



Des ateliers pédagogiques pour les crèches

CONVIVIALITÉ



DÉVELOPPEMENT

ÉMOTIONS

BIEN-ÊTRE

TRANSMISSION



5 SENS



PLAISIR

ÉVEIL



PARTAGE

Nous découvrir...



Notre mission ?

Développer des actions de prévention et de promotion de la santé.

Nous animons des sessions de **formation** et des **ateliers ludiques et participatifs** en lien avec **l'alimentation** (éveil des sens, environnement, gaspillage alimentaire...) et les **modes de vie** (sommeil, activité physique, bien-être, gestion des émotions...).

Nos actions sont motivées par l'envie de partager un moment chaleureux et convivial, de mutualiser les connaissances et par la volonté de permettre à chacun de (re)trouver le plaisir de vivre en pleine santé.

Nous accompagnons des structures des secteurs **privé, public, associatif**, des **collectivités locales** et touchons aussi bien les **particuliers** (tout-petits, enfants, adolescents, adultes, parents, seniors, personnes porteuses de handicap...) que les **professionnels** (de la santé, en libéral...).

L'équipe

Alice

Aurélie

Céline

Chloé

Nos savoir-faire

Dietétique

Nutrition

Rythme de vie

Activité physique adaptée

Nous sommes formées
aux techniques
d'animation de groupe

À travers nos interventions, nous visons à :

- » Développer des activités de prévention et d'éducation pour la santé.
- » Accompagner les bénéficiaires vers des changements favorables à leur santé dans sa globalité (physique, sociale et... psychologique).
- » Valoriser les savoir-faire et les savoir-être des publics.
- » Réduire les inégalités sociales et territoriales de santé.
- » Associer les professionnels et les usagers à l'élaboration et au suivi de nos actions.

SOMMAIRE

	Pages
Légumes et fruits de saison.....	4
Des sculptures à croquer.....	5
Des légumes en dessert ?!.....	6
Le tableau des senteurs.....	7
Les jardiniers en herbe.....	8
Cuisinons ensemble.....	9
À table les bouts de chou !.....	10
Café-causette.....	11
Pirouettes et cabrioles.....	12
Annexes.....	14-17

Nous adaptons nos ateliers (thèmes, contenu, durée) **selon vos attentes et vos besoins.**

À l'issue de nos séances, nous remettons des supports afin de prolonger leurs bienfaits (recettes, idées de séances à développer...).

Toute demande fera l'objet d'un devis personnalisé, en fonction de la modalité pédagogique, du contenu, de la durée et de la complexité de l'atelier, du lieu d'intervention.

Contactez-nous : à l'issue de notre échange, nous vous adresserons notre proposition.



Un atelier conçu pour...

- Développer le langage autour des fruits et légumes.
- Favoriser le plaisir lié à la consommation de légumes et de fruits de saison.
- Développer l'exploration de l'alimentation à travers les cinq sens,
- Favoriser l'appropriation de nouvelles sensations et accroître la curiosité.
- Découvrir des recettes simples à réaliser à base de légumes et fruits de saison.

Un atelier sur-mesure...

- › Lecture de l'histoire "Zak et Citrus > Les papilles en éveil".
- › Dégustation avec les 5 sens de fruits et de légumes de saison.
- › Jeu éducatif pour découvrir de nouveaux légumes et fruits, apprendre à les reconnaître et à les nommer.

Au sein de votre structure

6 à 12 enfants de 2 ans à 6 ans

Méthode pédagogique active et participative

Accompagnement ; Expérimentation ; Découverte ; Apprentissage

* : Histoire tirée du recueil "Les aventures de Zak et Citrus", créé et mis en vente par Sens et Savoirs (voir détails en annexe)



Les bienfaits des végétaux



Chez les enfants de 3 à 17 ans, la part de très petits consommateurs (moins de deux portions par jour) est passée de 32% en 2010 à 45% en 2016 (Credoc, 2016).

Une faible consommation de végétaux sur le long terme peut engendrer des carences en vitamines et minéraux pouvant entre autres provoquer une fatigue ou encore une baisse de l'immunité (INRA, 2007).

La consommation de légumes et de fruits dépend en grande partie du plaisir de manger, qui peut augmenter grâce à la cuisine et à la découverte dès le plus jeune âge.



