

PACK D'ACTIVITÉS GIRL POWERED NUTRITION



Les grand·e·s
(16 ans et +)



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



Un message de Saotra Rasetaso

Championne du plaidoyer GPN

Fédération malgache Skotisma Zazavavy, Madagascar

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

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

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

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

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



Un message d'Heidi Jokinen

Présidente du Conseil mondial de l'AMGE

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

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

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

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



Un message de Joel C Spicer

Président et PDG de Nutrition International

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

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

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

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

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



Bienvenue dans le pack d'activités Girl Powered Nutrition (GPN) pour les plus grand·e·s.

Il contient toutes les activités et les ressources dont vous aurez besoin pour animer le programme GPN avec un groupe dont les membres sont agé·e·s de 16 ans et plus.



Votre groupe deviendra une équipe du SNR (le Service National de Radiodiffusion) ! Chaque activité GPN commence avec une émission de radio dans laquelle le public découvre le thème savoureux de la nutrition. Votre groupe peut choisir de faire une représentation de l'émission, de l'enregistrer comme un podcast ou de lire le script en petits groupes.

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 ou discutez-en avec votre OM.



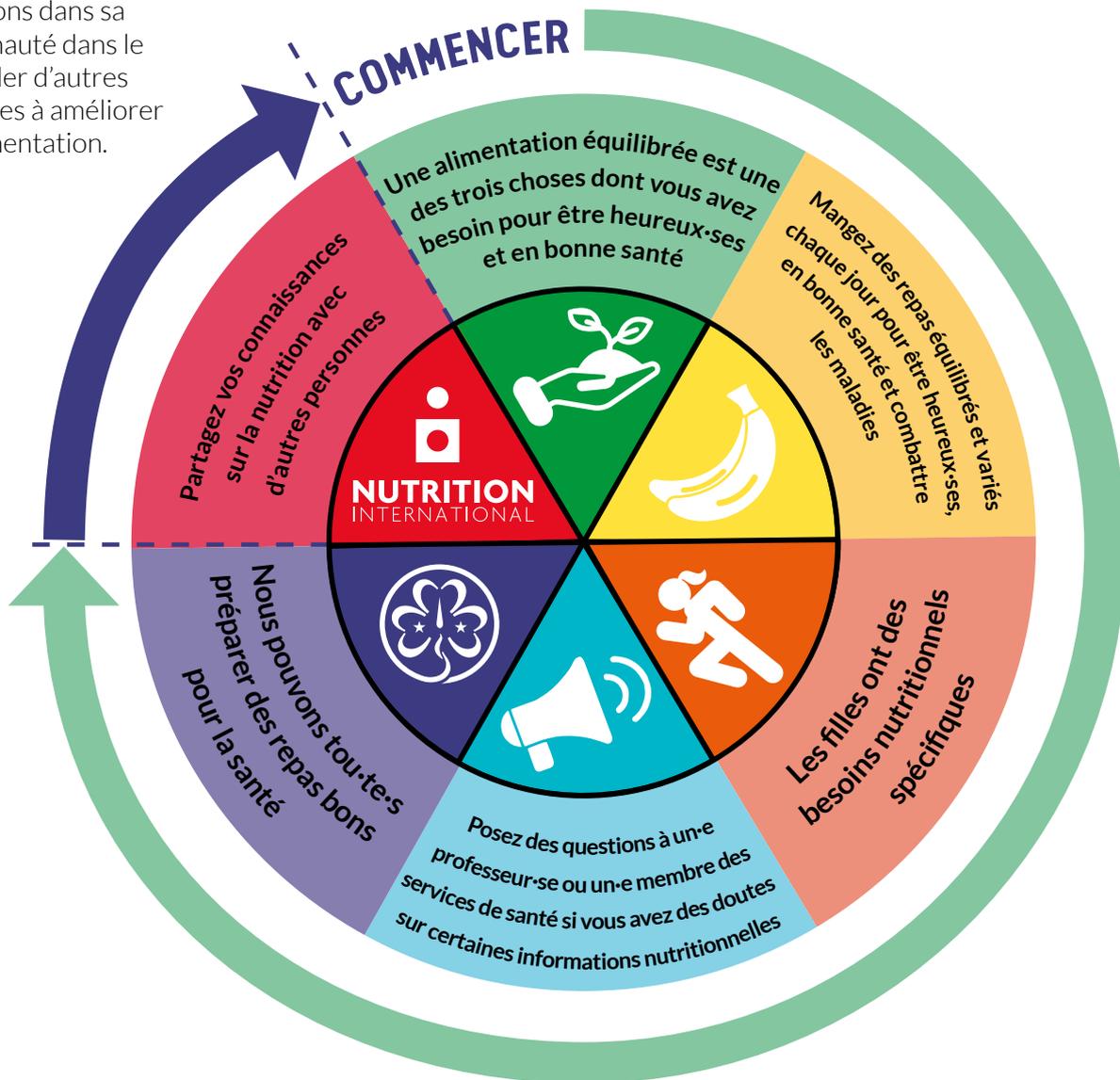
COMMENT OBTENIR LE BADGE GPN

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

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

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

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



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

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

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

Les options d'activités pour les plus grand-e-s sont :

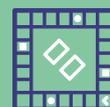
VERT

En choisir une :



LE BOCAL À
POISSONS

or



LE JEU DE
LA VIE

JAUNE

En choisir une :



DEVINEZ
L'ALIMENT

or



OUVREZ LE
BINALOT

ORANGE

En choisir une :



LA TOP CHAISE

or



LES SCÉNARIOS
SÉRIEUX

TURQUOISE

En choisir une :



LES OBJECTIFS
DES MÉDIAS

or



LES EMBALLAGES
DE L'AMOUR

BLEU

En choisir une :



LA COMPÉTITION
DE CUISINE

or



LE MENU
FAMILIAL

ROUGE

À faire :



AGIR

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

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



LE SUIVI DE BADGE

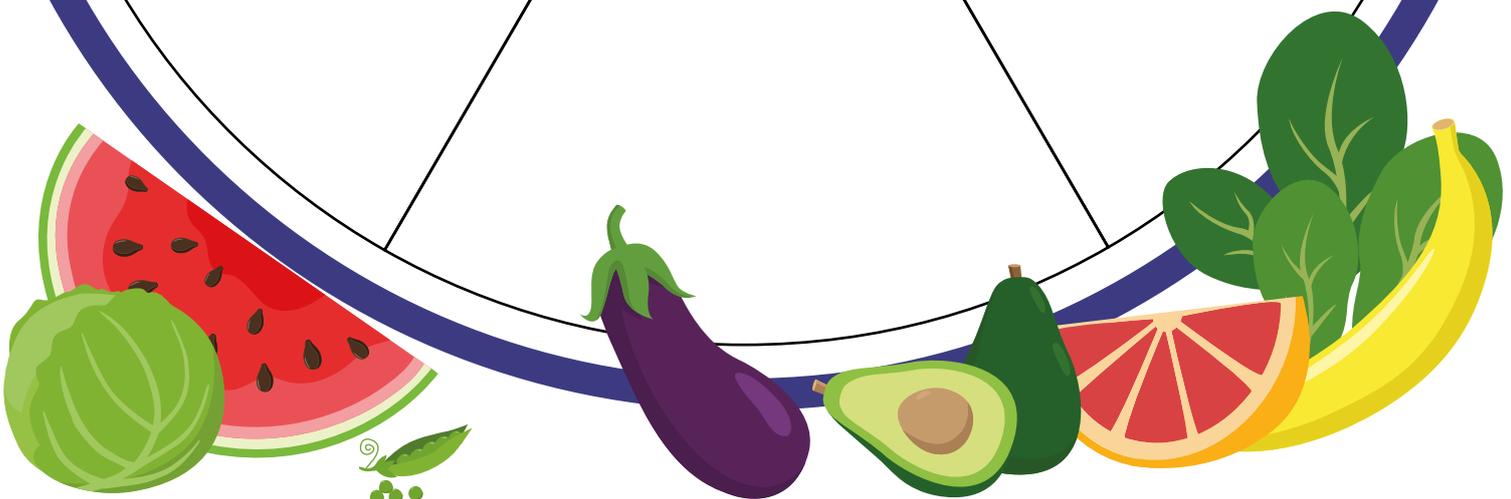
Ce Suivi de badge vous permettra de suivre vos progrès pendant le programme GPN. À la fin de chaque activité du programme, coloriez et remplissez la section colorée concernée avec ce que vous avez appris. Vous pouvez également créer le vôtre, soyez créatif·ve·s !



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



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 :

Discutez autour d'un bocal à poissons OU créez un jeu pour apprendre ce dont vous avez besoin pour 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 :



Le script de la station de radio, l'émission de 9h du matin



Les thèmes du Bocal à poissons



**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 badges préparés.
3. Faire des copies du Script de la station de radio (fourni).
4. Choisir votre activité principale :
 - **Le bocal à poissons :** Faire des copies et découper les thèmes du Bocal à poissons (fournis). Rassembler des chaises et un chronomètre.
 - **Le jeu de la vie :** Rassembler du papier, des stylos, des crayons et d'autres fournitures artistiques (si possible). Dans l'idéal, inviter des groupes plus jeunes pour jouer aux jeux.



L'entrée :

15 mins

1. Présenter le badge Girl Powered Nutrition. Expliquer qu'à la fin, ils et elles auront amélioré leur nutrition et auront aidé d'autres personnes à améliorer la leur.
2. Le groupe choisit comment présenter le Script de la station de radio de 9h du matin (fourni).
3. En regardant les Messages clés, discuter :
 - a. Que pensez-vous du plan de la ministre ?
 - b. « Vous êtes ce que vous mangez. » Pourquoi l'alimentation est-elle si importante ?





Choisissez votre plat principal :

30 mins



LE BOCAL À POISSONS

or



LE JEU DE LA VIE

- a. Disposer six chaises en cercle. Six personnes s'assoient sur les chaises (c'est le Bocal à poissons). Le reste du groupe s'assoit autour du cercle et écoute.
 - b. Comment jouer : une personne dans le Bocal à poissons choisit un sujet de débat (fourni) et le lit à voix haute. Les personnes dans le Bocal à poissons discutent du thème pendant cinq minutes. Pendant ce temps, chaque observateur·rice a une opportunité d'intervenir dans la conversation. Pour intervenir, il ou elle touche l'épaule d'une personne et échange de place avec elle.
 - c. Au bout de cinq minutes, les personnes du Bocal à poissons sont remplacées et un nouveau thème est choisi. Remettre le chronomètre à zéro.
 - d. Recommencer jusqu'à ce que tout le monde se soit assis dans le Bocal à poissons.
- a. L'objectif est de créer un jeu qui aide les jeunes enfants à retenir les huit choses dont nous avons besoin pour être heureux·ses et en bonne santé : manger équilibré, boire de l'eau, prendre un bain/une douche, avoir une maison propre, dormir, faire du sport, étudier, se rendre chez le docteur ou la doctoresse, ou dans une clinique.
 - b. Réfléchir à des idées créatives de jeux, par ex. un quiz, un jeu à grande échelle, un jeu de société ou une application.
 - c. Faire de petits groupes disposant de fournitures artistiques. Donner du temps au groupe pour planifier.
 - d. En fonction du temps restant, les groupes peuvent échanger et jouer aux jeux.



