

Des ateliers pédagogiques pour les particuliers

CONVIVALITÉ



ENSEMBLE

TRANSMISSION



PLAISIR

SOUTIEN



ACCOMPAGNEMENT



PARTAGE



5 SENS

INTERACTION



Patouilles et découvertes alimentaires

Un atelier conçu pour...

- Aiguiser les sens de votre enfant autour de l'alimentation.
- Développer la curiosité de votre enfant afin qu'il accepte des textures, des odeurs, des saveurs qui lui sont inconnues ou qu'il refuse.
- Mettre en place des activités pour développer le plaisir de votre enfant autour de l'alimentation.

Un parcours sur-mesure...

Atelier n°1 Peintures végétales

- › Comptine.
- › Jeux autour des matières, transvasement.
- › Création de peintures végétales.

Atelier n°2 Ma chenille à goûter

- › Comptine.
- › Grimaces - Bruitages.
- › Création d'un outil à emporter.

Atelier n°3 De la main à la bouche

- › Comptine.
- › Grimaces - Bruitages.
- › Jeux mains-bouches-cacher sans les mains...

Atelier n°4 Des légumes et des fruits rigolos

- › Comptine.
- › Jeux autour des matières, transvasement.
- › Création de sculptures à croquer.

Coût

30 €/binôme/atelier (1 parent + 1 enfant à partir de 18 mois)

5 binômes maximum

Méthode pédagogique active et participative

Accompagnement ; Temps d'échanges ; Conseils et astuces diététiques



Programmation 2020

Au choix,
vous pouvez participer
à un ou plusieurs ateliers

Atelier n°1 Peintures végétales
Mercredi 4 mars de 10h à 11h

Atelier n°2 Ma chenille à goûter
Mercredi 1^{er} avril de 14h à 15h

Atelier n°3 De la main à la bouche
Mercredi 22 avril de 15h à 16h

Atelier n°4 Des légumes et des
fruits rigolos
Mercredi 3 juin de 15h à 16h

32 rue Gabriel Péri 69100 Villeurbanne

Les ingrédients, le matériel et
les ustensiles de cuisine sont
fournis par Sens et Savoirs



www.sensetsavoirs.com

Intervenantes

Céline Leprince Diététicienne | Nutritionniste | Hypnothérapeute | Formatrice | Chargée de projet en prévention | Enseignante DUT et licence Alimentation-Santé Lyon 1

Alice Rode Diététicienne | Nutritionniste | Formatrice | Chargée de projet en prévention | Enseignante à la licence Alimentation-Santé [Lyon 1] et au Bachelor diététique et nutrition appliquées [Horizon Santé]

Renseignements et inscription

Brigitte Gatimel Chef de projet Organisation et Communication
contact@sensetsavoirs.com | 06.80.91.04.40

Cuisiner pour mon bébé

la Diversification alimentaire Menée par l'Enfant

Un atelier conçu pour...

- Mettre en place la Diversification alimentaire Menée par l'Enfant (DME) pour votre bébé.
- Partager des idées de recettes adaptées à votre bébé et faciles à réaliser.
- Découvrir des astuces pour favoriser l'éveil au goût de votre bébé.

Un atelier sur-mesure...

Votre bébé approche de ses 6 mois,
il va bientôt intégrer de nouveaux aliments, autres que le lait.

Vous souhaitez
...être guidé pour la mise en place la DME ?
...apprendre à cuisiner des aliments adaptés à la DME ?
Inscrivez-vous à notre atelier !

- » Temps d'échanges : Quels aliments lui préparer ? Quelle forme, quelle texture ? Comment lui proposer des aliments sains et sécuritaires, adaptés à ses besoins et à ses capacités ? Comment organiser le repas familial ?
- » Préparation d'aliments simples du démarrage de la DME.
- » Réalisation de recettes de base et variées pour les étapes de la DME.
- » Dégustation.

Coût

35 €/personne ou 45 € pour un couple

8 participants maximum

Méthode pédagogique active et participative

Atelier-cuisine ; Dégustation ; Accompagnement ; Temps d'échanges
Conseils et astuces diététiques



Programmation 2020

Samedi 11 avril
de 10h30 à 12h

32 rue Gabriel Péri
69100 Villeurbanne

Les ingrédients,
le matériel et
les ustensiles de cuisine
sont fournis par
Sens et Savoirs



Intervenantes

Alice Rode Diététicienne | Nutritionniste | Formatrice | Chargée de projet en prévention | Enseignante à la licence Alimentation-Santé [Lyon 1] et au Bachelor diététique et nutrition appliquées [Horizon Santé]

Renseignements et inscription

Brigitte Gatimel Chef de projet Organisation et Communication
contact@sensetsavoirs.com | 06.80.91.04.40

Café-parents

L'alimentation du jeune enfant, un défi ?

Un atelier conçu pour...

- Distinguer la néophobie, du refus ou de la sélectivité alimentaire.
- Découvrir les leviers pour que votre enfant soit moins sélectif, accepte les morceaux, prenne plaisir à manger des légumes et des fruits.
- Faire des repas en famille un moment de partage et de convivialité.

Un atelier sur-mesure...

Vous rencontrez des difficultés en ce qui concerne l'alimentation de votre enfant : il est très sélectif, il refuse certains aliments, Il mange très peu, les repas sont souvent sources de conflit... ?

Vous souhaitez

....aborder le thème des troubles de l'oralité alimentaire chez l'enfant ?
...des idées d'action pour votre quotidien ?

Inscrivez-vous à notre atelier !

- » Temps d'échanges participatif et bienveillant, entre parents, autour d'une boisson chaude ou froide.

