsable :

Utiliser cette liste pour inspirer votre groupe pendant les activités.



#### Le petit-déjeuner en Tanzanie

De l'Uji (gruau) avec du citron vert, de la banane, des abricots secs et du lait

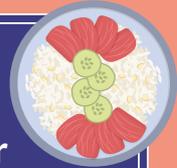
Du jus de mangue frais (sans sucre ajouté)



#### Le petit-déjeuner à Madagascar

Du riz (soso), des pignons de pin et du poisson

Du jus d'oranges pressées (sans sucre ajouté)



#### Le petit-déjeuner dans les Philippines

Du pain complet et des œufs, puis des céréales

Du lait, ou de l'eau chaude avec du gingembre frais (sans sucre ajouté)



#### Le petit-déjeuner au Sri Lanka

Du riz dans du lait de coco avec des haricots mungo

Du Chai (thé) sans sucre (à boire au moins deux heures après avoir mangé)



#### Les idées d'en-cas:

Des fruits frais : jaque, papaye, orange, mangue, banane, fraises

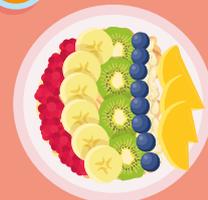
De la noix de coco

Des patates douces grillées

Des légumes crus : carottes, poivrons, maïs

Des graines, noix et fruits séchés : graines de citrouille rôties, graines de tournesol, arachides, amandes, noix de cajou, avoine, abricots séchés, dates, raisins secs

Sandwiches : thon, tomates et laitue, fromage et salade





## Ressource 3:

# Optionnel : Le questionnaire pour la communauté

## Les instructions pour le ou la responsable :

- Ceci est un exemple de questionnaire qui peut être utilisé par votre groupe comme devoir s'ils et elles veulent en savoir plus sur les connaissances de leur communauté et sur ce qu'elle pense de l'alimentation.
- Faire une copie de ce questionnaire par personne.
- Chaque membre du groupe peut faire remplir ce questionnaire à autant de personnes qu'il ou elle le souhaite, puis apporter les résultats à la réunion suivante.

### 1. Pourquoi pensez-vous que la nutrition est importante ?

---

---

---

### 2. Connaissez-vous le Guide alimentaire de votre pays ?

---

---

---

### 3. Pouvez-vous me donner un exemple de « repas équilibré » ?

---

---

---

### 4. De quels types d'aliments ne devrait-on que rarement manger et pourquoi ?

---

---

---

### 5. Mangez-vous souvent des en-cas ? Si oui, de quel type ?

---

---

---

### 6. Où chercheriez-vous des informations fiables sur l'alimentation ?

---

---

---

### 7. Quels sont les problèmes alimentaires les plus importants de votre communauté ?

---

---

---



# LES ACTIVITÉS ROUGES



Durée: 1 heure et 20 mins

## En résumé :

**Agissez pour aider d'autres personnes à améliorer leur alimentation.**

## Les messages clés :

- ★ Vous avez maintenant les connaissances et le pouvoir de faire des choix bons pour la santé. Utilisez ce pouvoir pour aider les autres à améliorer leur alimentation
- ★ Agissez pour aider (au moins) deux personnes à en apprendre plus sur l'alimentation équilibrée. Vous pouvez le faire de différentes manières, par ex. en parlant à votre famille/vos ami-e-s, en organisant des événements communautaires ou en demandant l'aide de personnes dans des positions de pouvoir.
- ★ Chaque action, peu importe sa taille, peut faire changer les choses dans votre communauté !

## Les ressources fournies :



L'épisode 6 du script du Concours de talents



Les cartes Action avocat



Le modèle de la Recette pour agir



Le modèle de la lettre/l'e-mail de plaidoyer



Girl Powered Change (pack indépendant et optionnel)



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

## La préparation :

1. Si le groupe a fait remplir le Questionnaire pour la communauté, lui rappeler d'apporter les résultats
2. Lire l'étape rouge du Dossier d'informations GPN.
3. Rassembler les Suivis de badge, un paper-board et des stylos.
4. Faire six copies du script du Concours de talents. Faire une copie de la Recette pour agir par personne.
5. Faire des copies et découper les cartes Action avocat. Les cacher dans l'espace.