La réflexion :

15 mins

- 5. Présenter le Suivi de badge comme une manière pour le groupe de suivre ses progrès et ses connaissances. Encourager les membres du groupe à l'adapter ou à créer le leur s'ils et elles le veulent.
 - 6. Demander à tout le monde d'écrire ce qu'il ou elle a appris dans la section verte du Suivi de badge. Rafraîchir la mémoire des participant·e-s en utilisant les Messages clés et demander :
 - a. Quelles habitudes liées à votre mode de vie et mauvaises pour la santé aimeriez-vous changer ?
 - b. Que diriez-vous à quelqu'un qui a des habitudes mauvaises pour la 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 à tout le monde de lire le Script de l'émission de radio et d'ensuite créer un jeu familial pour apprendre les huit choses dont nous avons besoin.



Vous avez accès à la technologie ?

Publier un thème du Bocal à poissons sur les réseaux sociaux du groupe. Inviter les abonné·e-s à commenter et à participer.



Ressource 1:

Le script de la station de radio, l'émission de 9h du matin

**Cadre : station de radio. Deux personnages :
une présentatrice et une ministre de la Santé**

LA PRÉSENTATRICE Vous écoutez le SNR, votre Service National de Radiodiffusion. Je suis votre présentatrice, **[insérer votre nom]**.

Son dramatique pour lancer les actualités.

LA PRÉSENTATRICE Il est 9h du matin et nous sommes le **[insérer la date du jour]**. Flash info : la ministre de la Santé a annoncé son nouveau plan sur cinq ans pour améliorer la santé du pays. Plus tôt aujourd'hui, nous avons parlé avec la ministre, Anne Appleday, qui a fait une déclaration.

LA MINISTRE La santé de notre nation est en danger. **La malnutrition** et les **maladies non-transmissibles**, comme le diabète et les maladies cardiaques, empêchent la population de réaliser son plein potentiel. Aujourd'hui, j'annonce mon nouveau plan sur cinq ans pour résoudre ces problèmes. Les trois piliers de ce plan sont : un **régime** sain, un **environnement** sain, et un **mode de vie** sain. Le futur de notre nation est entre nos mains.

LA PRÉSENTATRICE C'est un message très fort. Merci madame Appleday.

LA MINISTRE Nous devons faire passer ce message fort de manière urgente. La malnutrition a un impact sur l'économie, l'éducation et la productivité. Selon des estimations, chaque année, cela coûte 3,5 trillions de dollars à l'économie mondiale, c'est-à-dire 500 \$ par personne. En investissant dans la nutrition, nous investissons dans le progrès pour atteindre les 17 Objectifs de Développement Durable, en particulier « Faim « zéro » », « Égalité entre les sexes », et « Éducation de qualité ».

LA PRÉSENTATRICE Pourrions-nous vous poser quelques questions à ce sujet ?

LA MINISTRE Bien sûr, je suis ici pour aider autant que je le peux.

LA PRÉSENTATRICE Le mot « régime » veut dire différentes choses pour différentes personnes. Qu'est-ce qu'un régime sain ?

LA MINISTRE Vous devriez vous demander, « Est-ce que je mange trois repas équilibrés par jour ? Est-ce que je bois beaucoup d'eau propre chaque jour ? » Ce sont de bons indicateurs d'un régime sain.

LA PRÉSENTATRICE Merci. Et qu'entendez-vous par un « environnement sain » ?

LA MINISTRE L'environnement dans lequel vous vivez est primordial pour votre santé et votre bonheur. Vous devriez vous laver (en prenant un bain ou une douche) chaque jour. Vous avez aussi besoin de garder une maison propre, en particulier la cuisine et la salle de bain. Se laver les mains avec du savon est une des manières les plus simples de combattre les problèmes d'hygiène !

LA PRÉSENTATRICE Merci. Le troisième et dernier pilier de votre plan sur cinq ans est un « mode de vie sain ». S'agit-il seulement de faire du sport ?



Ressource 1:

Le script de la station de radio, l'émission de 9h du matin

LA MINISTRE

Faire du sport est primordial. Toutes les personnes qui le peuvent devraient faire du sport chaque jour. C'est tellement important pour être en bonne santé et ne pas souffrir de malnutrition. Mais d'autres aspects sont importants dans le mode de vie. Nous devrions dormir assez (les adolescent-e-s ont besoin de 8 à 10 heures de sommeil par nuit). Nous devons aller à l'école, et nous devons rendre visite au docteur ou à la doctoresse ou nous rendre dans une clinique de manière régulière, pas seulement quand nous sommes malades, afin d'éviter les maladies plutôt que seulement les traiter.

LA PRÉSENTATRICE

Merci madame Anne Appleday d'avoir rejoint le SNR ce matin. La ministre de la santé a un message fort pour chacun et chacune d'entre nous : si nous avons des habitudes mauvaises pour la santé, il est maintenant temps de les changer ! Donc, si vous mangez trop d'aliments frits, sautez souvent le petit-déjeuner, ou oubliez de vous laver les mains, agissez maintenant !



Ressource 2:

Les thèmes de discussion du Bocal à poissons

Les instructions pour le ou la responsable :

Faire une copie des cartes ci-dessous et les découper.



Il y a assez de nourriture produite au niveau international pour nourrir tout le monde, pourquoi autant de personnes ont-elles faim ?



Nous avons tou-te-s besoin d'un régime, d'un environnement et d'un mode de vie sains. Y a-t-il d'autres choses dont nous avons besoin dans notre vie ?



Que pouvons-nous faire à la maison pour éviter la prolifération des microbes ?



Qu'est-ce que les membres de notre communauté ont le plus besoin d'améliorer (leur régime, leur environnement ou leur mode de vie) ?



Est-ce la faute des réseaux sociaux si nous ne mangeons pas bien ?



Bien manger est à la portée de tout le monde. Êtes-vous d'accord ?



Quels sont vos meilleurs conseils pour vous endormir ?



Pourquoi est-il important de faire du sport ?



Vous devriez vous rendre chez le docteur, la doctoresse, ou dans une clinique de manière régulière. Comment pouvons-nous encourager les autres à le faire ?



Notre corps est composé de 60 % d'eau. Qu'est-ce notre corps fait avec toute cette eau ?



Quelles sont les sources locales d'eau propre ?



Manger équilibré est primordial pour avoir un bon système immunitaire. Quel est le rôle de votre système immunitaire ?



LES ACTIVITÉS JAUNES



Durée: 1 heure

En résumé :

Devinez différents aliments OU créez un jeu de travaux manuels pour en savoir 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 :



Le script de la station de radio, l'émission de 10h du matin



Les instructions et l'exemple de carte Binalot



Le modèle vierge de la carte Binalot



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

La préparation :

1. Lire l'étape jaune du Dossier d'informations GPN.
2. Rassembler tous les Suivis de badge (de l'activité précédente).
3. Faire des copies du Guide alimentaire de votre pays (ou utiliser le guide GPN), et des copies du Script de la station de radio.
4. Choisir l'activité principale et rassembler du papier et des stylos :
 - **Devinez l'aliment** : Aucune ressource nécessaire.
 - **Ouvrez le Binalot** : Découper et plier l'exemple de carte Binalot. Lire les instructions pour montrer comment l'utiliser. Faire une copie d'un modèle vierge de Binalot par petit groupe.



L'entrée :

 15 mins

1. Récapituler l'émission de radio de 9h du matin
2. Le groupe choisit comment présenter le Script de la station de radio de 10h du matin (fourni). Évoquer le Guide alimentaire de votre pays quand c'est nécessaire.
3. Demander au groupe :
 - a. Qu'avez-vous appris de nouveau dans cette émission de radio?
 - b. Qu'est-ce qu'un « plat arc-en-ciel » ?
 - c. Pourquoi devrions-nous manger moins d'aliments transformés ?



Utilisez de la nourriture si vous le pouvez !

Trier des aliments en fonction des quantités dont il faudrait en manger.



Choisissez votre plat principal :

30 mins



DEVINEZ L'ALIMENT

or



OUVREZ LE BINALOT

- Demander à tout le monde d'écrire les ingrédients de son repas préféré, et de les garder secret.
- Comment jouer : faire de petits groupes. Le ou la responsable se tient debout au centre avec une liste des courses vierge (le paper-board). Une personne de chaque groupe décrit un ingrédient de sa liste (sans le nommer) pour que son groupe le devine. La personne qui le devine court vers le ou la responsable. Le ou la responsable écrit l'aliment sur la liste. Jouer pendant cinq minutes.
- Ensuite, s'asseoir ensemble avec le Guide alimentaire de votre pays. Demander au groupe de trier les aliments de la liste de courses en fonction de leur groupe alimentaire.
- De quels aliments mangent-ils et elles le plus ? De quels aliments devraient-ils et elles manger plus ou moins ?

- Expliquer qu'un « Binalot » est une manière de servir la nourriture aux Philippines qui consiste à l'envelopper dans des feuilles de bananier. Leur mission est de créer des Binalots en papier pour découvrir ce qu'il y a à l'intérieur des aliments !
- Montrer comment utiliser l'exemple de la carte Binalot (voir les instructions).
- Faire de petites équipes, avec un Guide alimentaire et un exemple vierge de Binalot par groupe. Chaque équipe est en charge d'un groupe alimentaire.
- Les équipes utilisent leur Guide alimentaire pour remplir leur modèle de Binalot avec huit aliments de leur groupe alimentaire.
- À la fin, partager les Binalots et discuter des aliments dont il faudrait plus ou moins manger.



La réflexion :

15 mins

- Rappeler à tout le monde le défi de la Promesse ananas annoncé à la fin de l'émission de radio.
- Demander aux membres du groupe de choisir une Promesse ananas spécifique pour améliorer leur propre alimentation, puis de l'écrire dans leur Suivi de badge.
- Discuter des Messages clés. Votre communauté a-t-elle ces informations ? Encourager le groupe à faire des recherches sur la malnutrition dans votre pays, en utilisant des sources fiables (voir le Dossier d'informations) et à les apporter lors de la réunion suivante.

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



Vous ne pouvez pas vous réunir ?