Intervenante Sens et Savoirs

Diététicienne | Nutritionniste | Chargée de projet en prévention

Renseignements

Brigitte Gatimel

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

Des sculptures à croquer

Un atelier conçu pour...

- Aborder la notion de gaspillage alimentaire.
- Développer l'exploration de l'alimentation à travers les cinq sens,
- Favoriser le plaisir lié à la consommation de légumes et de fruits de saison.
- Développer la motricité fine.

Un atelier sur-mesure...

- » Lecture de l'histoire "Zak et Citrus > Des légumes et des fruits pas si moches".
- » "Ne jetons plus ! Transformons !" : création de sculptures végétales à partir de légumes et de fruits de saison.
- » Dégustation avec les 5 sens.

Au sein de votre structure

6 à 12 enfants de 2 ans à 6 ans

Méthode pédagogique active et participative

Accompagnement ; Expérimentation ; Découverte ; Apprentissage

* : Histoire tirée du recueil "Les aventures de Zak et Citrus", créé et mis en vente par Sens et Savoirs (voir détails en annexe)



Une autre vision des végétaux



Toucher, couper, sentir, imaginer, créer et goûter, sont les maîtres mots de cet atelier !

La peur de manger de nouveaux aliments (néophobie alimentaire) chez les enfants entre 2 et 6 ans touche 77% d'entre eux (AFPA, 2018).

L'exploration des aliments par différents biais, dont celui de la création, permet d'amener les enfants à s'appropriier les légumes et les fruits en douceur.



Intervenante Sens et Savoirs

Diététicienne | Nutritionniste | Chargée de projet en prévention

Renseignements

Brigitte Gatimel

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

Des légumes en dessert ?!

Un atelier conçu pour...

- Développer les savoir-faire des enfants.
- Favoriser la découverte d'une large variété d'aliments, dont les légumes.
- Développer l'exploration à travers les cinq sens.
- Permettre aux enfants de s'approprier de nouvelles sensations et d'accroître leur curiosité.

Un atelier sur-mesure...

- › Lecture de l'histoire "Zak et Citrus > En cuisine".
- › Atelier-cuisine.
- › Dégustation avec les 5 sens.

Au sein de votre structure

6 à 12 enfants de 2 ans à 6 ans

Méthode pédagogique active et participative

Accompagnement ; Expérimentation ; Découverte ; Apprentissage

* : Histoire tirée du recueil "Les aventures de Zak et Citrus", créé et mis en vente par Sens et Savoirs (voir détails en annexe)



Des desserts inattendus



Courgette, carotte, citrouille... ils peuvent aussi se manger en dessert ! Les enfants sont parfois réticents à manger des légumes, pourtant indispensables dans une alimentation variée.

Passer par la cuisine, la découverte et le plaisir permet d'appréhender les légumes autrement. Tarte à la citrouille ou gâteau courgette-chocolat, les recettes de desserts ne manquent pas. Plus les enfants consomment une large variété d'aliments dès le plus jeune âge, plus ils s'ouvriront à de nouveaux goûts plus tard.



Intervenante Sens et Savoirs

Diététicienne | Nutritionniste | Chargée de projet en prévention

Renseignements

Brigitte Gatimel

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

Le tableau des senteurs

Un atelier conçu pour...

- Favoriser la découverte à travers les 5 sens.
- Accroître la curiosité des enfants afin qu'ils acceptent des textures, des odeurs et des saveurs inconnues.
- Développer le plaisir des enfants autour de l'alimentation.
- Stimuler et développer les capacités créatives des enfants.

Un atelier sur-mesure...

- » Préparation de peintures à base de colorants naturels (jus de betterave, jus de persil, curry, cacao...) qui sont ensuite appliquées avec les doigts sur des feuilles à dessin (1/enfant).
- » Conception d'un tableau en commun avec les restes de peintures végétales, du collage d'herbes aromatiques et de légumineuses.
- » Les œuvres sont exposées pour une grande fresque dans la structure.