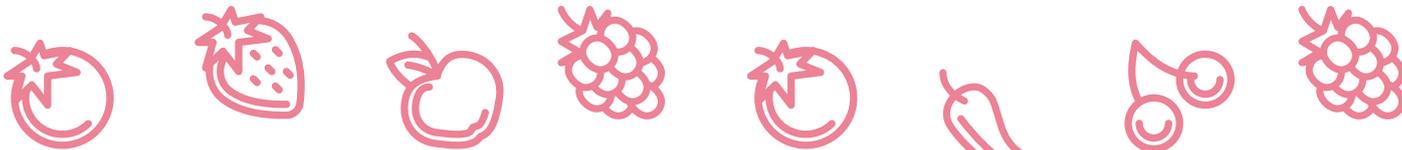
## L'entrée :

20 mins

1. Récapituler ce qui a été vu dans le Concours de talents jusqu'à présent.
2. Demander à six volontaires de faire une représentation de l'épisode 6.
3. À la fin, faire une liste de toutes les idées d'actions de l'épisode, par ex. faire des T-shirts, parler à un ou une ministre.
4. Expliquer que ces idées sont des actions réelles mises en place par les 100 000 Guides et Éclairceuses qui ont déjà obtenu leur badge GPN !



**Utiliser de la nourriture si vous le pouvez ! Écrire l'action sur la peau d'un fruit ! Ensuite, éplucher et manger le fruit.**



## Le plat principal :

45 mins



1. Le groupe va maintenant utiliser les connaissances GPN pour aider **au moins deux autres personnes** à améliorer leur nutrition !
2. Avec le Suivi de badge, demander aux membres du groupe de partager la chose la plus importante qu'ils et elles ont apprise pendant le programme.
3. Présenter le modèle de la Recette pour agir (fourni) pour les aider à planifier leur action :
  - a. Tout d'abord, tout le monde choisit un **problème** nutritionnel sur lequel se concentrer. Il peut être en lien avec des connaissances du programme, par ex. les filles ne savent pas à quel point il est important de prendre des suppléments hebdomadaires en fer et en acide folique. Voir les résultats de l'Enquête pour la communauté (si elle a été faite).
  - b. Ensuite, ils et elles décident d'un **message** positif, clair et spécifique qui essaie de résoudre le problème nutritionnel choisi (comme les Dynamic Dancers !), par ex. « Les suppléments hebdomadaires en fer et en acide folique nous rendent fortes et en bonne santé » (voir plus d'idées dans le Dossier d'informations).
4. 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

1. Demander à chacun·e de colorier la section rouge du Suivi de badge, et d'écrire dans l'avocat l'action qu'il ou elle a décidé de mettre en place pour aider d'autres personnes à mieux manger.
2. Les membres du groupe peuvent aussi écrire leur meilleur souvenir du programme 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 50 pour décider de la célébration) !



### Vous ne pouvez pas vous réunir ?

Demander au groupe de lire l'épisode 6, et d'ensuite planifier d'agir pour deux autres personnes en complétant une Recette pour agir.



### Vous avez accès à la technologie ?

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



## Ressource 1:

# L'épisode 6 du script du Concours de talents

**CADRE :** studio de répétitions, puis émission de la finale ; **6 personnages :** 4 adolescentes, une nutritionniste + une présentatrice.

*Tout le monde fête la victoire en demi-finale.*

**UMMY:** Je n'arrive toujours pas à croire qu'on soit en finale !

**ZAROOK:** Je suis tellement fier de nous. Nous devons commencer à planifier notre routine !

**ROJO:** J'ai réfléchi... Un million de personnes va nous regarder... c'est un très grand public. Ne devrait-on pas faire plus que juste danser ?

