



**bien vivre
chez soi**

{Le} Mixeur

Un jeu de cartes ludique
pour sensibiliser à
l'alimentation équilibrée



Le Mixeur

Jeu de cartes

Sensibiliser à
l'alimentation équilibrée



Informations :

- entre 2 et 10 joueurs (dynamique à ajuster selon l'animateur)
- collaboratif avec possibilité de jeu individuel
- dès 10 ans
- entre 30 et 120 minutes

Un outil créé par des professionnels pour vous aider à animer votre séance de prévention.

Plusieurs dynamiques de jeu sont possibles selon l'objectif d'animation et les besoins du public : favoriser la discussion sur la thématique de l'alimentation, repérer les habitudes alimentaires, apporter des informations sur les groupes alimentaires, préparer un atelier cuisine, etc.



170 cartes aliments classées par catégorie d'aliment pour composer un menu journalier.



5 cartes personnage pour donner un point de départ à l'animation ou mettre les participants en situation.



Une carte qui définit les objectifs journaliers par catégories alimentaires en fonction des recommandations du PNNS (Programme National Nutrition Santé).



Des cartes information et catégorie d'aliments qui apportent des connaissances sur plusieurs sujets en lien avec la nutrition des seniors.

Rendez-vous sur notre site : bienvivrechezsoi.grandlyon.com

Contact équipe Bien Vivre Chez Soi : bienvivrechezsoi@grandlyon.com

Un projet financé par la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie



GRANDLYON
la métropole