Au sein de votre structure

6 à 12 participants : enfants de 2 ans à 6 ans

Méthode pédagogique active et participative

Accompagnement ; Expérimentation ; Découverte ; Apprentissage



Tous les sens en éveil



Initier les enfants à la découverte des aliments à travers les cinq sens dès le plus jeune âge fait partie de l'éducation au goût

Celle-ci permet à l'enfant d'acquérir la capacité de verbaliser ses sensations.

De plus, cette éducation permet aux enfants d'adopter des comportements davantage ouverts à la nouveauté et à l'expérimentation (Schlich et al, 2010).

L'éducation alimentaire basée sur la sensorialité encouragerait notamment les enfants à manger des légumes et des fruits.



Intervenante Sens et Savoirs

Diététicienne | Nutritionniste | Chargée de projet en prévention

Renseignements

Brigitte Gatimel

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

Les jardiniers en herbe

Un atelier conçu pour...

- Découvrir les besoins d'une plante.
- Attiser la curiosité et favoriser l'éveil des 5 sens.
- Aborder la notion de jardinage comme source d'activité physique et de plaisir.
- Favoriser le développement de la motricité fine.

Un atelier sur-mesure...

- › Lecture de l'histoire "Zak et Citrus > En balade".
- › Décoration d'un pot (1/enfant) avec des gommettes.
- › Plantation de graines (aromates) dans du terreau, arrosage.
- › Transmission de consignes pour en prendre soin régulièrement.

Au sein de votre structure

6 à 12 enfants de 2 ans à 6 ans

Méthode pédagogique active et participative

Accompagnement ; Expérimentation ; Découverte ; Apprentissage

* : Histoire tirée du recueil "Les aventures de Zak et Citrus", créé et mis en vente par Sens et Savoirs (voir détails en annexe)



Les bienfaits du jardinage



Jardiner permet de stimuler les sens des enfants : toucher la terre, arroser, sentir des herbes, goûter un radis... et attiser leur curiosité sur l'origine des aliments.

Plonger les enfants dans la nature c'est aussi leur permettre d'observer les cycles de la nature (développement des plantes, les saisons...).

Cette activité éveille les enfants au respect de la nature tout en les sensibilisant à une nourriture plus équilibrée.



Intervenante Sens et Savoirs

Diététicienne | Nutritionniste | Chargée de projet en prévention

Renseignements

Brigitte Gatimel

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

Cuisinons ensemble !

Un atelier conçu pour...

- Valoriser les savoir-faire des enfants et des parents.
- Éveiller la curiosité des enfants tout en développant leurs sens.
- Inciter à la diversification alimentaire par le plaisir.
- Découvrir des recettes simples à réaliser, à base de légumes et de fruits de saison.
- Créer du lien parents-enfants et favoriser la convivialité autour du repas.

Un atelier sur-mesure...

- › Choix de la recette par les enfants et leurs parents ou par l'équipe éducative.
- › Atelier-cuisine.
- › Dégustation conviviale et temps d'échanges sur l'équilibre alimentaire.

Au sein de votre structure

6 à 12 enfants de 2 ans à 6 ans et leurs parents

Méthode pédagogique active et participative

Accompagnement ; Expérimentation ; Conseils et astuces diététiques



Le plaisir de faire ensemble



L'expérience de la cuisine est source de plaisir pour l'enfant et lui permet de faire des découvertes alimentaires, enrichissant par là son répertoire (Ayadi, 2009).

De plus, pour l'enfant, le cadre et la convivialité lors des repas font partie intégrante du plaisir de manger (Guétat, 2008).

Il est donc bénéfique pour l'enfant de cuisiner avec ses parents afin de faciliter la diversification de son alimentation.

De plus, il est primordial de sensibiliser les parents à l'importance de la convivialité du repas afin d'accroître le plaisir de manger.



Intervenante Sens et Savoirs

Diététicienne | Nutritionniste | Chargée de projet en prévention

Renseignements

Brigitte Gatimel

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

À table les bouts de chou !

Un atelier conçu pour...

Accompagner les professionnels vers l'appropriation d'un outil visant à :

- Familiariser les enfants avec les aliments (un enfant éprouve des difficultés à intégrer qu'une carotte en rondelle ou râpée soit un seul et même aliment, le tableau permet de découvrir l'origine des aliments).
- Favoriser la diversification alimentaire.
- Développer le langage autour des légumes et des fruits.
- Explorer l'alimentation au travers des 5 sens.
- Évoquer la notion de plaisir dans l'alimentation.
- Communiquer avec les parents sur le repas et les activités du jour.

