

LA TÊTE DANS L'ASSIETTE

RÉSUMÉ :

Parce que la santé passe aussi par l'assiette, penchons-nous sur notre alimentation. Nous découvrirons ensemble les bases d'une alimentation saine pour nous et la planète. Lectures d'étiquettes, compositions, labels, saisonnalité, etc. seront ainsi abordés au cours de cet atelier. Une partie de l'atelier peut se dérouler avec ou sans cuisine, au choix lors de la réservation (la partie avec cuisine permettra de réaliser une ou deux recettes).



A
T
E
L
I
E
R



Mots clés

- Alimentation
- Environnement
- Santé
- Transition alimentaire
- Cuisine



Objectifs

- Promouvoir une alimentation saine
- Apprendre à décrypter des étiquettes
- Identifier les besoins nutritionnel
- Relier alimentation et environnement



Quelques notions et compétences abordées

Relation alimentation et santé, Apports alimentaires, Transition alimentaire comme pilier de la transition écologique, Impliquer et responsabiliser en tant que citoyens



Public cible

- Scolaires : C3, C4, Lycée, et+
- Adultes, Public familial



Capacité d'accueil

- Classe entière
- Env. 20 personnes



Durée

- 2h



A prévoir

Une salle avec chaises, tables, accès électrique.
Pour l'intervention «cuisine», une salle avec ce qu'il faut pour cuisiner (gazinière ou plaques électriques, four, point d'eau).

