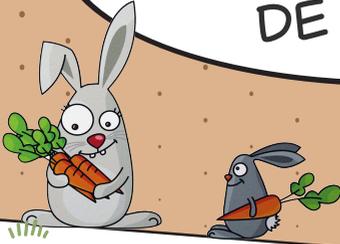




Hôpitaux Civils
de Colmar

LIVRET D'ACCUEIL DES ATELIERS DE L'ÉQUILIBRE



BONJOUR !



03 89 12 60 84



Le mercredi 1x/mois
de 14h à 16h30



SERVICE DE PÉDIATRIE

3^{ème} étage - Pasteur 2

DR MANGIN, médecin responsable d'unité

KOUTNY DELPHINE, diététicienne

BUCK LISA, diététicienne

PETITDEMANGE MATHILDE, psychologue

POOK DAVID, éducateur sportif

MULLER CAPUCINE, éducatrice de jeunes enfants



I. OBJECTIFS

⇒ Permettre aux enfants, adolescents et parents d'être plus attentifs à l'équilibre alimentaire (quantité et qualité nutritionnelle des aliments) mais aussi à leurs sensations corporelles (faim, satiété).

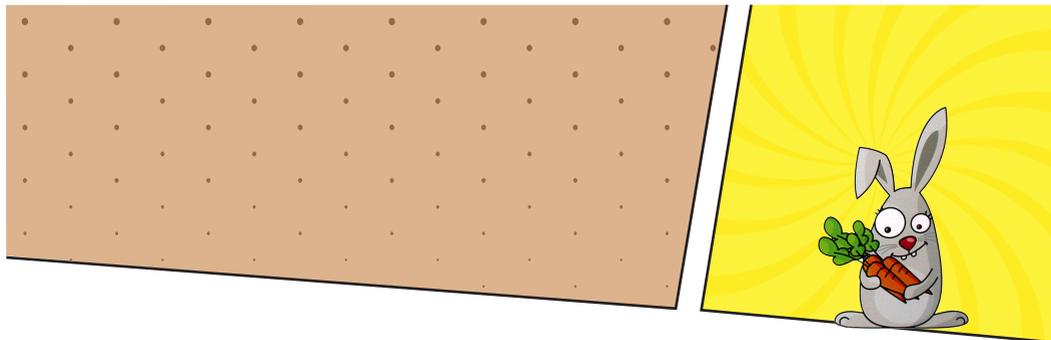
Pour ce faire 10 séances de septembre à juin hors vacances scolaire vous sont proposées. Les thèmes abordés sont les suivants :

- Mécanisme de la prise de poids
- Sensation alimentaire
- Manger avec les 5 sens
- Familles d'aliments / Équilibre alimentaire
- Quantité dans l'assiette
- Équilibre et pratique culinaire
- Lecture des étiquettes

⇒ Décortiquer et mettre des mots sur les troubles du comportement alimentaire afin que la nourriture ne soit plus une valeur refuge contre l'anxiété, l'ennui, le mal être.

⇒ Pratiquer une activité sportive pour mobiliser, bouger son corps afin de se sentir mieux mais aussi pour donner l'envie de pratiquer au quotidien du sport.

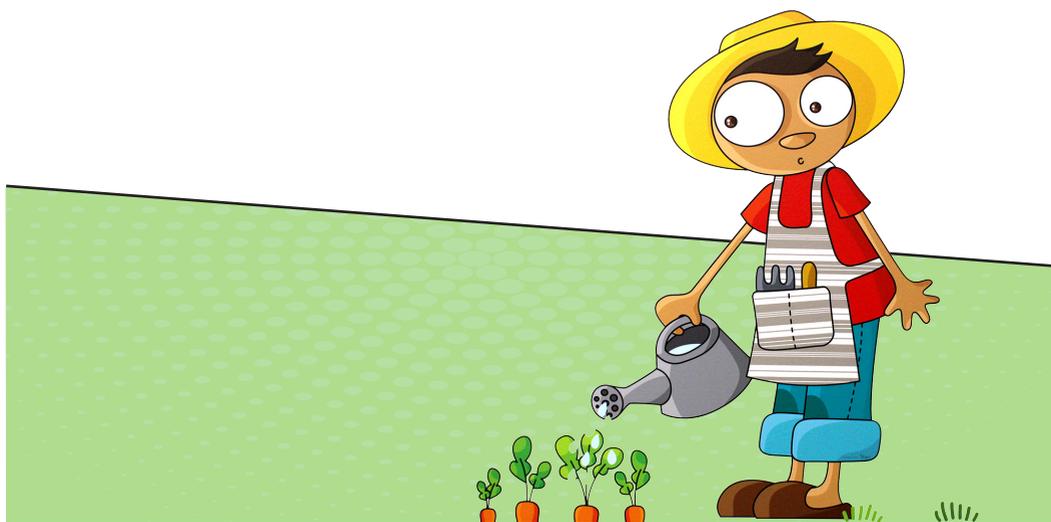




II. DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE

La séance est composée de plusieurs ateliers successifs.

- 1. Suivi de l'évolution de la croissance (taille, poids, IMC) par la diététicienne*
- 2. Atelier collectif avec la diététicienne et l'éducatrice de jeunes enfants*
- 3. Groupe de parole avec la psychologue*
- 4. Activité physique en salle ou plein air avec l'éducateur sportif*





III. RECOMMANDATIONS / CONSIGNES

- Prévoir une tenue de sport et une bouteille d'eau
- Apporter une trousse contenant ciseaux, colle, crayon, stylo, gomme...
- Prévenir le secrétariat en cas d'absence
- Pour les enfants de moins de 11 ans, il est impératif que les parents accompagnent leur enfant auprès du personnel encadrant la séance. (Parents ou personne désignés par autorisation)
- Pour les enfants de 11 ans et plus, une attestation signée des parents doit être remise au secrétariat les autorisant à rentrer seul au domicile
- Port du masque obligatoire si la situation sanitaire l'exige