**RIO:** Qu'as-tu en tête ?

**ROJO:** Nous avons appris comment faire des choix bons pour la santé pour nous-mêmes. Cela a changé notre vie ! Nous sommes tellement plus énergiques et nous sentons tellement plus sûr·e·s de nous. Je pense que nous devrions aider d'autres personnes aussi. Nous pourrions ajouter un message dans notre danse pour le public, un message nutritionnel !

**ZAROOK:** C'est une idée géniale. Nous avons tellement de pouvoir ! Cela doit être un message clair et spécifique, c'est très important.

**UMMY:** Donc, que voulons-nous que le public sache ou fasse par rapport à son alimentation ?

**RIO:** Eh bien, la nutritionniste qui nous a rendu visite a beaucoup parlé du fait que les adolescentes ont besoin de fer. Je pense que plus de gens doivent savoir cela, nous-mêmes, nous ne le savions pas ! Nous pourrions appeler la nutritionniste pour lui demander son opinion, j'ai son numéro de téléphone.

***RIO appelle la NUTRITIONNISTE.***

**RIO:** Bonjour, c'est Rio ! J'espère que je ne vous dérange pas. J'ai une question. Nous sommes en finale et nous voulons partager un message concernant la bonne santé dans notre danse. Pensez-vous que parler des adolescentes qui ont besoin de plus de fer pour grandir et se développer est une bonne idée ?

**LA NUTRITIONNISTE:** Félicitations pour être arrivé·e·s en finale ! Partager un message sur le fer est une très bonne idée. Je sais grâce à mon travail que l'anémie est très présente dans votre communauté, donc les filles ont vraiment besoin d'entendre ce message. Votre message pourrait être : **« Les filles : mangez plus d'aliments riches en fer pour avoir plus de force et plus énergie ! »**

***RIO remercie la NUTRITIONNISTE pour son aide et raccroche.***

**UMMY:** Donc, maintenant nous avons un message clair. Comment allons-nous en parler ?

**ROJO:** Nous pourrions porter des T-shirts avec ce message écrit dessus.

**ZAROOK:** Oui ! Ou nous pourrions donner des prospectus à la fin. Ou nous pourrions faire des affiches géantes.

**RIO:** Ou alors, nous pourrions parler directement (ou sur les réseaux sociaux) au ministre de la Santé, en demandant qu'il fournisse des suppléments hebdomadaires en fer et en acide folique à notre communauté et des aliments riches en fer aux écoles ! Cela s'appelle le plaidoyer, quand nous demandons de l'aide à des personnes qui sont dans des positions de pouvoir.



## Ressource 1:

# Talent Show script - Episode 6

**UMMY:** Nous pourrions aussi suggérer que les personnes présentes dans le public plantent des jardins potagers remplis d'aliments riches en fer pour leur famille.

**ROJO:** Ce sont de très bonnes idées ! Nous devrions choisir une chose simple qui fera passer notre message de manière claire. Pourquoi ne pas faire des T-shirts ?

**ZAROOK:** Nous pourrions tou-te-s porter un T-shirt avec une lettre du mot « Fer ! ». Au début de la représentation, nous pouvons nous retourner et épeler « Fer ! ».

*Tout le monde est d'accord !*

**RIO:** Nous devrions dire : : « **Les filles : mangez plus d'aliments riches en fer pour avoir plus de force et plus énergie !** Les filles, savez-vous que vous avez besoin de plus de fer ? Vous pouvez en absorber grâce aux aliments riches en fer, comme les légumes vert foncé, et grâce à des suppléments. Vous avez le pouvoir de faire des choix bons pour la santé ! »

*LE GROUPE se tape dans les mains.*

**Changement de scène : lors de la représentation finale. Le groupe a fini sa représentation. La présentatrice est sur la scène, et le groupe n'y est plus.**

**LA PRÉSENTATRICE** Nous avons les résultats. Il y a eu un nombre record de personnes qui ont appelé. Nous sommes ravi-e-s d'annoncer que les gagnant-e-s sont...

