



TOUTES LES  
FICHES SONT  
DISPONIBLES  
EN LIGNE



# Malette pédagogique Opticourses®

## Livret introductif

---

**Introduction 01.** Opticourses® :  
toute une histoire (par Nicole Darmon)

**Introduction 02.** Présentation  
du programme Opticourses® et résumé  
de ses fondements scientifiques

**Introduction 03.** Protocole complet  
d'un atelier Opticourses®

**Introduction 04.** Séance « Quoi de neuf » :  
évaluation qualitative à 3 mois

**Introduction 05.** Mettre en œuvre  
le programme Opticourses® : le témoignage  
d'une professionnelle (par Sandra Bonnet)

Sommaire



**TOUTES LES FICHES SONT DISPONIBLES EN LIGNE**

**Sommaire**

## Activités pédagogiques

### Activité 1. Récolte et analyse des approvisionnements alimentaires

#### Fiche activité A1

**Fiche argumentaire Ar1a.** Saisie et analyse des approvisionnements alimentaires

**Fiche argumentaire Ar1b.** Interprétation de l'analyse des approvisionnements alimentaires

**Fiche argumentaire Ar1c.** Restitution de l'analyse des approvisionnements alimentaires

**Outil O1a.** Carnet des approvisionnements alimentaires



**Outil O1b.** Tableur pour la saisie et l'analyse des tickets de caisse (fichier Excel)



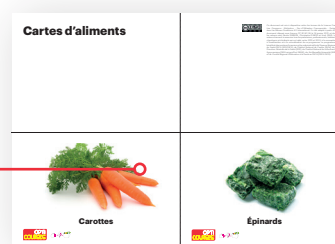
**Fiche synthèse S1.** Suivi de l'objectif d'évolution des approvisionnements

### Activité 2. Catégorisation des aliments

#### Fiche activité A2

**Outil O2.** Cartes d'aliments

#### Fiche synthèse S2



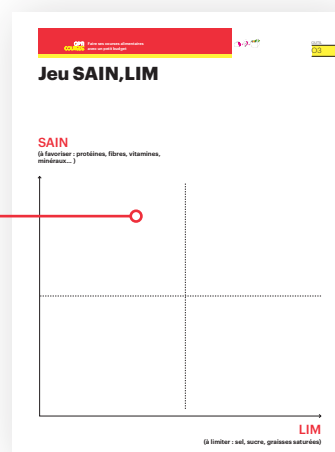
### Activité 3. SAIN,LIM

#### Fiche activité A3

**Fiche argumentaire Ar3.** Qu'est-ce que le système SAIN,LIM ?

**Outil O3.** Jeu SAIN,LIM

#### Fiche synthèse S3

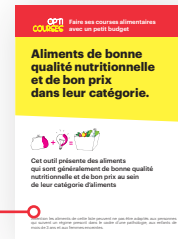




**Activité 4. Aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix dans leur catégorie**

**Fiche activité A4**

**Outil O4.** Dépliant « Aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix dans leur catégorie »



**Activité 5. Prix seuils**

**Fiche activité A5**

**Outil O5.** Livret « Prix seuils »



**Activité 6. Dégustation à l'aveugle**

**Fiche activité A6**

**Fiche argumentaire Ar6a.** Comment aborder la question des produits d'entrée de gamme dans les ateliers Opticourses®

**Fiche argumentaire Ar6b.**

Comparaison des compositions nutritionnelles et des prix (fichier excel)



**Activité 7. Paires d'aliments**

**Fiche activité A7**

**Outil O7.** Jeu des Paires aliments

**Fiche synthèse S7**

