



ALIMENTATION, SANTÉ ET CONVIVIALITÉ : AU TRAVERS DE TEMPS DE REPAS, COMMENT TRANSMETTRE LES ENJEUX D'UNE ALIMENTATION DURABLE ?

Vous organisez des ateliers cuisine, des petits déjeuners, des repas partagés, ou d'autres temps de sensibilisation autour de l'alimentation...

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 le faire ?

Comment peut-on proposer des produits du meilleur goût au meilleur coût -économique, et environnemental - ?

Comment transmettre les principes de l'équilibre alimentaire, sensibiliser sur la saisonnalité, les protéines végétales ... ?

● MODALITÉS

Durée : 1 jour de 9h30 à 17h30 (7h)

Dates : Vendredi 5 Avril 2019

Lieux : Centre socio-culturel Boissière, 9B rue Jean De La Bruyère, 44300 NANTES

Intervenant.e.s : Gwenaëlle Morel, Du Pain Sur la Planche

● OBJECTIFS DE LA FORMATION

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

● PUBLIC CONCERNÉ PAR LA FORMATION

Toute personne organisant des petits déjeuners, ateliers cuisine, repas partagés... dans les secteurs de l'éducation populaire, jeunesse, ESS, santé, solidarité, environnement.

● PRÉ-REQUIS

- pas de pré-requis

● PROGRAMME

- Introduction sur l'alimentation saine et équilibrée
- Les bases de la nutrition et les repères du PNNS 4 2019-2021 (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 ?

● MÉTHODES

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

● 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. Pour les bénévoles d'associations, des solutions de financement existent également, contactez nous. 175 euros- Si vous vous inscrivez à d'autres formations du programme, un tarif dégressif sera appliqué.

● INFORMATIONS ET INSCRIPTION

Date limite d'inscription le 13 mars 2019

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

Renseignements : Contactez Fanny Caron : 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

