



Le projet "Food Gaming for Active Aging" fait partie du programme Erasmus + financé par la Commission européenne. Quatre organisations de France (coordinateur), d'Italie, du Royaume-Uni et d'Espagne travaillent sur ce projet. L'objectif de ce projet est de:

- promouvoir de bonnes habitudes alimentaires chez les personnes de plus de 55 ans;
- proposer la création de solutions technologiques innovantes, basées sur le jeu et l'apprentissage.

Ces solutions innovantes prendront la forme d'un guide puis d'une plate-forme.

Un guide nutritionnel FG4AG

D'une part, le consortium finalise l'élaboration d'un guide des bonnes habitudes alimentaires, qui comprend également des informations sur la manière de rester physiquement actif.

Ce guide de l'alimentation et de l'activité physique comprendra des informations de qualité pour maintenir des habitudes alimentaires saines. Il détaillera quels sont les principaux nutriments dont l'organisme a besoin, surtout à partir de 55 ans, les caractéristiques nutritionnelles des différents groupes d'aliments (fruits, légumes, viande, poisson, pâtes, etc.), les changements dans l'organisme et dans les modes de vie à partir de 50 ans, et enfin, une sélection de recettes saines et des suggestions pour maintenir une vie physiquement active.

Ce guide est presque complet. Le consortium a travaillé ces derniers mois à la sélection et au développement du contenu du guide et à son adaptation aux caractéristiques et aux modes de vie de chacun des pays participant au projet. En outre, les recommandations nutritionnelles d'organisations prestigieuses et d'entités publiques ont été prises en compte pour chacun des pays. De plus, vous trouverez à l'intérieur du guide, des recettes savoureuses et saines, typiques des pays partenaires.

Le guide nutritionnel FG4AG sera publié très prochainement et sera mis à la disposition de tous ceux qui souhaitent le télécharger ou le consulter directement sur le site web du projet.

La plate-forme de jeux nutritionnels FG4AG

Par ailleurs, le consortium a commencé à développer une plate-forme numérique qui combine le jeu et l'apprentissage. Cette plateforme comprendra une bibliothèque de jeux éducatifs, basée sur l'apprentissage et la formation pour parvenir à un mode d'alimentation sain chez ses utilisateurs. La plateforme, ainsi que le guide, fourniront aux personnes âgées de 55 ans et plus, les connaissances nutritionnelles nécessaires, améliorant leur qualité de vie par un apprentissage ludique.

Actuellement, le consortium travaille avec les futurs bénéficiaires à la co-crédation de cette plateforme. Pour cela, à l'heure actuelle, chacune des entités partenaires a mis en place une méthodologie de collaboration avec les bénéficiaires basée sur deux piliers fondamentaux :

- ✓ Tout d'abord, nous travaillons avec les plus de 55 ans pour connaître leurs habitudes alimentaires actuelles ; pour cela nous avons créé les « **cultural probes** » ou « **sondages culturels** », grâce auxquels nous accompagnons un total de plus de 40 personnes à travers les réseaux sociaux dans tous les repas de leur quotidien, en nous informant sur ce qu'ils mangent et boivent, où ils sont et qui les accompagne dans cette activité.
- ✓ D'autre part, nous voulons que les bénéficiaires collaborent à la conception des jeux, c'est pourquoi le consortium a développé une **méthodologie de co-création** qui impliquera une multitude de personnes de plus de 55 ans dans divers ateliers numériques, dans lesquels seront jetées les bases de la conception, des objectifs, de la fonctionnalité et de l'esthétique des différents jeux.

Les deux activités sont actuellement en cours de réalisation et seront très utiles pour le développement de ce résultat intellectuel.

Prochaines étapes

Le projet progresse à un bon rythme, les prochaines étapes du projet sont:

- ✓ Lancement officiel du guide nutritionnel FG4AG.
- ✓ Organisation d'un événement pour célébrer les Journées Erasmus, promues par la Commission européenne pour la diffusion du programme Erasmus, les 15, 16 et 17 octobre.
- ✓ Achèvement des activités de co-création avec les bénéficiaires et début du développement technique de la plate-forme des jeux nutritionnels.
- ✓ Prochaine réunion transnationale. Lors de cette réunion, le consortium aura l'occasion de définir et de développer en profondeur la plate-forme des jeux nutritionnels.

Pour plus d'informations sur le projet, **visitez notre site web:** www.foodgaming.eu

Rendez-vous sur notre **page
Facebook FG4AG!**



2019-1-FR01-KA204-06210



Association E-Seniors (France)

www.eseniors.eu

Université d'Abertay (Royaume-Uni)

www.abertay.ac.uk

VITECO (Italie)

www.vitecolearning.eu

AIJU (Espagne)

www.aiju.es