Demander aux membres du groupe de lire le Script de l'émission de radio, 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:

Le script de la station de radio, l'émission de 10h du matin

5 personnages : deux présentatrices et trois auditrices.

LA PRÉSENTATRICE 1

Bon retour sur le SNR. Je suis votre présentatrice, **[insérer votre nom]**.

LA PRÉSENTATRICE 2

Et je suis **[insérer votre nom]**. À la suite de la déclaration de la ministre de la Santé ce matin, l'émission d'aujourd'hui sera centrée sur un des trois piliers de la santé : **la nutrition**. Pourquoi ? Car notre corps est comme une voiture, si nous le remplissons avec du carburant de bonne qualité, il fonctionnera mieux ! Une alimentation équilibrée aide le corps à **grandir** et renforce le **système immunitaire**, afin qu'il puisse combattre les microbes !

LA PRÉSENTATRICE 1

C'est vrai. Commençons par nous rappeler le message nutritionnel de madame Appleday. Une alimentation saine, c'est manger **trois repas équilibrés** et boire beaucoup d'**eau propre** chaque jour.

LA PRÉSENTATRICE 2

Elle a aussi apporté le Guide alimentaire de notre pays. C'est un document qui nous aide à mieux comprendre ce à quoi ressemble un « repas équilibré ».

Montrer le Guide alimentaire de votre pays. Demander au groupe de nommer chaque groupe alimentaire.

LA PRÉSENTATRICE 1

Donc, un repas équilibré est un repas qui contient **des aliments de tous les groupes alimentaires**. Mais nous avons besoin de manger **plus** d'aliments de certains groupes alimentaires et **moins** d'autres..

Montrer les proportions de chaque groupe alimentaire dans le Guide alimentaire. S'assurer que tout le monde comprend quels aliments il faudrait manger en plus grande quantité et lesquels il faudrait manger en moins grande quantité.

LA PRÉSENTATRICE 1

Nous avons aussi besoin de **variété**, nous devrions éviter de manger les mêmes aliments chaque jour ! Les repas équilibrés sont appelés des « plats arc-en-ciel » car ils sont souvent colorés. Pour rendre vos repas colorés, incluez toujours des légumes et variez les fruits et légumes que vous mangez !

LA PRÉSENTATRICE 2

Nous voulons savoir quels sont vos repas bons pour la santé préférés. Nous voulons en particulier en parler avec nos auditeurs internationaux et nos auditrices internationales ! Nous recevons maintenant les appels. Première auditrice ?

L'AUDITRICE 1

Bonjour. Je m'appelle **[insérer votre nom]** et je vis au Sri Lanka. Mon « plat arc-en-ciel » préféré est le curry de fruits de jacquier, il contient des fruits de jacquier, du poulet, du lait de coco, des feuilles de moringa et du riz.

LA PRÉSENTATRICE 1

Ça semble savoureux. Merci beaucoup ! Maintenant, écoutons la deuxième auditrice, veuillez vous présenter.

L'AUDITRICE 2

Merci de votre accueil. Je m'appelle **[insérer votre nom]** et je vis à Madagascar. J'adore les feuilles de manioc moulues avec du riz, du porc, des carottes et des cacahouètes moulues, servi-e-s avec des fruits à part.

Demander au groupe : Quels sont vos repas bons pour la santé préférés ?

LA PRÉSENTATRICE 2

Maintenant, nous voulons en savoir plus sur vos **habitudes alimentaires mauvaises pour la santé**. Troisième auditrice ?



Ressource 1:

Le script de la station de radio, l'émission de 10h du matin

L'AUDITRICE 3

Bonjour tout le monde. Je m'appelle **[insérer votre nom]**. Je mange trop d'aliments transformés. Je m'arrête toujours en rentrant chez moi pour acheter des bubble tea sucrés et des chips salées. Je sais que c'est mauvais pour la santé, mais j'aime leur goût.

LA PRÉSENTATRICE 1

C'est compliqué, je sais. Mais il est important de comprendre que cette habitude a un impact négatif sur ton alimentation et ta santé, maintenant et pour ton futur ! Les aliments riches en sel, en matières grasses ou en sucre n'aident pas notre corps à grandir et à être en bonne santé. Essaie des en-cas meilleurs pour la santé comme des fruits frais soigneusement lavés, des légumes crus ou des fruits à coques. Tu te sentiras beaucoup mieux !

LA PRÉSENTATRICE 2

De manière plus générale, je pense qu'il est important de souligner que quand le corps n'absorbe pas les nutriments et l'énergie dont il a besoin, vous pouvez facilement vous sentir fatigué-e-s et tomber malades, et vous avez plus de chances de souffrir de malnutrition.

LA PRÉSENTATRICE 1

Oui. La malnutrition est une maladie grave qui peut avoir un impact sur la croissance et nous rendre très malades. Elle augmente aussi le risque de développer des maladies non transmissibles, comme le diabète, certains cancers et des maladies cardiaques. Il existe trois types de malnutrition : la sous-nutrition, l'obésité et la faim cachée (quand nous n'absorbons pas assez de certaines vitamines essentielles ou de certains minéraux essentiels).

LA PRÉSENTATRICE 2

Vous pouvez en apprendre plus sur la malnutrition sur le site Internet de l'OMS. J'ai été choquée par les statistiques de la ministre sur la malnutrition, et c'est un problème international !

LA PRÉSENTATRICE 1

Que pouvons-nous donc faire pour résoudre ce problème ? Eh bien, nous avons un défi pour vous ! Commencez par faire une **Promesse ananas** pour améliorer votre nutrition. Ma promesse est d'avoir un régime alimentaire varié chaque jour.

LA PRÉSENTATRICE 2

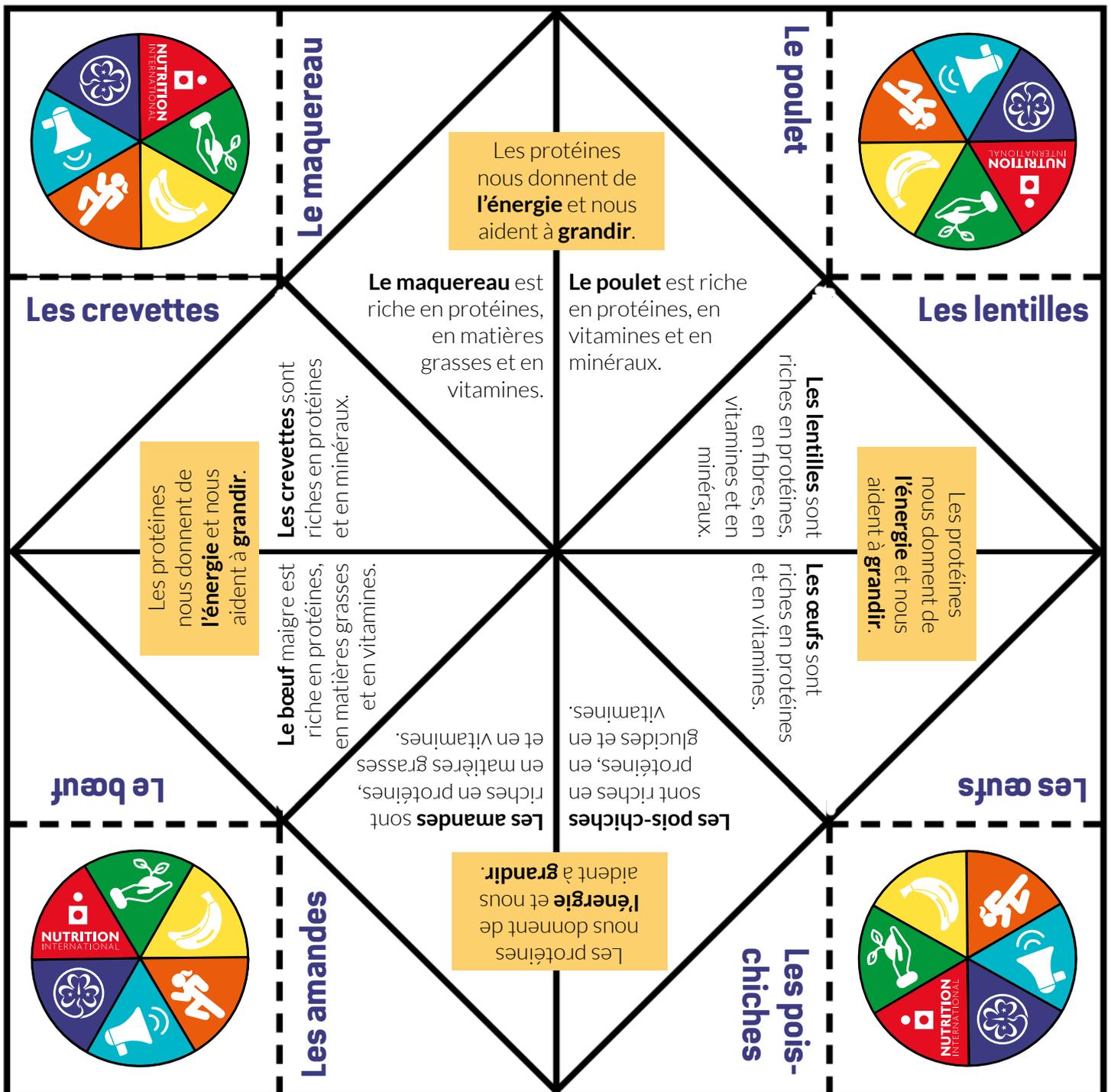
Ma promesse est d'arrêter de sauter le petit-déjeuner et d'arrêter de manger des en-cas composés de nourriture frite mauvaise pour la santé. On se retrouve après la publicité !



Ressource 2: L'exemple de carte Binalot

L'exemple de carte Binalot

1. Pendant l'activité, le groupe va créer un jeu de cartes Binalot. **Chaque carte Binalot doit représenter un groupe alimentaire du Guide alimentaire de votre pays.** Chaque carte doit montrer huit exemples d'aliments locaux de ce groupe alimentaire.
2. Par exemple, le Guide GPN contient six groupes alimentaires : les céréales, les légumes, les fruits, les produits laitiers, les aliments riches en protéines, les matières grasses/les huiles. Ce modèle de carte Binalot montre des exemples et des informations sur **le groupe des aliments riches en protéines.** Il a été créé en se basant sur le Guide alimentaire GPN.

