



FICHES D'ANIMATION

Thème 2 Cuisiner, se préparer à manger

Fiche 1 « Cuisiner, tu veux ou tu veux pas ? »

45 à 55 minutes

Nombre de participants : 20 maximum

Niveau de difficulté : ●○○

Documents associés

[Doc'animateur](#) « transparents et pistes de réflexion »

[Fiche méthodologique](#) « Le brainstorming »

LES INFLUENCES

De nombreux facteurs interviennent sur la préparation des repas. Ils peuvent se répartir sur plusieurs plans :

FINALITÉS

Pouvoir exprimer son désir
ou son désintérêt
pour la préparation
des repas.

- **En lien avec la personne :**
 - l'état de santé et la forme physique
 - l'image de soi : confiance et dynamisme
 - les connaissances nutritionnelles et culinaires
 - les savoir-faire : répertoire de recettes et techniques culinaires
 - le plaisir de se nourrir
 - le plaisir de donner et de nourrir les autres
- **En lien avec l'environnement familial :**
 - le partage des tâches et l'organisation
 - les autres sollicitations
 - l'ambiance
- **En lien avec le contexte :**
 - l'équipement culinaire
 - l'argent disponible
 - les denrées disponibles ou imposées
 - les contraintes de temps et d'organisation

Selon les personnes, ces facteurs interfèrent en éléments facilitants ou limitants sur la confection des repas.

L'expression des envies et non envies est une première étape déterminante de l'action. Elle permet de prendre en compte globalement les personnes, de réaliser un diagnostic des attentes et des besoins et de créer une dynamique de groupe.

Lors de la préparation des repas, la personne doit faire face à différentes contraintes. Il est important de permettre une expression des éléments moteurs et des éléments limitants pour que chacun puisse se situer dans son contexte.

En effet, proposer un espace de discussion collective à partir du vécu de chacun peut être source de motivations. Et grâce à l'expérience des autres, à leurs problématiques, chacun peut se resituer et optimiser ou relativiser ses propres expériences, approches et opinions.

Les aspects négatifs risquent d'émerger en premier.

L'animateur doit permettre leur expression sans y apporter de jugement. Il pourra alors seulement faciliter l'expression d'éléments positifs en terme d'expériences et de savoir-faire de chacun.

Repérer les souhaits des participants et des facteurs facilitants pour le développement des compétences.

Ces éléments seront déterminants pour construire avec les participants des bases de réflexion et d'actions.

Fiche tirée du classeur « [Alimentation Atout prix](#) » - INPES



FICHES D'ANIMATION

Thème 2

Cuisiner, se préparer à manger

Fiche 1 (suite)

« Cuisiner, tu veux ou tu veux pas ? »

Faire émerger les facteurs facilitants et les facteurs limitants.



[Doc'animateur](#)

- Préparer à manger (p1)
- Envie et pas envie (p2)

Les deux Doc'animateurs sont construits autour de la question : qu'est-ce que je vais faire à manger ? Le premier pose la question, le deuxième représente, sous forme de pictogrammes, les éléments limitants et les éléments facilitants.

Nous vous proposons de classer les réponses en deux catégories : envies et absence d'envie.

Doc'animateur (p1): préparer à manger

Description du document

Une personne se questionne : "Est-ce que j'ai envie de préparer à manger ?"

Envie et absence d'envie

- > Laisser répondre les participants.
- > Organiser leurs réponses en listant les envies, l'absence d'envie, les facteurs limitants et facilitants, les alternatives.



Votre rôle d'animateur

Demander aux participants ce que cette question leur évoque.

Doc'animateur (p2): envie et pas envie

Description du document

Des bulles réponses avec pictogrammes et paroles sont dessinées et réparties en deux couleurs :

- en vert les motivations à cuisiner
- en rouge les freins

- > Intégrer les réponses déjà citées dans le document précédent.
- > Valoriser les situations d'envie.
- > Inciter le groupe à trouver des alternatives possibles au manque d'envie.
- > Faire émerger avec le groupe les côtés agréables et simples de la préparation d'un repas.



Votre rôle d'animateur

À partir des dessins, engager une discussion avec les participants.
À partir des paroles sur les régimes et substituts de repas, vous pourrez faire le point sur les régimes (choix ponctuel à risque, problème de santé), sur la mise au régime de toute la famille, sur l'absence de réalisation de repas, voire les coûts des substituts de repas.

Fiche tirée du classeur « [Alimentation Atout prix](#) » - INPES