



LES ATELIERS PARENTALITE 1000 premiers jours proposés par APRIFEL

1. CONTEXTE ET OBJECTIFS

Notre volonté : accompagner les futurs parents et parents de très jeunes enfants dans l'évolution de leurs habitudes de vie pour tendre vers des pratiques alimentaires plus saines et durables liées à la consommation régulière de fruits et légumes.

Les constats :

- Les **recommandations** en termes de consommation de fruits et légumes ne sont **pas suivies** (tout particulièrement chez les jeunes adultes), alors que les repères sont connus et que les **bénéfices des fruits et légumes sont largement démontrés**.
- La création d'une famille représente une **période de perméabilité propice au changement de comportement**.

2. PRESENTATION DES ATELIERS

Notre accompagnement dans le changement de pratique s'appuie sur des ateliers très **concrets**, centrés sur les **produits**, le **partage d'expérience** et les **habitudes** de chacun.

Thème	Grossesse	Retour à la maison	Diversification
Objectif	Identifier les freins et leviers à la consommation de fruits et légumes et conduire les participants à identifier des solutions.	Partager ses difficultés à s'adapter à ce nouveau rythme et amener les parents à réfléchir à l'importance de prendre soin d'eux.	Mieux connaître les fruits et légumes pour les intégrer au moment de la diversification alimentaire du jeune enfant.
Durée	1h30	1h	1h30
Déroulé	4 temps forts : Atelier 1 - découverte des fruits et légumes autour d'un panier de saison ; Atelier 2 - animation participative (identifier et lever les freins à la consommation) ; Atelier pratique (geste de préparation/Cuisine) Atelier bonus (selon temps restant) - chasse aux idées reçues ; Conclusion autour des « petits pas ».	3 temps forts : Atelier 1 - discussion autour du retour à la maison « depuis votre retour à la maison avec bébé, l'alimentation est-elle un plaisir ou une contrainte » ; Atelier 2 - atelier pratique (préparation / Cuisine d'assemblage) ; Conclusion autour des « petits pas ».	4 temps forts : Atelier 1 - découverte des fruits et légumes ; Atelier 2 - animation participative (identifier et lever les freins à la consommation) ; Atelier pratique : démonstration de purée (geste de préparation de légume), évolution progressive des textures Atelier bonus - chasse aux idées reçues ; Conclusion autour des « petits pas ».

3. CONDITIONS D'ANIMATION

Lieux d'animation : PMI et **structures liées à l'accompagnement dans la parentalité** (maisons des parents, LAEP, CCAS, Centres sociaux... et autres lieux d'accueil des parents).

Nombre de participants : en moyenne **10 personnes** (pas moins de 8 pour une bonne interaction et pas plus de 15 pour faciliter la libération de la parole).

Les publics : **futurs parents et parents de jeunes enfants**. Les mères comme les pères sont conviés.

Organisation logistique et matérielle : **ateliers proposés gratuitement dans les conditions de lieux et de publics mentionnés ci-dessus** (dans la limite de la disponibilité des diététiciens, de leur situation géographique et du nombre maximum de journées d'animation convenus).

Pas de matériel requis en dehors d'une **salle** équipée de chaises pour les participants et d'une grande table ; **un point d'eau** doit être accessible (mais pas nécessairement dans la salle).

Le diététicien apporte tout le matériel nécessaire pour conduire l'atelier (denrées alimentaires et ustensiles).

A PROPOS D'APRIFEL

Aprifel, l'Agence pour la recherche et l'Information en fruits et légumes, est une association loi 1901 créée en 1981. Elle assure l'interface entre les scientifiques, la société civile et les professionnels des fruits et légumes. Aprifel œuvre pour la vulgarisation et la transmission des données scientifiques relatives aux fruits et légumes auprès des professionnels santé, de la filière, des associations de consommateurs, de la presse et du grand public. Pour ce faire, elle mobilise la communauté scientifique nationale et internationale, réalise et diffuse des publications et organise des colloques d'information et des conférences internationales. Pour mener à bien ses missions, Aprifel s'appuie sur un conseil d'administration composé de personnalités représentatives des champs de compétence de l'association, un conseil scientifique composé d'experts externes et un conseil consommateur réunissant une dizaine d'associations nationales de consommateurs.

En savoir plus : www.aprifel.com // Twitter @Aprifel_FR // Youtube Graines de savoir