

# petit déjeuner

Intervention sur le petit déjeuner équilibrée au relais ados du val-vert

mercredi 27 et samedi 31 | Janvier 2021

ASEA 43





“ Sarah et moi avons réalisé des jeux avec les informations récoltées des différentes infirmières pour pouvoir échanger sur le petit déjeuner avec les jeunes du relais ados ”

## Le petit déjeuner équilibrée

Intervention | Au relais ados du Val-Vert

En partenariat avec El Barri Sarah élève en BTS économie, sociale et familiale, Anne Marielle David infirmière clinicienne sophrologue, Nicole Chabidon infirmière en centre d'accueil et à l'hôpital Emile Roux et Marie Ange Exbrayat qui est infirmière pédopsychiatrice

à l'hôpital Ste Marie et qui intervient à l'hôpital Emile Roux pour les personnes en surpoids et obésité.



# jeux

Vrai | Faux



Le 1er jeu est un jeu que j'ai réalisé semblable aux jeux de l'oie un peu revisité,

on peut y jouer à 5. La règle est simple, on lance le dé et fait avancer le pion : si on tombe sur une case Vrai ou Faux, au centre du jeu il y a des cartes je récupère une carte vrai ou faux et essaye de répondre à la question en lien avec l'alimentation. Si ma réponse est vraie, je reste à ma place, si la réponse est fausse je récupère une carte gage sportif et réalise le gage demandé

Le 2ème jeu a été réalisé par El Barri Sarah,

stagiaire en BTS économie, social et familiale. La règle est de jeter le dé, il n'y a ni départ ni arrivée, chaque couleur correspond à une famille d'aliments, il y a des cartes avec des questions, si on répond juste à une question on gagne le droit de remplir son assiette avec l'aliment correspondant, le 1er qui a fini de remplir son assiette a gagné.

# jeux

Noir | Blanc



Le 3ème jeu est un jeu que j'ai retravaillé et remis en couleurs.

C'était un vieux jeu en noir et blanc que m'a donné madame David l'infirmière clinicienne sophrologue ; très amusant et qui laisse des messages sur l'alimentation équilibrée.

Le 4ème jeu est un jeu de 7 familles

que j'ai créé pour apprendre à connaître les familles d'aliments.



L'intervention s'est déroulée en plusieurs étapes :



la lère consistait à ressortir les connaissances des jeunes ados sur l'alimentation donc à l'aide de cartes d'aliments que j'ai créées nous leur demandions s'ils savaient dans quelle famille d'aliments elles provenaient. Ensuite nous avons joué avec les jeux de société puis à la fin des jeux, Anne Marie Exbrayat, infirmière pédopsychiatre, est intervenue pour aborder le petit déjeuner avec les jeunes, ainsi que leur habitude alimentaire, s'ils déjeunaient le matin, comment ils se sentaient après un petit déjeuner, pour les jeunes qui ne déjeunaient pas, à savoir pourquoi, qu'est-ce qui les empêchait de déjeuner, est-ce que c'était à cause du manque de temps, ou tout simplement qu'ils n'avaient pas envie.

En fonction des réponses de chacun, l'infirmière leur a demandé comment ils se sentaient après avoir déjeuné, s'ils avaient un petit creux en milieu de matinée, s'ils savaient ce que c'était que l'hypoglycémie, les symptômes... l'échange était très intéressant et très enrichissant pour tous.

Après quoi, nous leur avons demandé ce qu'ils aimaient manger au petit déjeuner dans le but de créer un petit déjeuner tous ensemble en fonction de leur pays d'origine.



## le petit déjeuner équilibrée

Val-Vert | Au menu

En effet le relais ados du Val-Vert regorge de cultures et de nationalités différentes, le jour de notre intervention 17 jeunes étaient présent, ils étaient de nationalité Marocaine, Mahoraise, Roumaine, Algérienne, Albanaise et réunionnaise. Nous avons choisi une spécialité de chaque pays pour pouvoir la réaliser tous ensemble.

**Au Menu :** Thé, jus d'avocat et œuf dur au cumin pour le Maroc, « Msemen » (crêpe feuilleté) Algérien, salade de fruit de la réunion, pain cakes au pomme de Roumanie, Byrek au épinard d'Albanie, jus de fruit Exotique de Mayotte et céréale, fromage blanc, framboise de France.



## PREPARATION DU PETIT DEJEUNER

### 1 - Msemen :

Originaires des pays du Maghreb, le msemen est une crêpe légèrement feuilletée, confectionnée à base de farine de blé, de semoule fine et d'eau. Traditionnellement, elle est cuite sur une plaque en fonte après avoir été étalée, huilée et repliée plusieurs fois sur elle-même, à la manière d'une pâte feuilletée. Le msemen peut être servi aussi bien en version sucrée, avec du miel, au petit-déjeuner ou au goûter, qu'en accompagnement salé, garni d'une farce d'oignons, de tomates et d'épices ou de viande hachée aux légumes.



### 2 - Byrek :

En Albanie, le Byrek est dégusté à n'importe quelle heure et peut être garni à toutes les farces (viandes, fromages, légumes...).



### 3 - Salade de fruits :

Salade de fruits pour détendre l'atmosphère et faire le plein de vitamines à la façon réunionnaise.



### 4 - Pancakes aux pommes :

Idéale pour le petit-déjeuner ou le goûter, les pancakes à la pomme râpée est une spécialité du petit déjeuner qui nous vient de Roumanie.





### 5 - Jus d'avocat, banane, date, et amande :

C'est un milk-shake très consommé au Maroc pour son goût délicieux et sa riche teneur en vitamines.



### 6 - Jus de fruits :

Découvertes des saveurs de Mayotte : jus de fruits frais à la mangue, ananas, kiwi, banane



### 7 - Œuf dur au cumin :

Les œufs durs sont à la fois très peu caloriques et rassasiants. Ils sont riches en protéines donc contribuent bien au besoin énergétique.



### 8 - Céréale, framboise et fromage blanc :

Les céréales, complètes de préférence et le muesli sans sucre ajouté compléteront parfaitement un bol de fromage blanc. Vous aurez l'énergie nécessaire pour affronter la journée. La framboise est riche en vitamine C.



# Conclusion :

Intervention | sur le petit déjeuner équilibrée | Au relais ados du Val-Vert



Il n'existe pas de modèle unique et standard ...

... concernant un petit déjeuner équilibré. Rien n'est parfait, les aliments sont complémentaires entre eux et revêtent des vertus nutritionnelles qui leur sont propres. Dénigrer un aliment et encenser l'autre reste la pire des manières pour déséquilibrer ses apports jour après jour.

Les jeunes du relais ont vraiment pris plaisir à cuisiner entre eux et ont bien compris l'importance d'un petit déjeuner équilibré et l'importance de faire du sport ou d'avoir une activité physique régulière.

## Remerciements :

Un grand merci à Jérémy Bonnet, Claudia Daudet et Lysa Gauthier pour votre accueil chaleureux et pour l'attention que vous nous avez portée, je suis ravie d'avoir passé ces quelques jours en votre compagnie.

Je tenais à vous remercier chaleureusement pour votre présence, et même plus encore, pour votre participation : Anne Marielle David, Marie Ange Exbrayat et Nicole Chabidon. Je remercie aussi ma partenaire principale El Barri Sarah pour la réalisation de ce projet, sans oublier les jeunes du relais-ados merci pour votre accueil, votre implication et surtout votre bonne humeur.

**Médiatrice santé QPV**  
**El Fakiri Wafaa**