*Pause. Tout le monde se regarde.*

**LA PRÉSENTATRICE** Dynamic Dancers ! Félicitations !

*LE GROUPE se rend sur la scène. LA PRÉSENTATRICE tend le micro à UMMY.*

**UMMY** Nous n'arrivons pas à y croire. Merci. Merci à toutes et à tous pour avoir voté pour nous !

**LA PRÉSENTATRICE** Tant de gens ont appelé pour voter et ont été impressionné-e-s par votre représentation. Surtout que vous avez utilisé cette opportunité pour plaider pour les autres ! Votre message sur le besoin des filles d'absorber plus de fer était très puissant.

**UMMY** Nous sommes si heureux-ses ! Nous sommes juste quatre adolescent-e-s ordinaires qui avons appris des choses sur notre santé, et nous avons décidé de les partager. Nous voudrions profiter de cette opportunité pour demander au ministre de la Santé de fournir plus d'aliments riches en fer aux écoles. Les filles ont besoin de plus de fer !

**LA PRÉSENTATRICE** Eh bien, j'espère que vous écoutez, monsieur le ministre de la Santé ! Bien joué Dynamic Dancers. Nous sommes impatient-e-s de voir ce que vous ferez ensuite.

*LE GROUPE accepte le prix en souriant.*

**Fin.**



## Ressource 2:

# Les cartes Action avocat

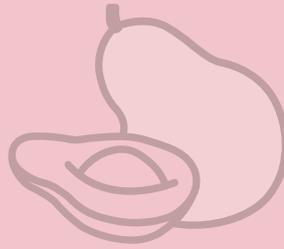
## Les instructions pour le ou la responsable :

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

**Faites des affiches sur l'alimentation. Les afficher à l'école ou à la maison avec un message nutritionnel clair.**



**Parlez à l'assemblée de l'école avec un message nutritionnel clair.**



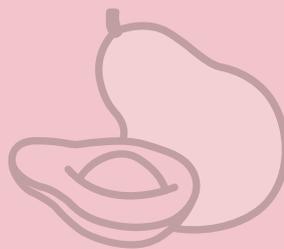
**Faites des T-shirts avec un message clair et les porter dans votre communauté.**



**Parlez avec votre famille et vos ami-e-s avec un message nutritionnel clair.**



**Écrivez et présentez une chanson, une danse ou une pièce de théâtre avec un message nutritionnel clair.**



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





## Ressource 2:

# Les cartes Action avocat

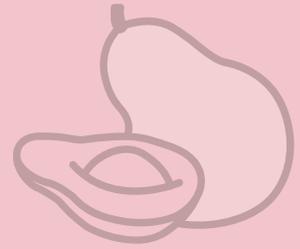
**Plantez un jardin potager et mangez les légumes.**



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



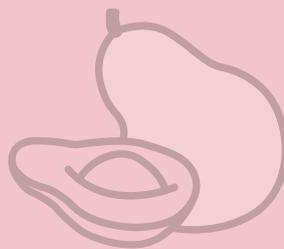
**Organisez des ateliers de cuisine bonne pour la santé dans votre communauté.**



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



**Allez faire les courses avec votre famille en expliquant ce qu'il faut acheter.**



**Écrivez et partagez une pétition avec un message nutritionnel clair.**





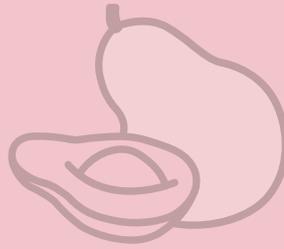
## Ressource 2:

# Les cartes Action avocat

**Organisez  
une sortie en  
communauté  
avec un message  
nutritionnel clair.**



**Organisez  
un festival  
alimentaire.**



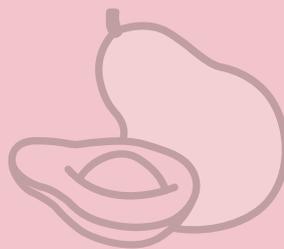
**Rencontrez le  
ou la principal·e  
pour demander  
des améliorations  
nutritionnelles  
spécifiques.**



**Organisez une  
campagne sur les  
réseaux sociaux  
avec un message  
nutritionnel clair.**



**Écrivez à un·e  
journaliste  
local·e pour lui  
demander de  
publier un message  
nutritionnel clair.**



**Écrivez au ou à  
la ministre de  
la Santé avec  
un message  
nutritionnel clair.**





### Ressource 3:

## Le modèle de la Recette pour agir

### Les instructions pour le ou la responsable :

1. Faire une copie du modèle vierge (non rempli) par personne.
2. Une Recette pour agir remplie est aussi fournie pour aider votre groupe en cas de difficultés.

