



# Session 8: 5 conseils clés pour manger sainement dehors



# Ce que nous allons apprendre aujourd'hui

- **5 conseils clés pour manger sainement dehors**
- Comment appliquer ces conseils / principes du choix de la nourriture de rue dans le quartier ou au travail
- Identifier comment substituer les fruits / légumes / noix aux aliments frits pour le déjeuner ou les collations
- Manger sainement lors des événements sociaux, tels que les mariages et fêtes religieuses

**Discussion en groupe: Où et  
quoi mangeons nous hors du  
domicile**

## Discutez les questions suivantes:

- Ou trouvez-vous ces plats/collations dehors?
- Quel type de nourriture mangez-vous généralement dehors?
- Pourquoi achetez-vous ces aliments/collations?
- Sont-ils moins chers que les plats/collations faits maison?
- Pensez-vous que manger chez les vendeurs de rue a un impact sur votre santé? Lequel? Comment?
- La nourriture de rue peut-elle vous aider à manger des aliments sains et nutritifs? Comment?
- Est-il plus facile de rester dans les limites de votre budget en calories et en grammes lorsque vous mangez chez vous ou en dehors de la maison?



**Bonne vs mauvaise  
nourriture / collations et  
pourquoi**





**Bonne vs mauvaise nourriture / collations? Pourquoi?**

---













**Bonne vs mauvaise nourriture /  
collations?**

Pourquoi?



**Acheter dehors?**



# Jeu de rôle chez un vendeur dans la rue

1. Formez des groupes de 4 personnes
2. Discutez avec les membres de votre groupe à propos des endroits où vous pouvez trouver de la nourriture de rue dans vos quartiers respectifs.
3. Dites-leur quels aliments sains et malsains ils peuvent y trouver
4. Dites-leur si vos enfants y mangent ou y prennent des collations
5. Ensemble, trouvez un moyen de réduire « petit à petit » la consommation des aliments de rue
6. Discutez de comment cela vous permet d'économiser de l'argent, réduire vos calories et de rester en bonne santé
7. Deux volontaires de votre groupe rapporteront la discussion du groupe sous forme d'un sketch



## 5 Conseils clés pour manger dehors

1. Bien choisir où vous mangez
2. Choisissez ce que vous mangez / choix d'aliments sains
3. Maîtrisez votre voix intérieure qui a soif de nourriture malsaine
4. Limitez le nombre de jours par semaine ou vous mangez au restaurant / collations ou n'importe quel type de nourriture dehors
5. Substituez les fruits / légumes / noix aux aliments frits pour le déjeuner ou les collations

# La Mauvaise Qualité hygiénique des aliments de rue

- *« Les aliments vendus sur la voie publique sont de qualité douteuse »*
- Au Ghana, certains aliments vendus sur la voie publique (salade, spaghetti, omo tuo et sauce piquante) avaient des niveaux de contamination « inacceptables ».
- Au moins, 70% des échantillons d'aliments prélevés contenaient des microbes
- Les enfants d'âge préscolaire et les écoliers du primaire des familles pauvres sont les plus exposés aux toxi-infections à cause de leur accès quasi-permanent à ces aliments.





?

# Les aliments lors des événements sociaux et leur impact sur notre santé

- À quel point les aliments/« zamè » que nous mangeons lors des mariages, des tabaski ou d'autres cérémonies sont-ils malsains ?
  - Quels sont les ingrédients?
  - Comment ceux-ci peuvent-ils affecter notre santé?
- Comment pouvez-vous manger lors de ces événements tout en restant en bonne santé?

**Des idées utiles pour vous aider à faire face**

## Mangez quelque chose avant un événement.

- Planifiez votre repas à l'avance.
- Prévoyez votre besoin en grammes à l'avance.
- Planifiez de manger le meilleur (en petites portions) et laisser le reste.
- Apportez un plat savoureux et faible en gras à partager.

## Éloignez-vous des problèmes.

- Tenez-vous aussi loin que possible du lieu où la nourriture est préparée/servie.
- Gardez vos mains occupées avec un verre d'eau, du café, du thé (sans ou peu de sucre).
- Débarrassez la nourriture/la table dès que possible.
- Rangez la nourriture.



**Discuter de vos objectifs avec votre famille, vos amis, vos invités, votre hôte ou votre hôtesse.**

- Changer les signes ou les indicateurs problématiques
- Demander aux autres de louer vos efforts et d'ignorer vos fautes.

## Répondre aux tentations de manière plus saine.

- Pratiquer de manière polie, mais ferme: "Non, merci."
- Suggérer autre chose qu'ils peuvent faire pour vous aider. "Non merci, mais j'aimerais un verre d'eau glacée."

## Ajouter des repères/signes utiles.

- Servir des aliments sains ou en apportez pour partager.
- Utiliser des produits pauvres en gras pour réduire le gras dans vos recettes préférées.
- Essayer de nouvelles recettes pauvres en gras.
- Demander de l'aide à une amie ou à un membre de votre famille (faites un dessert avec vous, promenez-vous ensemble, vous proposez des choix alimentaires sains).
- Planifier des activités actives qui ne nécessitent pas de nourriture.

## Vos réflexions sur notre séance d'aujourd'hui

- Quelles activités vous ont plu le plus? Le moins?
- Si vous pouvez dire une phrase pour ce que vous avez appris aujourd'hui, qu'elle serait-elle?
- Comment pouvons-nous améliorer la séance?

# Préparations pour les deux semaines prochaines

- Visite à domicile par les relais
- Activités en groupe:
  - Démonstration culinaire
  - Exercice en groupe- marche hebdomadaire

**MANGEZ SAIN!**  
**RESTEZ EN BONNE SANTE!**

