**Titre activité :**

**Contact (Nom-Prénom-email) :**

**Durée séance :**

**Nombre de séances :**

**Tranche d’âge :**

**1. Objectifs d’éducation nutritionnelle**

*Exemples en alimentation :*

* *Connaitre une diversité de fruits ou de légumes*
* *Aborder les notions de quantité, de rythme et de variété alimentaire*
* *Appréhender les différentes catégories d’aliments*
* *Savoir composer un menu équilibré et varié*
* *Découvrir les différentes étapes de la conception d’une recette*
* *Éveiller les sens*

*Exemples en activité physique/sédentarité :*

* *Connaitre une diversité d’activité physique (sports, loisirs, déplacements actifs, exercices…)*
* *Enrichir les connaissances en activité physique*
* *Pratiquer de l’activité physique avec plaisir au quotidien*
* *Développer le sens de l’orientation*
* *Travailler sur l’esprit d’équipe (entraide, écoute) et/ou sur l’esprit de compétition*
* *Réduire le temps passé assis*

**2. Préparation et matériels d’animation et pour les enfants/adolescents**

**3. Déroulement (présentation de l’activité, consignes, différentes étapes et variantes)**