

## outil pédagogique utilisé

### Théâtre forum

Méthode théâtrale permettant d'aborder tous vos thèmes

Le théâtre forum est un véritable outil analytique, interactif, efficace, pour susciter la réflexion sans porter de jugement.

### conditions souhaitées

**Public concerné :** Collège et Lycée

**Jauge :** 90 élèves

**Durée :** 1h30 à 1h40

(prévoir un créneau de 2 heures)

Langage et situations adaptés en fonction des âges



fiche pédagogique

# Diététique

## Le plaisir de manger, mais encore...

Collégiens et lycéens peuvent avoir des rapports à la nourriture inadaptés (par rapport à leurs besoins nutritionnels), voir dangereux pour leur santé physique et psychique (obésité, carence, trouble des conduites alimentaires...). La nourriture est source de plaisir mais peut aussi être un remède illusoire pour compenser des problèmes tels que le stress, les conflits, l'apparence physique et autres difficultés existentielles.

## l'objectif

Devenir acteur de leur propre bien-être, en les interrogeant sur leur façon de manger et bouger. Les responsabiliser face à leurs habitudes et rythmes alimentaires.

## thèmes abordés

- Image de soi / Regard des autres
- Mal-être et principe de compensation
- Les habitudes alimentaires et le mode de vie
- La curiosité alimentaire
- Le goût, objectivité et subjectivité
- Le plaisir de manger / Le rôle de la nourriture
- Le corps et son apparence
- L'activité physique
- L'autonomie dans ses choix alimentaires