# RECETTE POUR AGIR

Le problème nutritionnel que j'essaie de résoudre est...



Mon message nutritionnel spécifique et clair est...

L'action que je vais mettre en place pour partager mon message avec deux personnes (ou plus) est...



Je vais le faire avant... [date]



Ma réflexion  
(à remplir après avoir mis en place l'action)

Les ressources ou l'aide dont j'ai besoin sont...





## Ressource 3:

# Le modèle de la Recette pour agir

L'exemple de la Recette pour agir  
(remplie par des Guides au Sri Lanka):

## RECETTE POUR AGIR

### Le problème nutritionnel que j'essaie de résoudre est...

Les membres de ma communauté ne mangent pas assez de fruits et de légumes.



### Mon message nutritionnel spécifique et clair est...

Mangez des repas sains pour une vie saine, mangez un plat arc-en-ciel !

ou

Mangez cinq fruits et légumes par jour.

### L'action que je vais mettre en place pour partager mon message avec deux personnes (ou plus) est...

Créer un livre de recettes bonnes pour la santé pour ma famille et mes voisins.

ou

Faire une présentation nutritionnelle à la prochaine assemblée de l'école.



### Je vais le faire avant... [date]

Dès que l'école commence.



### Les ressources ou l'aide dont j'ai besoin sont...

Des livres sur les aliments et la nutrition, des stylos et du papier.

ou

Une bonne équipe d'amis, des affiches, des diapositives et un projecteur.

### Ma réflexion

(à remplir après avoir mis en place l'action)

Je me suis sentie heureuse que tout le monde ait appris à cuisiner de la nourriture bonne pour la santé !

ou

Mes camarades d'école ont changé leur attitude par rapport à la nourriture et ont commencé à manger des aliments meilleurs pour la santé !





## Ressource 4:

# Le modèle de la lettre/l'e-mail de plaidoyer

## Les instructions pour le ou la responsable :

1. Aider le groupe à trouver le nom du ou des ministres en charge du ministère de l'Agriculture de votre pays, ainsi que ses ou leurs coordonnées, par ex. l'adresse mail.
2. Le groupe doit adapter le modèle pour avoir des demandes claires sur la nutrition des adolescentes.
3. Envoyer les lettres par courrier ou par e-mail. Si vous envoyez un e-mail, aidez votre groupe à choisir son objet pour attirer l'attention du ou de la ministre. Par exemple, « Nous voulons une meilleure alimentation pour les filles. »

[Nom du ou de la (ou des) ministre(s)]

[Titre du ou de la (ou des) ministre(s)]

[Si vous l'envoyez par courrier, inclure l'adresse complète]

Cher/Chère (ou Chers ou Chères) [Nom du ou de la (ou des) ministre(s)]

Je vous écris pour vous demander d'assurer que tout le monde dans notre pays ait accès à une bonne alimentation, et en particulier les adolescentes. L'adolescence est un moment propice important et une bonne alimentation est vitale pour que les jeunes puissent réaliser leur plein potentiel.

Une alimentation insuffisante ou mauvaise pour la santé a un impact sur notre système immunitaire, et rend notre corps plus vulnérable aux maladies et moins capable de s'en remettre.

Dans notre pays, les adolescents et les adolescentes font face à des défis nutritionnels qui ont un impact sur notre bien-être physique et mental. Les problèmes les plus importants dans ma communauté sont:

[Insérer des exemples réels qui correspondent à votre pays, par ex.

