

## AU TRAVERS DE TEMPS DE REPAS, TRANSMETTRE LES ENJEUX D'UNE ALIMENTATION DURABLE



Vous organisez des ateliers cuisine, des petits déjeuners, repas partagés... chacun de ses temps sont des occasions pour transmettre des messages et mettre à la fois santé, environnement et plaisir autour d'une même table. De quelle manière ? Peut-on proposer des produits du meilleur goût au meilleur coût - économique et environnemental- ? Comment transmettre de manière digeste les principes de l'équilibre alimentaire, sensibiliser sur la saisonnalité, les protéines végétales... ?

### ● OBJECTIFS

- Favoriser l'apprentissage des notions nutritionnelles et enjeux sur la santé
- Découvrir pourquoi et comment utiliser les protéines végétales. Découvrir des recettes pour manger autrement, sain, et à coût mesuré.
- Découvrir les bénéfices issus de systèmes de production vertueux : bénéfiques sur l'environnement, nutritifs, économiques.
- Adopter une posture d'accompagnement vers un choix libre et éclairé
- Acquérir le bagage pour élaborer des ateliers cuisine sur (exemple de thèmes : l'équilibre alimentaire, cuisiner des plats de qualité à petit budget, les enjeux de l'alimentation durable...)

### ● MÉTHODOLOGIES PÉDAGOGIQUES

- › Pratique (cuisine)
- › Démarches participatives et travaux de groupe
- › Apports théoriques



## ● PROGRAMME

- Introduction sur l'alimentation saine et équilibrée
- Les bases de la nutrition et repères du PNNS 4 2019-2020 (Plan National Nutrition Santé)
- Mise en pratique : atelier cuisine pour élaborer un repas bio local
- Apports sur le choix des menus, le choix des produits pour des repas sains à coût mesuré. Zoom sur les protéines végétales. Zoom sur l'origine des produits (modes de production).
- Travail sur la construction et l'animation de repas : comment en faire des temps d'éducation à l'alimentation ? Comment construire une séance autour d'une thématique ?

### **DURÉE :**

1 jour, de 9h30 à 17h30 (7h)

### **DATES :**

Session 1 : mardi 21 janvier 2020 (date limite d'inscription le 09/01)

Session 2 : vendredi 5 juin 2020 (date limite d'inscription le 15/05)

### **LIEU :**

Session 1 : Centre socio-culturel Bourderie, Nantes

Session 2 : Secteur de Saint Nazaire

### **INTERVENANT-E-S :**

Du Pain sur la Planche, association de diététiciennes

### **RESPONSABLE DE STAGE :**

Fanny Caron – defialimentation@GAB44.org – 02 40 79 76 74