



## Les bons réflexes en matière d'alimentation



### Les rendez-vous **CONSO** de l'UFC-Que Choisir

Les *rendez-vous conso* s'adressent aux **consommateurs** qui souhaitent acquérir les bons réflexes pour bien choisir leurs produits ou leurs services dans un domaine de consommation.

Les premiers *rendez-vous conso* de l'UFC-Que Choisir portent sur l'alimentation.

1. Ils apportent des **connaissances pratiques** aux consommateurs.
2. Ils sont **animés par des bénévoles** de l'UFC-Que Choisir, consommateurs éclairés, désireux de partager leurs connaissances, leurs astuces, leurs bonnes pratiques.
3. Ils rassemblent une **trentaine de participants** dans un cadre convivial favorisant les échanges.
4. Ils se déroulent sur une durée de **1 à 3 heures** selon le public (enfants, adultes, seniors).
5. Ils sont conçus par l'UFC-Que Choisir qui a produit **une mallette pédagogique** spécifique contenant de nombreuses ressources et activités.
6. Ils peuvent être organisés dans tout espace pouvant accueillir une trentaine de personnes.
7. Ils sont **proposés et animés par les Associations locales** de l'UFC-Que Choisir.

## Pour les enfants



Le premier repas de la journée, même s'il est « petit », est un repas important, qui doit représenter **20 à 25 % des apports énergétiques quotidiens**.

Et pourtant, les enfants négligent de plus en plus le petit déjeuner.

De quelle façon inciter les enfants à boire et manger quelque chose le matin ? à apprécier les fruits ?

## Les thématiques proposées

Pour sensibiliser les enfants (9, 10 et 11 ans) à l'alimentation équilibrée, trois *rendez-vous conso* sont proposés.

- **Le petit-déjeuner : à la découverte des aliments**
- **Le petit-déjeuner : mieux connaître les produits du quotidien**
- **Croquez des fruits, une vraie source de vitamines !**

## Les + de ces rendez-vous **CONSO**

- Ils s'appuient sur les Repères de consommation du Programme national nutrition santé (PNNS) pour les enfants.
- Ils privilégient des activités éducatives ludiques : imagier alimentaire, emballages de produits alimentaires, dégustation de fruits et jus de fruits, ...

## Pour les adultes



**À** valeur nutritionnelle égale, les différences entre le prix des produits alimentaires peuvent varier de 1 à 10 !

Pour bien choisir leurs produits, les consommateurs doivent évaluer la qualité nutritionnelle et les prix, identifier les modes de conservation, comprendre les dates... Et acheter les bonnes quantités pour ne pas gaspiller !

Quels sont les réflexes à avoir pour choisir les produits qui offrent un bon rapport qualité nutritionnelle-prix ?

### Les thématiques proposées

Pour permettre aux consommateurs d'effectuer des choix éclairés, deux *rendez-vous conso* sont proposés.

- *Manger équilibré au juste prix*
- *S'organiser au quotidien pour ne pas gaspiller*

### Les + de ces rendez-vous CONSO

- Ils s'appuient sur les repères de consommation du Programme national nutrition santé (PNNS) pour tous.
- Ils apportent des connaissances pratiques applicables au quotidien pour bien choisir ses produits (besoins nutritionnels, étiquettes alimentaires, comparaison de prix,...).
- Ils incitent à effectuer des choix raisonnés en matière d'alimentation.

## Pour les seniors



**À** partir de 55 ans, les besoins nutritionnels évoluent. Et contrairement à ce que pensent de nombreuses personnes, il ne s'agit pas de manger moins !

Les seniors doivent être particulièrement vigilants à répondre à leurs besoins nutritionnels spécifiques et à conserver le plaisir de manger.

De quelle façon s'alimenter pour être en bonne santé ?

### Les thématiques proposées

Pour les seniors, deux *rendez-vous conso* sont proposés.

- *Les pratiques alimentaires, pour conjuguer plaisir et équilibre*
- *Les aliments enrichis ou allégés sont-ils bons pour votre santé ?*

### Les + de ces rendez-vous CONSO

- Ils s'appuient sur les « Repères de consommation du Programme national nutrition santé » à partir de 55 ans.
- Ils permettent aux seniors de lever les freins à une alimentation équilibrée.
- Ils invitent les seniors à porter un regard critique sur les promesses de santé véhiculées par de nombreux produits.

## Qui sommes-nous ?

L'UFC-Que Choisir est une **association** loi 1901 **indépendante** de l'Etat, des fabricants, des commerçants, des syndicats, des groupes financiers, des partis politiques, et plus généralement, de tout intérêt autre que celui des consommateurs.

L'UFC-Que Choisir est un **réseau de 150 Associations locales et 4 500 bénévoles qui comptent aujourd'hui 145 000 adhérents.**

L'UFC-Que Choisir est une **association strictement consumériste** qui a trois missions principales.

- L'information et l'éducation des consommateurs
- La défenses des droits des consommateurs
- La promotion des intérêts des consommateurs



Contactez votre Association Locale

