

Légumes et fruits de saison



Un atelier conçu pour...

- » Présenter les bienfaits des légumes et des fruits de saison pour notre corps.
- » Favoriser la consommation de légumes et de fruits de saison.
- » Développer l'apprentissage des cinq sens, s'approprier de nouvelles sensations, accroître la curiosité.
- » Sensibiliser les participants à l'importance de respecter l'environnement.
- » Découvrir des recettes simples à réaliser à base de légumes et fruits de saison.

Pour qui ?

12 enfants (6-11 ans).



Atelier
2h

Il se déroule en 4 phases :

- 1/ Dégustation à l'aveugle de légumes et fruits de saison.
Temps d'échanges sur leurs bienfaits.
- 2/ Jeu éducatif pour en découvrir de nouveaux.
- 3/ Atelier cuisine : recettes simples et savoureuses à base de légumes et fruits de saison.
- 4/ Dégustation conviviale.

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