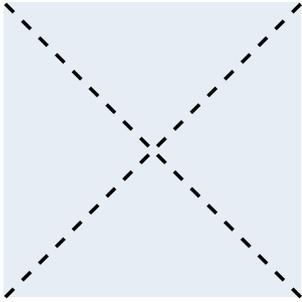




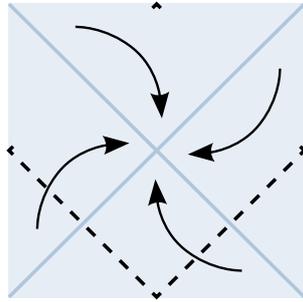
Ressource 2:

Les instructions pour les cartes Binalot

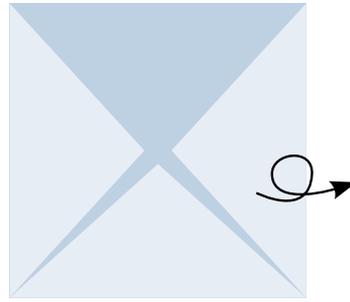
Les instructions pour plier chaque carte Binalot :



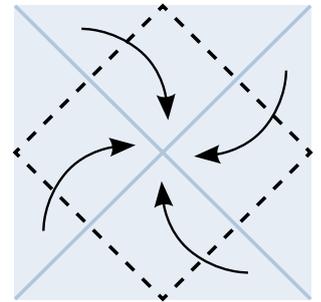
1. Les images vers le bas, plier dans le sens des deux diagonales. Déplier.



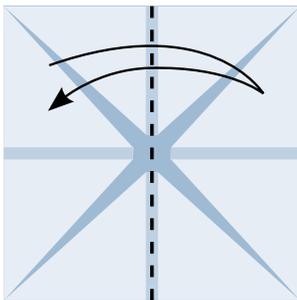
2. Plier les quatre coins vers le centre.



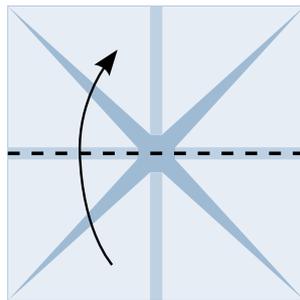
3. Retourner la feuille.



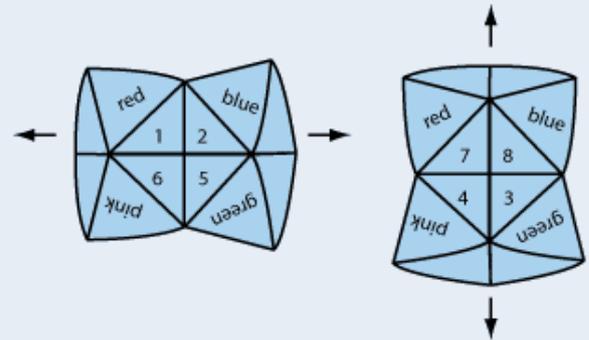
4. De nouveau, plier les quatre coins vers le centre.



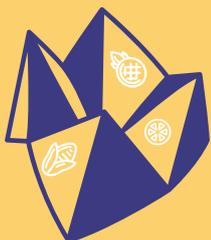
5. Plier la feuille en deux et déplier.



6. Plier en deux du haut vers le bas. Ne pas déplier.



Pour utiliser un « Binalot » : Mettre le pouce et l'index de chaque main dans une des quatre « poches ». Les pincer ensemble pour fermer le Binalot. Pour jouer, bouger les doigts en faisant quatre mouvements : éloigner les deux pouces des deux index, puis les rapprocher. Éloigner le pouce et l'index d'une main du pouce et de l'index de l'autre main. Chaque fois que vous ouvrez le Binalot, vous pourrez voir quatre éléments écrits à l'intérieur.



Jouer avec les Binalots en groupes :

1. Une personne par groupe épelle son nom en ouvrant et fermant le Binalot et l'ouvre sur la dernière lettre.
2. Le reste du groupe choisit un aliment à l'intérieur.
3. L'ouvrir et lire les informations.



LES ACTIVITÉS ORANGES



Durée: 1 heure

En résumé :

Interviewez un·e nutritionniste OU présentez des jeux de rôles basés sur des scénarios pour en apprendre plus sur les besoins nutritionnels des filles.

Les messages clés :

- ★ Les filles et les garçons ont le droit à une bonne alimentation.
- ★ Les adolescentes ont besoin de plus de fer parce qu'elles grandissent vite et doivent 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 leur service de santé ou leur école offre des suppléments hebdomadaires en fer et en acide folique, il est aussi très important qu'elles les prennent. Celles qui absorbent assez de fer seront fortes, énergiques et grandiront pour devenir des femmes en bonne santé.
- ★ Une femme qui mange toujours équilibré et est en bonne santé pendant sa grossesse a plus de chances d'avoir des bébés en bonne santé.

Les ressources fournies :



Le script de la station de radio, l'émission de 11h du matin



Les cartes Question de l'auditoire



Les cartes Scénario sérieux

La préparation :

1. Lire l'étape orange du Dossier d'informations GPN.
2. Rassembler tous les Suivis de badge (de l'activité précédente).
3. Faire des copies du Script de l'émission de radio.
4. Faire des copies et découper les cartes Question de l'auditoire.
5. Choisir l'activité principale :
 - **La top chaise :** Inviter un·e nutritionniste local·e à vous rejoindre. Lui expliquer clairement les Messages clés. Lui demander d'apporter des ressources sur l'alimentation des filles.
 - **Les scénarios sérieux :** Faire des copies et découper les cartes Scénarios sérieux.



Cette session traite de la malnutrition, c'est un problème grave dans le monde entier. Les informations sont très tristes et peuvent être difficiles à entendre. Prendre le temps pour que les membres du groupe réfléchissent à ce qu'ils est elles ressentent pendant et après cette activité. S'assurer qu'ils et elles savent vers qui se tourner en cas de besoin.



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 !



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



L'entrée :



15 mins

1. Récapituler l'émission de radio de 10h du matin.
2. Distribuer les cartes Question de l'auditoire (fournies) de manière aléatoire. Expliquer que les membres de l'« auditoire » devront lire leur question à des moments donnés du script.
3. Le groupe choisit comment présenter le Script de la station de radio de 11h du matin (fourni).
4. À la fin, demander aux membres du groupe de partager leurs repas riches en fer préférés.



Choisissez votre plat principal :

 30 mins



LA TOP CHAISE

or



LES SCÉNARIOS SÉRIEUX

- a. Interviewer un-e expert-e en nutrition ! Avant qu'il ou elle n'arrive, faire de petits groupes.
 - b. Demander à chaque groupe de réfléchir à des questions qu'ils et elles aimeraient poser à un-e experte en nutrition. Si les membres du groupe ont fait des recherches, ils et elles peuvent identifier d'autres questions qu'ils et elles aimeraient poser.
 - c. Chaque groupe doit choisir et partager sa meilleure question. Rassembler les questions et les afficher.
 - d. Accueillir l'invité-e. Demander à un-e volontaire de présenter le badge GPN.
 - e. Aider le groupe à poser les questions choisies à l'expert-e. L'invité-e peut partager les ressources qu'il ou elle a apportées.
 - f. À la fin, donner du temps au groupe pour poser à l'invité-e toute autre question (en privé s'ils et elles le souhaitent).
- a. L'objectif est de présenter des jeux de rôle basés sur des scénarios sur le thème de la malnutrition. Tout d'abord, faire de petits groupes, chacun avec un carte Scénarios sérieux (fournies).
 - b. Expliquer que leur mission est de créer une pièce de théâtre de trois minutes qui décrit une journée dans la vie de leur personnage. Ils et elles doivent présenter un problème de malnutrition, certaines causes et certaines solutions.
 - c. Donner aux groupes du temps pour poser des questions avant de commencer. S'assurer que les groupes comprennent le problème, les causes et les solutions de leur carte. Si les membres du groupe ont fait des recherches, ils et elles peuvent les utiliser pour leur jeu de rôle.
 - d. Quand ils ont fini, les groupes peuvent présenter leur jeu de rôle.



La réflexion :

 15 mins

1. Discuter des Messages clés et demander :
 - a. De quoi les adolescentes ont-elles besoin dans leur alimentation ? Comment peuvent-elles l'obtenir ?
 - b. À quel point est-ce important pour vous d'absorber plus de fer ? Pourquoi ?
 - c. Notre système de santé public fournit-il des suppléments hebdomadaires en fer et en acide folique ? Renseignez-vous !
2. Tout le monde écrit ce qu'il ou elle a appris dans la section orange du Suivi de badge.
3. S'ils et elles ont fait des recherches, demander à des volontaires de les rassembler et les garder en lieu sûr.



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



Vous ne pouvez pas vous réunir ?

Demander au groupe de lire le Script de l'émission de radio, et d'ensuite interviewer un-e membre de leur famille sur la nutrition.



Vous avez accès à la technologie ?

Aider les membres du groupe à envoyer un email à un-e expert-e en nutrition fiable avec des questions sur leur nutrition.



Ressource 1:

Le script de la station de radio, l'émission de 11h du matin

8 personnages : deux présentatrices, une nutritionniste et cinq auditrices (donner des cartes Question de l'auditoire au public)

LA PRÉSENTATRICE 1

Bon retour sur le SNR. Je suis votre présentatrice, [insérer votre nom], et je suis en compagnie de [insérer le nom de la présentatrice 2]. Dans les actualités de ce matin, nous avons découvert le nouveau plan de santé de la ministre. Après notre libre antenne sur les repas équilibrés, une nutritionniste nous a contactées.

LA PRÉSENTATRICE 2

La nutritionniste nous a expliqué qu'**au niveau international, les adolescentes sont touchées de manière disproportionnée par la malnutrition**. Cette information nous a choquées, nous n'en avons aucune idée ! Nous avons donc invité la nutritionniste dans l'émission. Bonjour [insérer le nom de la nutritionniste] !

LA NUTRITIONNISTE

Bonjour tout le monde ! Merci de m'accueillir.

LA PRÉSENTATRICE 1

Nous sommes ravies que vous soyez là. Pourriez-vous nous en dire plus sur vous ?

LA NUTRITIONNISTE

Bien sûr. Cela fait 10 ans que je travaille en tant que nutritionniste dans le monde entier. J'ai aussi participé au Rapport sur la nutrition mondiale pendant plusieurs années.

LA PRÉSENTATRICE 2

Qu'est-ce que le Rapport sur la nutrition mondiale ?

LA NUTRITIONNISTE

C'est la plus grande évaluation indépendante de l'état de la nutrition au niveau international. Il est publié chaque année pour montrer le progrès fait et identifier les défis qui sont encore à relever. Le rapport a pour objectif d'inspirer les gouvernements, la société et les individus à agir pour mettre fin à la malnutrition.

LA PRÉSENTATRICE 1

Ouah, c'est incroyable. Nous sommes si contentes que vous participiez à l'émission. Le message que vous nous avez envoyé concernait les adolescentes, nous avons donc demandé à des adolescentes de nous appeler avec leurs questions. Première auditrice ?

L'AUDITRICE 1

Bonjour. J'ai 15 ans. J'aimerais comprendre pourquoi les adolescentes de mon âge sont autant touchées par la malnutrition dans le monde.