Un atelier sur-mesure...

- › Interprétation d'une comptine sur les 5 sens.
- › Utilisation du tableau avec les enfants autour du jour de la semaine, de la saison (chaud, froid...) et du menu de la journée.
- › Découverte et dégustation d'un aliment au travers des 5 sens.

Au sein de votre structure

Enfants et professionnels de la structure

Méthode pédagogique active et participative

Accompagnement ; Expérimentation ; Apprentissage

"À table les bouts de chou !" est un support créé et mis en vente par Sens et Savoirs (voir détails en annexe)



Animation d'ateliers en autonomie

"À table les bouts de chou" est un tableau aimanté fourni avec 88 aimants (79 aliments, 4 saisons et 5 jours de la semaine).

Il peut être utilisé chaque matin afin de reconstituer avec les enfants le menu du jour.

Nous avons créé cet outil pédagogique afin d'assurer la continuité de nos interventions au sein des structures.

Nous proposons un atelier autour de cet outil pour accompagner les professionnels dans l'appropriation et l'utilisation de celui-ci.



Café-causette

Un atelier conçu pour...

- Apporter des connaissances sur différentes thématiques de santé en fonction de celles choisies pour les café-causettes : l'alimentation, les rythmes du bébé, la motricité ou le sommeil...
- Créer du lien et favoriser les échanges.
- Valoriser les rôles et les compétences des parents.
- Mobiliser et développer leurs ressources et favoriser leur pouvoir d'agir sur la santé de leur enfant en tant que premiers éducateurs.

Un atelier sur-mesure...

- > Accueil des familles.
- > Temps d'échanges : réponses aux questions des familles.
- > Partage d'expérience entre les familles.

Au sein de votre structure

12 parents

Méthode pédagogique active et participative

Accompagnement ; Découverte ; Conseils et astuces culinaires



Pour une parentalité positive

Les soins que reçoivent les enfants lorsqu'ils sont encore tout-petits ont une incidence sur l'adulte qu'ils deviendront.

Si la famille constitue le premier lieu des réponses aux besoins du jeune enfant, elle a elle-même besoin d'être soutenue dans ses missions.

Il est donc important que les parents puissent être accompagnés dans leur rôle et que leurs questionnements puissent être entendus, notamment concernant l'alimentation et les rythmes de vie de l'enfant.



Intervenante Sens et Savoirs

Diététicienne | Nutritionniste | Chargée de projet en prévention

Renseignements

Brigitte Gatimel

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

Pirouettes et cabrioles

Un atelier conçu pour...

- Accompagner les professionnels et les parents dans la mise en place d'activités à pratiquer avec les enfants, facilement reproductibles et accessibles à tous.

Objectifs pour les enfants :

- Prendre conscience de son corps (schéma corporel).
- Expérimenter dans un plaisir d'agir.
- Développer la proprioception.
- Travailler les équilibres et les coordinations.
- Se détendre.

Un atelier sur-mesure...

- > Accueil des familles.
- > En rond, échauffement des différentes parties du corps par le jeu.
- > Jeux et parcours de motricité.
- > Invitation à expérimenter l'effet d'une balle sensorielle sur le corps de l'enfant.
- > Temps d'échanges sur le développement de l'enfant.

Nous nous inspirerons des matériels et des accessoires disponibles dans la structure pour construire cet atelier. Nous pourrions également utiliser les nôtres si besoin.

Au sein de votre structure

Parents, enfants, professionnels de la structure

Méthode pédagogique active et participative

Accompagnement ; Expérimentation ; Apprentissage



Pour un développement psychomoteur facilité



La motricité

- c'est-à-dire l'ensemble des fonctions qui assurent les mouvements - sont indispensables au développement physique des enfants.

C'est un moment privilégié pour apprendre les limites et les possibilités de son corps.

En effet, c'est à travers le corps que se développe l'intellect, l'affinement des pensées ainsi que la conscience du corps.

La motricité est donc un moyen d'accompagner l'enfant vers une plus grande autonomie qui sera utile tout au long de sa vie.