Coût

25 €/personne ou 35 € pour un couple

10 participants maximum

Méthode pédagogique active et participative

Accompagnement ; Temps d'échanges ; Conseils et astuces diététiques



Programmation 2020

Au choix,
entre les deux dates

Samedi 11 avril
de 13h30 à 15h

Ou

Samedi 13 juin
de 10h à 11h30

32 rue Gabriel Péri
69100 Villeurbanne

Intervenantes

Céline Leprince | Diététicienne | Nutritionniste | Hypnothérapeute | Formatrice | Chargée de projet en prévention | Enseignante DUT et licence Alimentation-Santé Lyon 1

Alice Rode | Diététicienne | Nutritionniste | Formatrice | Chargée de projet en prévention | Enseignante à la licence Alimentation-Santé [Lyon 1] et au Bachelor diététique et nutrition appliquées [Horizon Santé]

Renseignements et inscription

Brigitte Gatimel | Chef de projet Organisation et Communication
contact@sensetsavoirs.com | 06.80.91.04.40



Cuisiner pour et avec votre enfant, pour éveiller ses cinq sens !

Un atelier conçu pour...

- Accompagner votre enfant à découvrir de nouveaux aliments.
- Éveiller les sens de votre enfant autour de l'alimentation.
- Apprendre à cuisiner les légumes et les fruits autrement.
- Valoriser les savoir-faire.

Un atelier sur-mesure...

Votre enfant a du mal à goûter de nouveaux aliments,
il refuse les légumes, les fruits ne sont pas ses amis,
il est sélectif dans son alimentation

Vous souhaitez

...accompagner votre enfant dans la découverte de nouveaux aliments ?

...élargir son répertoire alimentaire ?

...partager un moment avec votre enfant autour de l'alimentation,
sans pression ?

Inscrivez-vous à notre atelier !

- » Atelier-cuisine participatif parents-enfants.
- » Découverte de recettes saines et savoureuses afin de faire manger les légumes et les fruits plus facilement aux enfants.
- » Dégustation et temps d'échanges convivial.

Coût

40 €/binôme (1 parent + 1 enfant à partir de 2 ans)

4 binômes maximum

Méthode pédagogique active et participative

Atelier-cuisine ; Dégustation ; Accompagnement ; Temps d'échanges
Conseils et astuces diététiques



Programmation 2020

Vendredi 24 avril
de 10h30 à 12h

32 rue Gabriel Péri
69100 Villeurbanne

Les ingrédients,
le matériel et
les ustensiles de cuisine
sont fournis par
Sens et Savoirs



Intervenantes

Alice Rode Diététicienne | Nutritionniste | Formatrice | Chargée de projet en prévention | Enseignante à la licence Alimentation-Santé [Lyon 1] et au Bachelor diététique et nutrition appliquées [Horizon Santé]

Renseignements et inscription

Brigitte Gatimel Chef de projet Organisation et Communication
contact@sensetsavoirs.com | 06.80.91.04.40

Cuisine pour tous

Un atelier conçu pour...

- Découvrir des recettes simples, saines et savoureuses.
- Transmettre des astuces pour cuisiner simplement, avec les ingrédients dont vous disposez.
- Décrypter la composition des aliments.
- Valoriser les savoir-faire.

Un atelier sur-mesure...

Vous souhaitez
...découvrir des idées de recettes afin de varier vos menus ?
...réaliser des préparations adaptées à vos besoins nutritionnels
tout en prenant plaisir à manger ?

Inscrivez-vous à notre atelier !

- › Atelier-cuisine ludique et participatif afin de passer un moment convivial : recettes à base de légumes et de fruits de saison.
- › Dégustation et échanges autour de l'alimentation, du lien entre émotion et alimentation.
- › Transmission de recettes pour cuisiner les légumes autrement et limiter le gaspillage alimentaire avec peu de matériels.

Coût

40 €/personne

8 participants maximum

Méthode pédagogique active et participative

Accompagnement ; Temps d'échanges ; Conseils et astuces diététiques



Programmation 2020

Mardi 28 avril
de 18h à 20h

32 rue Gabriel Péri
69100 Villeurbanne

Les ingrédients,
le matériel et
les ustensiles de cuisine
sont fournis par
Sens et Savoirs



Intervenantes

Céline Leprince Diététicienne | Nutritionniste | Hypnothérapeute | Formatrice |
Chargée de projet en prévention | Enseignante DUT et licence
Alimentation-Santé Lyon 1

Renseignements et inscription

Brigitte Gatimel Chef de projet Organisation et Communication
contact@sensetsavoirs.com | 06.80.91.04.40

Bulletin d'inscription ateliers 2020



- » Intitulé atelier
- » Date(s)
- » Lieu 32 rue Gabriel Péri 69100 Villeurbanne
- » Comment avez-vous eu connaissance de nos ateliers ?

Participant Adulte

Prénom		Nom	
Prénom		Nom	
Adresse			
CP		Ville	
Mail			
Tél.			

Participant Enfant

Prénom		Nom	
--------	--	-----	--

Montant à régler par chèque à l'ordre de Sens et Savoirs (voir coût des ateliers sur chaque fiche), à joindre au bulletin d'inscription et à envoyer par courrier à Sens et Savoirs > 32 rue Gabriel Péri - 69100 Villeurbanne
Veuillez indiquer le coût de votre inscription : €

Le..... À.....

Signature, précédée de la mention "Bon pour accord"

LIVRET DES ATELIERS



32 rue Gabriel Péri - 69100 Villeurbanne

contact@sensetsavoirs.com

06.80.91.04.40

www.sensetsavoirs.com

Suivez-nous