LA NUTRITIONNISTE

Les adolescentes y sont particulièrement vulnérables pour plusieurs raisons. Par exemple, l'inégalité entre les sexes a pour conséquence que les filles ont moins à manger ou mangent de la nourriture de moins bonne qualité dans certains pays. Il est essentiel de se rappeler que la nutrition est un droit humain ! Les filles et les garçons ont le droit à une bonne alimentation.

L'AUDITRICE 2

Les besoins nutritionnels des filles sont-ils différents de ceux des garçons ?

LA NUTRITIONNISTE

Oui. Pendant leurs règles, les filles perdent du fer dans leur sang et ont besoin de plus de fer en provenance de leur alimentation pour le remplacer. C'est une autre des raisons pour lesquelles les filles sont tant touchées par la malnutrition. Parfois, elles n'ont pas accès à ce fer.

L'AUDITRICE 3

Que se passe-t-il si les filles n'absorbent pas ce fer supplémentaire dont elles ont besoin ?

LA NUTRITIONNISTE

Si les filles n'absorbent pas assez de fer supplémentaire, elles risquent de souffrir d'**anémie ferriprive**, une forme de malnutrition. Elle est causée par le manque d'absorption de fer dans les aliments, ou quand le corps ne peut pas bien utiliser le



Ressource 1:

Radio station script - 11am show

fer qu'il absorbe (en cas de maladie par exemple). D'après certaines estimations, **30% des adolescentes sont anémiques au niveau international**. C'est choquant !

L'AUDITRICE 4

Que pouvons-nous faire ? Je veux dire, que pouvons-nous tous et toutes faire, pas seulement les filles ?

LA NUTRITIONNISTE

C'est une très bonne question. Il en va de notre responsabilité à tous et à toutes ! Nous autonomisons les filles en les sensibilisant au problème et en leur apprenant comment absorber plus de fer. Les filles devraient manger des **aliments riches en fer**. Les services de santé ou les écoles de certains pays offrent des suppléments hebdomadaires en fer et en acide folique pour éviter l'anémie. Ils sont disponibles quand le pourcentage de personnes anémiques est particulièrement haut dans le pays, donc il est très important que les filles les prennent.

L'AUDITRICE 5

Certaines personnes n'aiment pas prendre les suppléments hebdomadaires en fer et en acide folique car elles n'aiment pas le goût ou parce qu'ils leur donnent des douleurs d'estomac. Que leur diriez-vous ?

LA NUTRITIONNISTE

Je leur conseillerais de prendre les suppléments hebdomadaires en fer et en acide folique juste après avoir mangé. La plupart des filles et des femmes ne ressentent aucun effet secondaire. Les filles qui prennent les suppléments hebdomadaires en fer et en acide folique seront fortes, auront beaucoup d'énergie et grandiront pour devenir des femmes en bonne santé !

LA PRÉSENTATRICE 2

C'est un message très fort, merci. Et merci à notre auditoire pour ses questions très intéressantes. Y a-t-il quelque chose d'autre que vous voudriez partager ?

LA NUTRITIONNISTE

Oui. Nos besoins nutritionnels changent tout au long de notre vie. Nous avons discuté de l'adolescence des filles, mais si les femmes décident d'avoir des bébés quand elles sont plus âgées, elles ont aussi des besoins nutritionnels spécifiques à ce moment-là. Les femmes qui mangent toujours équilibré et sont en bonne santé pendant leur grossesse ont plus de chances d'avoir des bébés en bonne santé.

LA PRÉSENTATRICE 1

Vous nous avez appris tellement de choses ! Merci infiniment.

LA NUTRITIONNISTE

Tout le plaisir est pour moi. Souvenez-vous les filles, vous avez besoin de plus de fer !

LA PRÉSENTATRICE 2

C'est la fin de cette partie de l'émission. Merci à notre invitée de marque, à toutes nos auditrices et à tous nos auditeurs.



Ressource 2:

Le script de la radio : Les cartes Question de l'auditoire

Les instructions pour le ou la responsable :

1. Faire une copie des cinq cartes Question de l'auditoire puis les découper.
2. Avant d'utiliser le Script de la radio dans l'activité de l'Entrée, donner les cartes de manière aléatoire au « public ».

L'auditrice 1



Bonjour. J'ai 15 ans.
J'aimerais comprendre pourquoi les adolescentes de mon âge sont autant touchées par la malnutrition dans le monde.

L'auditrice 2



Les besoins nutritionnels des filles sont-ils différents de ceux des garçons ?

L'auditrice 3



Que se passe-t-il si les filles n'absorbent pas ce fer supplémentaire dont elles ont besoin ?

L'auditrice 4



Que pouvons-nous faire ? Je veux dire, que pouvons-nous tous et toutes faire, pas seulement les filles ?

L'auditrice 5



Certaines personnes n'aiment pas prendre les suppléments hebdomadaires en fer et en acide folique car elles n'aiment pas le goût ou parce qu'ils leur donnent des douleurs d'estomac. Que leur diriez-vous ?



Ressource 3:

Les cartes Scénario sérieux

Les instructions pour le ou la responsable :

1. Faire une copie des cartes Scénario sérieux par petit groupe, puis les découper.

Erica



Erica a 11 ans et vit dans un village sur une belle île des Philippines. Elle a eu ses règles récemment. Erica a maintenant du mal à se concentrer à l'école, manque d'énergie et a souvent l'impression d'être sur le point de s'évanouir. Elle a aussi mal à la tête. Erica souffre peut-être d'anémie ferriprive mais ne le sait pas encore parce qu'elle n'a parlé à personne de ses symptômes.

Hannah



Hannah vit avec sa famille dans un petit appartement dans une grande ville aux États-Unis. Sa famille se rend chaque semaine dans une banque alimentaire pour recevoir de la nourriture d'urgence car elle n'a pas assez d'argent pour en acheter. Hannah passe son temps libre assise à regarder son téléphone. Elle obtient plus d'énergie que ce dont elle a besoin en provenance de son alimentation. Hannah n'a plus confiance en elle et ne voit plus ses ami·e·s autant qu'avant. Elle risque de développer une maladie cardiaque.

Nandana



Dans un village au Sri Lanka, Nandana est enceinte de son premier enfant. Elle a seulement 15 ans et aimerait plutôt aller à l'école. Elle se sent tout le temps très fatiguée et manque d'énergie. Nandana n'absorbe pas assez de fer en provenance de son alimentation. Elle souffre d'anémie ferriprive. Cela pourrait poser problème pendant sa grossesse. Elle risque d'avoir un bébé au poids de naissance bas et au système immunitaire faible.

Fatma



Fatma est un tout petit bébé, elle a seulement une semaine. Son poids de naissance était très bas. Sa mère, Augustine, n'avait pas accès à une alimentation équilibrée ni à des suppléments en fer pendant sa grossesse. À la maison, Fatma est constamment très fatiguée. Augustine s'inquiète, elle pense qu'il y a une possibilité pour que son lait maternel ne donne pas assez de nutriments à sa fille. Ses tantes lui ont suggéré de donner à Fatma des infusions, mais maintenant le bébé a la diarrhée.

Stefano



En Italie, Stefano a 12 ans et vit avec sa mère et sa sœur. Il mange les repas les plus copieux dans sa famille, et mange aussi des en-cas composés d'aliments transformés comme des biscuits, des gâteaux et des frites. Il joue à des jeux-vidéos en ligne avec ses ami·e·s quasiment tous les soirs. Ils ne font pas beaucoup de sport. Stefano a été diagnostiqué comme obèse et risque de souffrir de diabète. Il est harcelé et souffre d'une estime de lui-même basse.

Grace



Dans une petite ville à Madagascar, Grace a 13 ans. Elle adore apprendre mais elle est souvent absente de l'école parce qu'elle doit prendre soin de ses frères. Quand elle a ses règles, elle reste aussi à la maison car elle n'a pas de produits menstruels. Au moment des repas, Grace est toujours servie en dernier et elle remarque que ses frères et son père mangent toujours les poissons et les légumes de meilleure qualité.



LES ACTIVITÉS TURQUOISES



Durée: 1 heure

En résumé :

Créez une publicité OU créez un nouvel emballage pour apprendre comment vérifier les informations nutritionnelles.

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 :



Le script de la station de radio, la publicité de 11h55



Les conseils pour lancer la discussion

La préparation :

1. Lire l'étape turquoise du Dossier d'informations GPN.
2. Rassembler tous les Suivis de badge et une variété d'informations nutritionnelles (voir le Dossier d'informations).
3. Faire des copies du Script de l'émission de radio. Lire les conseils pour lancer la discussion.
4. Choisir votre activité principale :
 - **Les objectifs des médias :** Rassembler des exemples de publicités alimentaires, par ex. des captures d'écran de réseaux sociaux ou des publicités de magazines.
 - **Les emballages de l'amour :** Rassembler des exemples d'aliments transformés et de boissons dans des emballages, par ex. des céréales, des jus de fruits.



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



L'entrée :

15 mins

1. Récapituler l'émission de radio de 10h du matin dans laquelle la nutritionniste répond aux questions.
2. Le groupe choisit comment présenter le Script de la station de radio de 11h55 (fourni).
3. Organiser une courte discussion de groupe en utilisant les Conseils pour lancer la discussion fournis.



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



Choisissez votre plat principal :

 30 mins



LES OBJECTIFS DES MÉDIAS

or



LES EMBALLAGES DE L'AMOUR

- a. L'objectif est de créer une publicité !
 - b. Commencer par discuter des publicités alimentaires préparées, en se concentrant sur le langage, les couleurs et les images utilisé·e·s pour vendre le produit (et en tirer un profit).
 - c. Montrer les ressources fiables préparées et travailler ensemble pour faire une liste de sources fiables qui peuvent aider à vérifier les informations nutritionnelles dont nous ne sommes pas sûr·e·s.
 - d. Faire de petits groupes. La mission de chaque groupe est de créer, au nom du gouvernement, une publicité fiable et divertissante qui encourage les enfants à manger plus de fruits et de légumes. Ils et elles peuvent choisir n'importe quel type de publicité, par ex. une chanson, un bande dessinée, une publication sur les réseaux sociaux, à la radio, dans un magazine ou sur une affiche.
 - e. Les groupes peuvent partager et faire des commentaires sur les publicités des autres.
- a. L'objectif est de créer de nouveaux emballages alimentaires !
 - b. Tout d'abord, discuter des emballages d'aliments préparés. Demander au groupe de montrer des éléments de publicité (bandes dessinées, slogans) utilisés pour vendre les produits et en tirer un profit.
 - c. Demander au groupe de montrer où et comment les informations fiables sont exposées (les ingrédients, les tableaux de valeurs nutritionnelles).
 - d. Faire de petits groupes, chacun avec un aliment et certaines des informations fiables préparées. Expliquer que leur mission est de recréer l'emballage alimentaire pour le rendre fiable.
 - e. Les groupes peuvent partager et faire des commentaires à la fin.



