



## FORMATION

# ALIMENTATION ET 5 SENS : ÉVEILLER AU GOÛT POUR DES PRODUITS DE QUALITÉ DANS NOTRE ALIMENTATION AU QUOTIDIEN

Vous organisez, animez des ateliers cuisine, du jardinage, des repas partagés ?

Vous recherchez une méthode, un champ lexical

- pour donner envie de découvrir et de goûter certains aliments ?
- pour expliquer le lien à la terre ?
- pour développer l'écoute des sens et la perception de l'environnement ?

Le GAB 44 propose une formation sur **l'approche sensorielle de l'alimentation, un outil qui se base sur le plaisir et l'éveil des sens.**

Durée : 2 jours de 9h30 à 16h30 (14h)

Dates : Session de 2 journées : Vendredi 7 Décembre 2018 et Jeudi 10 Janvier 2019

Lieu : Association La Clé des Champs, Ferme de La Ranjonnière, 44 340 Bouguenais

Intervenante : Marie-Claire Thareau, Ingénieure agronome, nutritionniste, sophrologue caycédiennaise (Association [www.pommesetsens.org](http://www.pommesetsens.org))

### ● CONCEPT

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.

### ● OBJECTIFS DE LA FORMATION

- 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

*Nous invitons les participants à tester la mise en place d'un atelier sensoriel entre les deux jours de formations.*

### ● PUBLIC CONCERNÉ PAR LA FORMATION

Animatrices-teurs, diététicien-ne-s... de toute structure de l'éducation populaire, jeunesse, ESS, santé, solidarité, environnement.

### ● PRÉ-REQUIS

- pas de pré-requis

## ● PROGRAMME SUR 2 JOURS

### 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)

## ● MÉTHODES

- Travaux de groupes
- Expérimentation sensorielle
- Apports théoriques

## ● COÛT

Le GAB44 est un organisme agréé de formation. N'hésitez pas à contacter votre fonds de formation pour la prise en charge et le GAB44 pour plus d'informations concernant les programmes, tarifs et devis.

350 euros pour les 2 jours - Si vous vous inscrivez à d'autres formations du programme, un tarif dégressif sera appliqué.

**Date limite d'inscription le 20 novembre 2018**

**Vous souhaitez vous inscrire :** renvoyer le bulletin d'inscription par courrier au : 1 rue Marie Curie – 44 170 NOZAY ou par courriel à [accueil@gab44.org](mailto:accueil@gab44.org)

**Renseignements :** Contactez Fanny Caron : [defialimentation@gab44.org](mailto:defialimentation@gab44.org) - 02 40 79 76 74 – 06 20 65 73 71

Formation proposé dans le cadre du programme de formations et d'échange pour l'éducation à l' « Alimentation pour un développement durable du territoire ».

Action réalisée dans le cadre du troisième Plan Régional Santé Environnement Pays de la Loire, avec le soutien financier de l'Etat (Direction Régionale de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Forêt – DRAAF et Direction Régionale de l'Environnement, de l'Aménagement et du Logement – DREAL). Site internet : <http://www.paysdelaloire.prse.fr>

Action proposée dans le cadre du Défi Familles à Alimentation Positive, avec le soutien financier de Nantes Métropole