- Certains de mes amis et certaines de mes amies souffrent de, ou risquent de souffrir d'anémie/le pourcentage d'adolescentes souffrant d'anémie dans ma communauté est dangereusement haut : \_\_ %.
- Dans mon école, les filles ne prennent pas les suppléments hebdomadaires en fer et en acide folique fournis par les membres du personnel de santé car elles ne comprennent pas leur importance/notre école ne fournit pas aux filles les suppléments hebdomadaires en fer et en acide folique qu'elle devrait leur fournir.
- À cause de la pandémie de coronavirus, ma famille a moins d'argent pour acheter de la nourriture bonne pour la santé / il y a moins de nourriture bonne pour la santé disponible pour ma famille / ma famille a peur d'attraper le coronavirus en achetant de la nourriture.
- Nous n'en apprenons pas assez sur la nutrition à l'école / mon école ne fournit pas assez d'options d'aliments nutritifs / les vendeurs et les vendeuses de restauration rapide en font la publicité à la sortie de l'école.
- Le pourcentage de personnes souffrant de malnutrition, en particulier [par ex. d'obésité] est dangereusement haut dans ma communauté ; nous devons comprendre l'importance d'un régime alimentaire équilibré et de la pratique quotidienne d'une activité physique.]

Nous vous demandons d'assurer que tout le monde ait un accès suffisant à de la nourriture nutritive.

Nous vous suggérons [insérer des idées, par ex. des repas gratuits, une éducation à la nutrition, des campagnes nationales].

En tant que [insérer le titre du ou de la (ou des) ministre(s)], il est de votre devoir de faire respecter nos droits humains et de travailler à l'accomplissement de l'ODD 2 (Faim « Zéro ») et de l'ODD 5 (Égalité entre les sexes). Vous devez faire passer en priorité la nutrition des adolescents et des adolescentes pour que notre génération puisse être en bonne santé, heureuse, et épanouie.

Cordialement,

[Votre nom complet]



## Ressource 5: Le pack Girl Powered Change

# GIRL POWERED CHANGE

Ages 11+

Finished your  
Girl Powered  
Nutrition badge?



This pack will walk you  
through how to plan  
a bigger project – the  
sky's the limit!



Want to do even  
more to improve  
your community's  
nutrition?



Le pack Girl Powered Change (GPC) est une brochure indépendante à utiliser après avoir obtenu le badge GPN. Il est à destination de tout-e jeune qui a obtenu son badge et veut maintenant avoir un encore plus grand impact sur la nutrition de sa communauté ! Il contient :

- Des histoires inspirantes de jeunes du monde entier
- Quatre étapes claires pour planifier et mettre en place sa propre action à plus grande échelle
- Un modèle de Plan de projet à remplir (dont deux exemples)

Présenter le pack Girl Powered Change à la fin du programme GPN pour inspirer votre groupe à changer son monde ! Ils et elles pourraient plaider pour des groupes fournissant des petits-déjeuners scolaires gratuits, mettre en place une campagne nutritionnelle sur les réseaux sociaux, créer un court-métrage sur l'alimentation équilibrée, ou quelque chose de complètement différent.



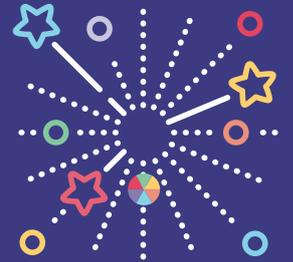


# TERMINER LE PROGRAMME GPN

## 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 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 :

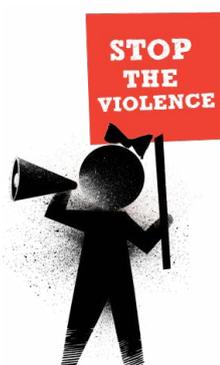


## Libre d'être moi:

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-crée par le groupe de travail GPN

Adele Lynch, Miguel Camacho, Alice Kestell, Rosario Jupiterwala, Rose Jade Delgado, Francine Beatriz Pradez, Erika Ramirez, Zarook Abdul, Kush Herat, Sirini Wengappuli, Priyabashini Karunarathne, Sophia Mlay, Umyy Mwabondo, Valentine Masereka, Rojo Andriamahery, Saholy Raheliharinambinina, Narindra Andriamahefalisson, 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