La réflexion :

 15 mins

1. Discuter des Messages clés et demander :
 - a. Que ferez-vous de manière différente maintenant quand vous vous retrouverez face à des informations nutritionnelles ?
 - b. À quel point vous sentez-vous confiant·e·s sur le fait de vérifier des informations nutritionnelles ?
2. Demander à tout le monde d'écrire ce qu'il ou elle a appris dans la section turquoise du Suivi de badge.
3. Sélectionner des mythes alimentaires évoqués pendant l'activité de l'Entrée. Demander au groupe de faire des recherches sur ces mythes en utilisant des sources fiables.



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



Vous ne pouvez pas vous réunir ?

Demander aux membres du groupe de lire le Script de la radio, puis de compter le nombre de publicités alimentaires qu'ils et elles voient en une journée. Leur demander de les présenter lors la réunion suivante.



Vous avez accès à la technologie ?

Créer un sondage en ligne sur les mythes alimentaires de votre communauté. Publier les résultats avec des informations fiables.



Ressource 1:

Le script de la station de radio, la publicité de 11h55

3 personnages : deux adolescentes et une adulte en voix off

LA FILLE 1

J'ai teeeeeellement faim !

LA FILLE 2

Oui, moi aussi. Le déjeuner de l'école était horrible. Je n'y ai presque pas touché.

LA FILLE 1

Mangeons un en-cas rapide avant de rentrer, qu'en penses-tu ?

LA FILLE 2

OK, mais nous n'avons que cinq minutes ! Où veux-tu aller ?

LA VOIX OFF

Speedy Burger est le meilleur choix pour sa rapidité et la fraîcheur de ses ingrédients ! Pourquoi aller ailleurs ? De la salade fraîche et croquante, des hamburgers de bœuf de première qualité et des frites croustillantes. La rapidité garantie. De la commande à l'assiette en une minute ! Vous pouvez nous faire confiance.

Les filles 1 et 2 lèchent leurs doigts bruyamment.

LES FILLES 1 ET 2

Miam, trop bon ! C'était délicieux !

LA VOIX OFF

Satisfaction et efficacité garanties ! Speedy Burgers!



Ressource 2:

Le script de la radio : Les conseils pour lancer la discussion

Les instructions pour le ou la responsable :

1. Après que le Script de la radio a été présenté, utiliser les questions suivantes et les réponses suggérées pour animer une courte discussion.
2. Voir le Dossier d'informations (pages 22 à 25) pour plus d'informations sur la lecture des emballages alimentaires et les mythes internationaux courants.

Les questions pour le groupe :

1. **Que pensez-vous de la publicité ? Mangeriez-vous chez Speedy Burgers ?**
2. **Que met en avant cette publicité ? Quel est son public cible ?**
 - a. *C'est une publicité pour de la restauration rapide, donc le public cible est les jeunes en route pour rentrer de l'école.*
3. **Quelles techniques la publicité utilise-t-elle pour vous encourager à acheter ?**
 - a. *Les personnages ont le même âge que le public cible : des adolescentes. Elle reproduit une conversation réaliste entre amies afin que l'on puisse s'identifier aux personnages. Elle contient un langage persuasif, par ex. savoureux, frais, rapide, et utilise des sons, par ex. se lécher les doigts.*
4. **Quel est l'objectif derrière cette publicité ?**
 - a. *Vendre plus de hamburgers et gagner plus d'argent (faire un profit). Il est important de trouver l'objectif derrière chaque information nutritionnelle que vous voyez ou entendez. Si l'information provient d'une source fiable, elle a pour objectif de vous aider à améliorer votre alimentation, et vous pouvez donc vous y fier.*
5. **Avez-vous déjà entendu des informations alimentaires dont vous n'êtes pas sûr·e·s de la fiabilité ? Faites une liste des mythes.**
 - a. *Tout comme les publicités (les publications d'ami·e·s ou les publicités sur les réseaux sociaux, les programmes télé, les affiches, les magazines, les emballages alimentaires, etc.), beaucoup de mythes alimentaires circulent aussi dans les communautés. Il est essentiel d'utiliser des sources fiables pour vérifier si ces informations nutritionnelles sont vraies.*
6. **Have you heard any food information that you weren't sure about? Make a list of any myths.**
 - a. *As well as advertising (posts from friends or advertising on social media, TV programmes and advertising, billboards, magazine adverts, food packaging etc) there are many myths about food that are passed down in communities. It's essential that you use reliable sources to check whether this nutrition information is true.*
7. **Sur les emballages alimentaires, où se trouvent les informations nutritionnelles fiables ?**
 - a. *Quand la nourriture est emballée, elle est souvent transformée. « Transformée » veut dire qu'elle a été changée d'une manière ou d'une autre, par exemple en y ajoutant du sel ou du sucre. L'emballage des aliments transformés est créé pour protéger et vendre le produit, donc il présente souvent un mélange de publicités et d'informations fiables. Les informations fiables sont souvent cachées en dessous ou sur le côté des paquets, et elles sont écrites en petit.*
 - b. *Les ingrédients sont listés de la plus grande à la plus petite quantité. Le premier ingrédient est donc l'ingrédient principal. Les « portions recommandées » changent d'un produit à l'autre. Il est important de comparer les portions recommandées à la quantité que vous avez l'habitude de manger. Vous mangez en général plus que la « portion recommandée », donc les quantités peuvent être trompeuses.*
 - c. *Les aliments qui ne sont pas emballés ni transformés sont souvent meilleurs pour la santé car la nourriture et les boissons sont plus fraîches et n'ont pas été transformées.*



LES ACTIVITÉS BLEUES



Durée: 1 heure

En résumé :

Organisez une compétition de cuisine OU créez un menu composé d'aliments bons pour la santé, savoureux et bon marché.

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 :



Le script de la station de radio, l'émission de 13h



Le modèle de menu familial et les idées de repas



Optionnel : le Questionnaire pour la communauté



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

La préparation :

1. Si possible, se rendre dans un marché pour cette activité.
2. Lire l'étape bleue du Dossier d'informations GPN.
3. Rassembler tous les Suivis de badge, votre Guide alimentaire, du papier et des stylos.
4. Faire des copies du Script de l'émission de radio.
5. Choisir l'activité principale. Pour les deux activités, rassembler une variété d'ingrédients abordables (réels ou des images) de chaque groupe alimentaire, dont des aliments riches en fer. Étiqueter chaque aliment avec son prix.
6. Optionnel : faire une copie du Questionnaire pour la communauté par personne.



L'entrée :

15 mins

1. Récapituler la publicité de 11h55.
2. Le groupe choisit comment présenter le Script de la station de radio de 13h (fourni).
3. À la fin, demander au groupe :
 - a. Comment répondriez-vous à quelqu'un qui vous dirait « Les garçons ne cuisinent pas » ?
 - b. Quelle est votre suggestion d'en-cas préférée ?
4. Demander à des volontaires de montrer comment se laver correctement les mains avec du savon (voir les conseils dans le Dossier d'informations)



Utilisez de la nourriture si vous le pouvez ! Préparer des repas ou des en-cas qui suivent le Guide alimentaire et sont bons pour la santé, savoureux et bon marché à destination des adolescent-e-s.



Choisissez votre plat principal :

 30 mins



LA COMPÉTITION DE CUISINE

or



LE MENU FAMILIAL

- a. L'objectif est de participer à une compétition de cuisine (réelle ou jouée).
 - b. Tout d'abord, partager les ingrédients préparés. Demander au groupe de trouver ceux qui sont riches en fer.
 - c. En montrant votre Guide alimentaire, réfléchir à des repas que le groupe pourrait préparer pour des adolescentes en utilisant ces ingrédients (voir les idées fournies).
 - d. Décider ensemble d'une check-list pour les repas, par ex. équilibrés, savoureux, abordables et rapides à préparer.
 - e. Faire des groupes. Les groupes préparent un repas choisi pour une compétition de cuisine. Chaque personne peut avoir un rôle différent, par ex. présenter le repas, expliquer la recette, décrire en quoi il est bon pour les adolescent-e-s.
 - f. Les groupes se présentent mutuellement leur repas et se font des retours en les comparant à la check-list.
- a. Le but est de créer un menu familial ! En montrant votre Guide alimentaire, réfléchir à des repas familiaux bons pour la santé, savoureux et abordables (voir les idées fournies).
 - b. Faire des groupes. Montrer le modèle des menus hebdomadaires (fourni) et demander aux groupes de planifier des repas pour la semaine.
 - c. Après quelques minutes, interrompre les groupes. Leur dire qu'une adolescente fait partie de la famille, et qu'elle a donc besoin d'aliments riches en fer. De plus, la famille dispose d'un budget serré pour la semaine ! Ils et elles doivent adapter leur menu en prenant en compte ces nouvelles informations.
 - d. À la fin, chaque groupe partage son menu pour recevoir des commentaires.



La réflexion :

 15 mins

1. Discuter des Messages clés et demander :
 - a. Comment pouvons-nous lutter contre la prolifération des microbes ?
 - b. Quels conseils donneriez-vous à une adolescente sur ses repas et ses en-cas ?
2. Les membres du groupe écrivent ce qu'ils et elles ont appris dans la section bleue du Suivi de badge.
3. **Optionnel** : Le groupe pourrait créer et faire remplir un Questionnaire pour la communauté (fourni) pour en apprendre plus sur ce que les membres de leur communauté savent sur la nutrition, et apporter les résultats lors de la réunion suivante.



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



Vous ne pouvez pas vous réunir ?

Demander aux membres du groupe de lire le Script de la radio et d'ensuite créer 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:

Le script de la station de radio, l'émission de 13h

4 personnages : deux présentatrices et deux cheffes cuisinières.

LA PRÉSENTATRICE 1

Bon retour sur le SNR. Je suis votre présentatrice, **[insérer votre nom ici]**.

LA PRÉSENTATRICE 2

Et je suis **[insérer votre nom ici]**. Aujourd'hui, nous allons animer une émission sur la nutrition.

LA PRÉSENTATRICE 1

Notre prochain thème est très intéressant : la cuisine ! Jusqu'à présent, nous avons appris énormément de choses sur l'alimentation équilibrée grâce à nos invitées. Maintenant, nous allons les mettre en pratique.

LA PRÉSENTATRICE 2

Veuillez accueillir dans l'émission deux célèbres cheffes cuisinières !

LA CHEFFE 1

Bonjour tout le monde, je m'appelle **[insérer votre nom]**. Merci de nous accueillir !

