

# MIEUX MANGER, MANGER AUTREMENT

## Ateliers de sensibilisation à l'alimentation

L'alimentation de qualité et l'équilibre alimentaire sont des préoccupations de plus en plus présentes dans les projets pédagogiques des professionnel.le.s ou bénévoles.

Savoir sensibiliser les publics à la prévention santé par une alimentation, saine et juste, découvrir le patrimoine culinaire de notre région et plus largement de la Méditerranée, acquérir les notions fondamentales de diététique et mesurer en quoi l'alimentation méditerranéenne est très proche des recommandations nutritionnelles, réfléchir à limiter le gaspillage... telles sont les thématiques abordées lors de cette formation.

---

### OBJECTIFS

Approfondir ses connaissances, développer des méthodes et outils pédagogiques adaptés aux projets en lien avec le jardinage, l'alimentation, l'environnement

Connaître, comprendre, découvrir l'agriculture de notre région et décliner de façon concrète au quotidien, dans les assiettes, la saisonnalité des productions de notre territoire

Savoir élaborer des menus dans le respect de l'équilibre alimentaire et du budget

---

### CONTENU

- Atelier de découverte du kit pédagogique « Voyage au pays des fruits et des légumes » : conception de jeux autour de l'agriculture et de l'alimentation pour permettre un apprentissage et une découverte ludique
- Atelier autour de l'éveil des sens : éveiller le goût et la curiosité, sensibiliser à l'équilibre alimentaire et favoriser l'intérêt des fruits et des légumes pour la santé, favoriser les productions locales et de saison
- Evaluation des pratiques professionnelles, en vue de modifier nos comportements et d'améliorer le bien-être et l'équilibre alimentaire, éviter le gaspillage et favoriser l'implication des publics

Formation en partenariat avec MSA



### PUBLIC

Tou.te.s professionnel.le.s

---

### METHODE PEDAGOGIQUE

Apports théoriques et méthodologiques, mises en situation, échanges. Présentation et mode d'emploi du kit pédagogique (album photo, CD Rom et livret pédagogique) qui sera remis lors de la formation

---

### INTERVENANT

**Pascale BONDURAND**, chargée de mission  
Mutualité Sociale Agricole

**Durée** : 1 jour

**Dates & Lieux** : 16 octobre 2018, Aix-en-Provence

**Tarif par participant** : 50€

**Inscription** : Sophie BOFFREDO  
04 90 87 40 08 - [fcs84@wanadoo.fr](mailto:fcs84@wanadoo.fr)

inscription en ligne sur le site

[www.centres-sociaux-vacluse.fr](http://www.centres-sociaux-vacluse.fr)