



ALIMENTATION ET 5 SENS

ÉVEILLER AU GOÛT POUR DES PRODUITS DE QUALITÉ DANS NOTRE ALIMENTATION AU QUOTIDIEN



Plus nos sens sont sollicités, plus ils s'éveillent et s'éduquent, et mieux notre équilibre alimentaire s'en ressent. Par la recherche du plaisir, plaisir initié par les 5 sens, enfants et adultes développent la capacité de percevoir ce que nos sens nous transmettent, d'identifier et d'apprécier les différentes saveurs. Ils découvrent et retrouvent ainsi le goût d'une alimentation saine et équilibrée. Les techniques d'approche sensorielle de l'alimentation sont ainsi un indispensable de la boîte à outil pour éduquer à l'alimentation.

● OBJECTIFS

- Adopter la bonne posture pour faire redécouvrir les plaisirs liés à une alimentation saine et de qualité
- Développer ses capacités de communication sur la qualité nutritionnelle et gustative des aliments
- Apprendre à valoriser l'activité agricole et les aliments produits à travers une approche sensorielle
- Comprendre les mécanismes du comportement alimentaire du mangeur
- Acquérir le bagage nécessaire pour élaborer des ateliers sensoriels simples avec des produits fermiers bio ou des produits du jardin

● MÉTHODOLOGIES PÉDAGOGIQUES

- > Travaux de groupes
- > Expérimentation sensorielle
- > Apports théoriques



● PROGRAMME

JOURNÉE 1 :

- Evolution de notre alimentation : histoire de la production agricole, rapport à l'alimentation et au temps, enjeux de l'éducation alimentaire
- Expérience sensorielle de niveau 1 : dégustation, découverte d'un aliment avec les 5 sens
- Présentation des trois piliers de l'alimentation
- Définition du rôle et de la place du goût dans l'alimentation, dans le fonctionnement de l'être humain
- Compréhension et découverte du goût et la physiologie des 5 sens par l'expérimentation

JOURNÉE 2

- Compréhension et découverte du goût et de la physiologie des 5 sens par l'expérimentation (suite)
- Rétablir les liens entre alimentation, agriculture, santé, environnement et plaisir
- Présentation des mécanismes de l'apprentissage alimentaire et de sa régulation
- Appréhension des mécanismes du comportement alimentaire du mangeur
- Elaboration d'ateliers sensoriels simples (dans sa structure ou dans la sphère privée)

DURÉE :

2 jours - de 9h30 à 17h30 (14h)

DATES :

Session 1 : vendredi 13 novembre et jeudi 10 décembre 2020 (date limite d'inscription le 06/11)

session 2 : vendredi 23 avril et vendredi 4 juin 21 (date limite d'inscription : 2/04/21)

session 3 : vendredis 19 novembre et 10 décembre 21 (date limite d'inscription : 22/10/21)

LIEU :

sur le département (à définir)

INTERVENANT·E·S :

Marie-Claire Thareau, Ingénieure agronome, nutritionniste, sophrologue caycédienne (Association www.pommesetsens.org)

RESPONSABLE DE STAGE :

Fanny Caron - defialimentation@gab44.org - 02 40 79 76 74