LA CHEFFE 2

Et je suis **[insérer votre nom]**. Nous sommes deux cheffes cuisinières qui avons travaillé dans les meilleurs restaurants du monde. Mais, en réalité, ce que nous préférons, c'est nous rendre dans des écoles et chez l'habitant-e pour aider les autres à mieux manger.

LA PRÉSENTATRICE 1

Nous sommes ravi-e-s que vous soyez toutes les deux là. Alors, qu'allons-nous faire aujourd'hui ?

LA CHEFFE 1

Eh bien, après la déclaration de la ministre de la Santé et les conseils de votre nutritionniste, nous avons décidé de nous concentrer sur les adolescentes. Comme nous l'avons entendu, les adolescentes sont touchées de manière disproportionnée par la malnutrition. Et cela doit cesser.

LA CHEFFE 2

Nous avons donc décidé de préparer des repas et des en-cas pour les adolescentes. Mais il est important de se rappeler que ces repas sont délicieux et nutritifs pour toute la famille !

LA CHEFFE 1

Nous allons préparer des repas savoureux, rapides et bon marché en utilisant des ingrédients locaux. Tout d'abord, le poulet à la noix de coco, un plat originaire de Madagascar. Nous avons besoin de riz, de poulet, de lait de coco, de feuilles de citrouille, d'épices, de gingembre, de chou et de haricots. Des aliments de tous les groupes alimentaires !

Demander au groupe : Lesquels de ces ingrédients sont riches en fer ? Le poulet, les feuilles de citrouille, le chou, les haricots

LA CHEFFE 2

Avant de faire quoi que ce soit, nous devons soigneusement nous laver les mains avec du savon. Nous devrions toujours le faire après être allé-e-s aux toilettes, et avant de cuisiner et de manger.

LA PRÉSENTATRICE 1

Nous devrions aussi toujours laver les fruits et les légumes avec soin avant de les cuisiner et de les manger, n'est-ce pas ?

LA CHEFFE 1

Exactement. Et quand nous préparons à manger, nous avons besoin que la zone de préparation reste propre et rangée. Nous ne voulons pas que les microbes prolifèrent.

LA CHEFFE 2

Pendant que nous commençons la préparation du poulet à la noix de coco, je vais parler des en-cas. Je sais qu'il est courant de rentrer de l'école et d'avoir faim, et donc de chercher un en-cas à manger. Beaucoup d'entre nous choisissent des aliments frits ou de la restauration rapide, ce qui n'est pas bon pour la santé.



Ressource 1: Le script de la station de radio, l'émission de 13h

LA PRÉSENTATRICE 2 Avez-vous des idées d'en-cas bons pour la santé, peu chers et rapides ?

Demander : Avant d'entendre la réponse, avez-vous des idées d'en-cas ?

LA CHEFFE 2 Les sandwiches sont rapides et simples à préparer. Essayez ceux à la salade d'œufs ou de thon. Les fruits séchés, les graines et les fruits à coque sont aussi faciles à transporter. Vous pouvez également découper des fruits frais. J'adore aussi faire des salades rapides, composées par exemple de riz, de pois-chiches et de tomates, ou de poulet et de mangue. Vous pouvez transporter ces en-cas dans des boîtes réutilisables ou les emballer dans des feuilles de bananier.

LA PRÉSENTATRICE 1 Ça me donne faim tout ça ! Ce sont de très bonnes idées. Que fait-on pour les boissons ?

LA CHEFFE 2 À la place de boire des sodas, nous pouvons boire du lait ou de l'eau gazeuse avec du citron vert frais ou de l'orange fraîche. En réalité, il est préférable de manger le fruit entier, pour absorber tous les nutriments, plutôt que juste boire le jus du fruit. Pour les boissons chaudes, essayez des feuilles de menthe ou du gingembre frais dans de l'eau chaude, sans sucre. Délicieux !

LA PRÉSENTATRICE 2 Pendant que nous cuisinons toutes les deux, nous voulions aussi vous demander quelque chose. Nous entendons beaucoup de commentaires qui avancent que les hommes et les garçons ne cuisinent pas et que c'est le travail des filles.

LA CHEFFE 1 C'est quelque chose que j'entends aussi beaucoup, et cela me frustre. Cuisiner est une compétence de la vie dont nous avons tous et toutes besoin. Les filles et les garçons peuvent, et devraient, préparer à manger.

LA PRÉSENTATRICE 1 Je n'aurais pas pu dire mieux. J'ai tellement hâte d'essayer ces repas et ces en-cas. Merci d'être venues aujourd'hui !



Ressource 2:

Le modèle de menu familial et les idées de repas

Les instructions pour le ou la responsable

Afficher ce modèle comme un exemple que le groupe peut utiliser.

	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner	En-cas
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				

Les idées de repas internationaux (pour inspirer le groupe)



Caraïbes : Poulet créole - blanc de poulet, riz, tomates, sauce chili, poivrons verts, céleri, oignons, herbes aromatiques et épices. Des fruits pour terminer.



Brésil : Riz, haricots noirs, cuisse de poulet cuite, betterave et maïs avec du fromage. Des fruits pour terminer.



Italie : Spaghettis à la bolognaise - bœuf haché maigre, oignons, carottes, céleri, tomates, herbes aromatiques, spaghettis complets.



Liban : Légumes farcis - courgettes, courge, chou, riz complet, œufs, une petite quantité de fromage frais, fruits séchés.



Madagascar : Riz, poulet, lait de coco, feuilles de citrouille, épices, gingembre, chou et haricots avec des fruits pour terminer.



Mexique : Haricots pinto, haricots rouges et haricots noirs, maïs, riz, tomates, oignons et piments. Des fruits pour terminer.



Philippines : Poissons-lait frits - des poissons cuits dans une petite quantité d'huile avec des épices, servis avec du riz et du pinakbet (un mélange de légumes comme de l'aubergine et du gombo), puis de la pastèque à part.

Cohana doré séché, riz brun, calebasse, oignons, tomates, vinaigre, œufs, banane ou banane plantain.

Tofu (avec des épices), nouilles, patates douces,



Royaume-Uni : Brocoli et soupe de fromage Stilton - brocoli, poireau, pommes de terre, une petite quantité de Stilton (fromage bleu), bouillon de légumes avec peu de sel, servis avec du pain complet, puis des fruits.



Tanzanie : ugali (porridge de farine de maïs), bœuf, morelle noire (légume vert à feuilles), cornille (dolique à œil noir), tomates, avocats, herbes aromatiques, petite quantité de babeurre, avec des arachides et de la mangue à part.



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 apprendre plus sur les connaissances nutritionnelles de leur communauté et sur ce qu'elle pense de l'alimentation.
- Encourager le groupe à changer et adapter le questionnaire pour se l'approprier.
- Si le groupe veut faire un sondage papier, faire une copie du questionnaire par personne. Sinon, ils et elles peuvent utiliser une plateforme comme SurveyMonkey ou Google Forms pour créer un sondage en ligne.
- Chaque membre du groupe peut faire remplir ce questionnaire à autant de personnes qu'il ou elle le souhaite, puis apporter les résultats lors 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. Avez-vous l'habitude de manger trois repas équilibrés par jour et de boire beaucoup d'eau propre ?

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



Ressource 3:
Optional: Community Questionnaire

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

7. Avez-vous vu et entendu des choses sur la nourriture que vous n'avez pas comprises ou qui vous ont inquiété-e ?

Si c'est le cas, pouvez-vous donner des exemples ?

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

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



LES ACTIVITÉS ROUGES



Durée: 1 heure et 30 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 :



Le script de la station de radio, l'émission de 15h



Les cartes Action avocat



Le modèle de la Recette pour agir



Le modèle de la lettre 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, des stylos et les recherches compilées pendant les activités.
4. Faire des copies du Script de l'émission de radio. Faire une copie du modèle de la Recette pour agir par personne.
5. Faire des copies et découper les cartes Action avocat. Les cacher dans l'espace.



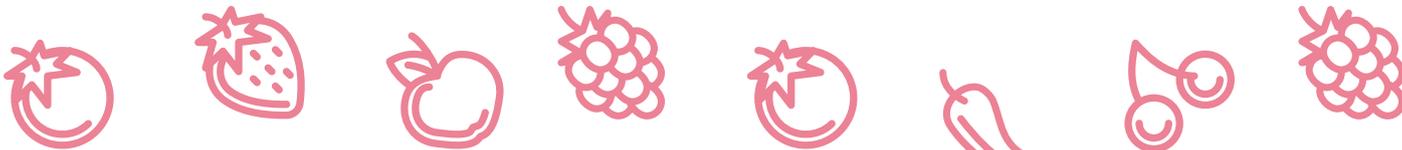
L'entrée :

 15 mins

1. Récapituler brièvement l'émission de radio.
2. Le groupe choisit comment présenter le Script de l'émission de 15h (fourni).
3. Faire une liste de toutes les idées d'actions créatives de l'émission, par ex. demander de l'aide au ou à la principal-e, lancer une campagne en ligne contre les mythes alimentaires.
4. Expliquer que ces idées sont des actions réelles mises en place par les 100 000 Guides et Éclaireuses 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 :

1 hour



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 la formation.
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 de la formation, par ex. les filles ne prennent pas leurs suppléments hebdomadaires en fer et en acide folique. Se reporter aux résultats de l'Enquête pour la communauté et aux recherches antérieures (si elles ont été faites).
 - b. Ensuite, ils et elles décident **d'un message** positif, clair et spécifique dont le but est de résoudre le problème nutritionnel choisi, 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).
 - c. Donner au groupe 10 secondes pour trouver toutes les cartes Action avocat (fournies). Ajouter ces idées d'action à la liste faite dans l'activité de l'Entrée.
 - d. Aider tout le monde à décider **d'une action simple** qu'ils et elles vont mettre en place pour partager leur message choisi avec au moins deux autres personnes (qui ne sont ni Guides ni Éclaireuses), par ex. rencontrer le ou la principal-e pour lui demander de mettre en avant les suppléments hebdomadaires en fer et en acide folique.
 - e. Aider tout le monde à finir sa Recette pour agir. Partager le modèle de la lettre/l'e-mail de plaidoyer (fourni) pour les inspirer.
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. Sur le Suivi de badge, chacun-e écrit un résumé de l'action qu'il ou elle a choisi de mettre en place pour aider d'autres personnes avec leur nutrition.
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 54 pour décider de la célébration) !

3. Présenter le pack Girl Powered Change. Expliquer qu'il s'agit d'un guide court à utiliser après avoir obtenu le badge et pour avoir un encore plus gros impact sur l'alimentation des autres. Leur demander de venir vous en parler pour en apprendre plus.



Vous ne pouvez pas vous réunir ?

Demander au groupe de lire l'émission de 15h, et d'ensuite planifier d'agir pour deux autres personnes en complétant une Recette pour agir.



