

A la découverte des aliments



Un atelier conçu pour...

- › Découvrir les groupes d'aliments et ce qu'ils apportent à notre santé.
- › Aborder la notion d'équilibre nutritionnel à travers les 5 sens.
- › Introduire le plaisir et le partage au cours des repas.
- › Favoriser la consommation de légumes et de fruits de saison.
- › Sensibiliser les participants à l'importance de diversifier leur alimentation.

Pour qui ?

12 enfants (6-11 ans).



Atelier
1h30

Il se déroule en sous-groupes.

Une animation ludique permet aux enfants de se familiariser avec les groupes d'aliments et de s'approprier la base d'une alimentation équilibrée : "*Manger un peu de tout, en se faisant plaisir*".

Pour en savoir plus...

Céline Leprince Diététicienne-Nutritionniste
06 81 17 31 81 \ cleprince@sensetsavoirs.com

Nous intervenons sur Lyon et sa périphérie et adaptons le contenu de nos ateliers.

Pour que santé rime avec plaisir