Vous avez accès à la technologie ?

Partager les projets et les résultats de votre groupe de manière sécurisée sur les réseaux sociaux en utilisant **#girlpowerednutrition** **#waggs**



Ressource 1:

Le script de la station de radio, l'émission de 15h

5 personnages : Deux présentatrices et trois auditrices.

LA PRÉSENTATRICE 1

Bon retour sur le SNR. Je suis votre présentatrice **[insérer votre nom]**.

LA PRÉSENTATRICE 2

Et je suis **[insérer votre nom]**. Aujourd'hui, c'est notre dernière émission sur la nutrition !

LA PRÉSENTATRICE 1

Nous en avons tellement appris sur la nutrition jusqu'à présent ! Nous avons découvert les huit choses dont nous avons besoin pour être heureux·ses et en bonne santé, ce que sont les repas équilibrés et la malnutrition, ce dont les adolescentes ont besoin, à quel point la nutrition des femmes enceintes est importante, comment vérifier les informations nutritionnelles, et bien plus encore !

LA PRÉSENTATRICE 2

Notre dernière émission de la journée aura pour thème ce que nous pouvons faire pour résoudre ces problèmes. Nous avons appris tellement de choses sur la manière de faire des choix bons pour notre santé. Maintenant, il est temps de partager ces connaissances avec d'autres personnes. C'est pourquoi nous lançons une compétition !

LA PRÉSENTATRICE 1

Oui ! La récompense est une visite de notre studio tous frais payés. Vous participerez aux émissions avec nous toute la journée, et aurez l'opportunité de parler à l'antenne d'une station de radio internationale !

LA PRÉSENTATRICE 2

La compétition s'appelle l'Action de plaidoyer. Le plaidoyer est le fait de demander de l'aide à des personnes dans des positions de pouvoir en vous exprimant et agissant pour rendre notre monde meilleur. Nous sommes à l'écoute de vos idées de plaidoyer pour améliorer la nutrition des personnes. Alors appelez-nous, envoyez-nous des sms, des emails ou des messages privés pour nous dire ce que vous feriez dans votre communauté pour en améliorer la nutrition !

LA PRÉSENTATRICE 1

Nous avons déjà reçu notre premier sms ! Zulfa, une Guide de Tanzanie, dit : « J'aimerais partager une histoire vraie. Cette année, j'ai demandé l'aide de l'administration de mon école pour rendre les repas plus nutritifs en y ajoutant plus de légumes. » Ouah, j'adore le fait que tu partages quelque chose que tu as déjà fait Zulfa !

LA PRÉSENTATRICE 2

Prenons notre premier appel maintenant. Veuillez vous présenter.

L'AUDITRICE 1

Bonjour. Je m'appelle **[insérer votre nom]** et je vis au Japon. Mon idée pour la compétition Action de plaidoyer est de faire pousser un potager à la maison pour augmenter la diversité de la nourriture que ma famille mange.

LA PRÉSENTATRICE 1

C'est une excellente idée, merci. Nous avons un email des Guides des Philippines. Elles ont mis en place une campagne en ligne pour les jeunes filles appelée « Put Your Best Fork Forward » pour lutter contre les mythes alimentaires. Trouvez-les sur Twitter !

LA PRÉSENTATRICE 2

Je ne savais pas que les jeunes faisaient déjà tant de choses. C'est tellement inspirant. Nous avons deux autres auditrices, bienvenue dans l'émission.

L'AUDITRICE 2

Merci le SNR ! Je m'appelle **[insérer votre nom]**. Je suis une Éclaireuse originaire de Madagascar. Nous avons participé à une émission de Radio Fahazavana, **une**



Ressource 1:

Le script de la station de radio, l'émission de 15h

station de radio locale, où nous avons sensibilisé le grand public, en direct, sur la sécurité alimentaire dans notre pays.

L'AUDITRICE 3

Et je m'appelle **[insérer votre nom]**. Je suis une Guide originaire du Sri Lanka. Nous avons sensibilisé notre famille et nos ami·e·s aux pratiques d'hygiène. Nous leur avons montré comment se laver les mains, et comment laver les fruits et les légumes avant de cuisiner.

LA PRÉSENTATRICE 1

Merci à toutes de nous avoir contactées. La compétition a commencé il y a seulement quelques minutes et nous avons déjà tant d'idées !

LA PRÉSENTATRICE 2

Nous avons aussi reçu un message privé : « Je suis française et mon Action de plaidoyer est d'organiser un Festival alimentaire. »

LA PRÉSENTATRICE 1

Choisir un gagnant ou une gagnante va être tellement difficile ! J'ai hâte d'entendre toutes vos idées. Merci à toutes les personnes qui nous ont déjà contactées.

LA PRÉSENTATRICE 2

Avant de faire une pause, nous voulons vous lire quelque chose qui vient d'être envoyé à l'instant par Nabeela Iqbal, une Guide originaire du Sri Lanka. Son message fort est : « Ne sous-estimez jamais le pouvoir des petites choses que vous faites pour atteindre de grands objectifs. » Merci à tous et à toutes.

LA PRÉSENTATRICE 1

Merci et bonne soirée. Soyez heureux·ses et en bonne santé !



Ressource 2:

Les cartes Action avocat

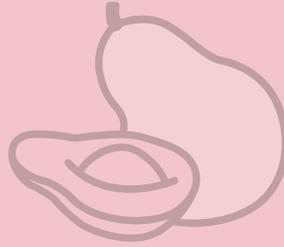
Les instructions pour le ou la responsable :

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

Organisez une activité pour en apprendre plus sur le sucre avec votre famille en utilisant leurs boissons préférées. Expliquez en quoi l'eau ou le lait sont meilleur·e·s.



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



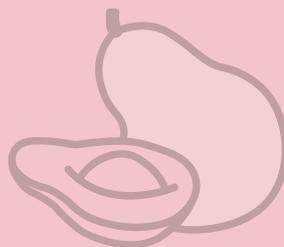
Faites des T-shirts avec un message clair et portez-les dans votre communauté.



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



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



Plantez un potager pour votre communauté. Mangez certains des légumes et partagez le reste.





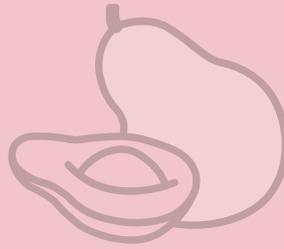
Ressource 2:

Les cartes Action avocat

Allez au marché ou dans un magasin avec vos ami·e·s et aidez-les à faire de bons choix en lisant les emballages alimentaires.



Écrivez et partagez une pétition avec un message nutritionnel clair.



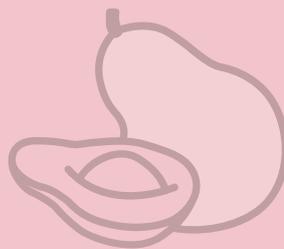
Organisez un cours de sport pour votre communauté.



Rencontrez un·e professionnel·le de santé local·e et demandez-lui d'organiser une conférence sur l'allaitement pour la communauté.



Créez une courte vidéo avec un message nutritionnel clair et publiez-la en ligne.



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





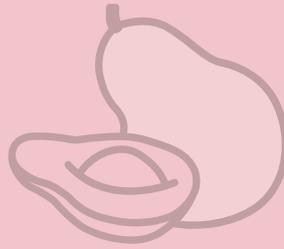
Ressource 2:

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.**



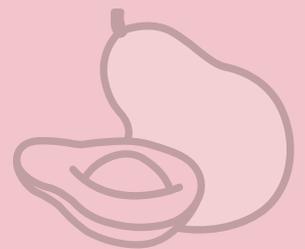
**Organisez une
campagne sur les
réseaux sociaux
avec un message
nutritionnel clair.**



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



**Écrivez et publiez
une newsletter
nutritionnelle pour
votre communauté.**





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 (voir la page suivante).
2. Une Recette pour agir remplie est aussi fournie ci-dessous pour aider votre groupe en cas de difficultés.

Exemple

MA RECETTE POUR AGIR

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

Les adolescentes ne prennent pas les suppléments hebdomadaires en fer et en acide folique qui leur sont donnés.



D'après mes recherches...

J'ai fait une enquête dans ma communauté et ai parlé avec une nutritionniste. J'ai découvert que les filles ne prennent pas les suppléments hebdomadaires en fer et en acide folique car elles n'aiment pas leur goût et ne comprennent pas à quel point ils sont importants.

Mon message nutritionnel spécifique et clair est...

Essayez de prendre les suppléments hebdomadaires en fer et en acide folique juste après manger, ils vous rendront fortes et en bonne santé !

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

Je vais rencontrer la principale pour demander que les suppléments hebdomadaires en fer et en acide folique soient mis en avant avec un langage clair qui explique leur importance.



Je vais le faire avant... [date]

La semaine prochaine.



Je vais savoir si mon action a eu un impact si...

Les filles de mon école commencent à prendre les suppléments hebdomadaires en fer et en acide folique et comprennent en quoi ils sont importants.

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

- De l'aide de la part de ma professeuse pour organiser une réunion avec la principale.
- Un ordinateur avec internet pour faire plus de recherches.

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

- Nous avons rencontré notre principale le vendredi 16 mars. Elle a écouté nos recherches et notre requête de mettre en avant les suppléments hebdomadaires en fer et en acide folique. Elle avait besoin de mieux comprendre le problème, donc elle en a d'abord parlé avec les autres professeur-se-s.
- Après une semaine, nous avons de nouveau demandé à rencontrer la principale. Elle a accepté d'organiser une assemblée de l'école sur les suppléments hebdomadaires en fer et en acide folique et nous a demandé de l'aider !
- La prochaine fois que nous agirons, nous aurons un message clair (ça a bien marché) et nous serons plus organisée-s, nous savons maintenant que nous pouvons tout faire !





Ressource 3:

Le modèle de la Recette pour agir

MA RECETTE POUR AGIR

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



D'après mes recherches...

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]



Je vais savoir si mon action a eu un impact si...

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

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





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 de la formation pour obtenir le badge 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.



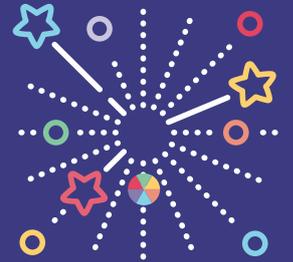


TERMINER LE PROGRAMME GPN

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 web](#) (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



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/



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/



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/Ressources/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 Andriamahefalison, Mevaharinivo Geliah Rakotonandrasana et Minohasina Andriantahina.

Nous remercions en particulier Sophie Rymer.



www.waggs.org

   @waggsworld

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



**ASSOCIATION MONDIALE
DES GUIDES ET DES
ECLAIREUSES**