Intervenante Sens et Savoirs

Diététicienne | Nutritionniste | Chargée de projet en prévention | Professeur d'activité physique adaptée

Renseignements

Brigitte Gatimel

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

ANNEXES



Outils
ludo-
pédagogiques

À TABLE
LES BOUTS DE (HO)U !

Les aventures
de Zak et Citrus

Accompagnement
des parents

ATELIERS
POUR LES
ENFANTS



Recueil d'histoires "Les aventures de Zak et Citrus"

Pour une santé nime avec plaisir

Les aventures de

ZAK ET CITRUS



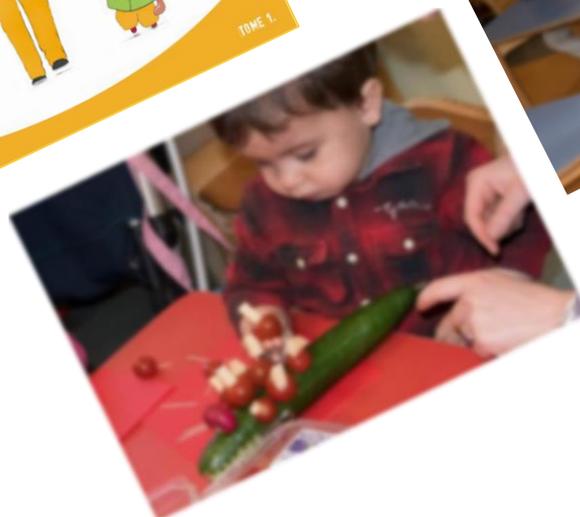
AU PETIT-DEJEUNER	4
EN CUISINE	12
DES LEGUMES ET DES FRUITS PAS SI MOCHES	20
EN BALADE	28
LES PAPILLES EN EVEIL	36

Les ateliers **CUISINE**

PANCAKES AUX FRUITS	10
CRUMBLE AU POTIMARRON	18
PAIN PERDU SALÉ	26
PAPILLOTE DE POISSON AU CURRY	34
CUPCAKES ORANGES-CAROTTES	42

Les ateliers **CRÉATIFS**

SET À PERSONNALISER	11
QUIZ AU FIL DES SAISONS	19
SCULPTURES À CROQUER	27
LA TÊTE À GAZON	35
TABLEAU DES SENTEURS, DES SAVEURS ET DES COULEURS	43





Kit lido-pédagogique "À table les bouts de chou !"

Le kit destiné aux crèches et aux maternelles se compose de :

- » 1 **tableau*** aimanté, effaçable, et 1 **feutre**.

Ce support est un vecteur de communication entre les **professionnels** et les **enfants** [découverte des groupes d'aliments, apprentissage des saisons, évocation des 5 sens...] mais aussi entre les **professionnels** et les **parents** [présentation des repas et des activités].

Chaque matin, utilisez-le avec les enfants afin de constituer avec eux le menu du jour puis affichez-le dans l'espace-repas.

Accompagner les enfants dans la découverte de la nutrition diminuera la néophobie alimentaire, favorisera la diversification alimentaire, et les familiarisera avec les aliments (un enfant éprouve des difficultés à intégrer qu'une carotte en rondelle ou râpée soit un seul et même aliment).

- » 88 **magnets*** [31 "**légumes**" + 21 "**fruits**" + 4 "**produits laitiers**" + 15 "**féculents**" + 6 "**œufs-viande-poisson**" + 1 "**produit sucré**" + 1 "**boisson**" + 4 "**saisons**" + 5 "**jours de la semaine**"] et leur **pochette de rangement***.
- » Le **descriptif** de chaque visuel représenté sur les magnets.

* : fabrication française

Consignes d'utilisation du tableau

- » Le tableau peut être **fixé** sur une surface plane (mur, vitre) grâce à sa bande velcro ou simplement **posé**.
- » Il est fourni avec **4 coins** pour protéger ses angles.
- » Il pèse un peu plus de **2 kilos** et doit donc être manipulé avec **précaution** afin de limiter le risque de chute.



32 rue Gabriel Péri - 69100 Villeurbanne

contact@sensetsavoirs.com \ 06.80.91.04.40 \ www.sensetsavoirs.com

À table les bouts de chou !

Menu du

Nos activités



Les 4 Saisons

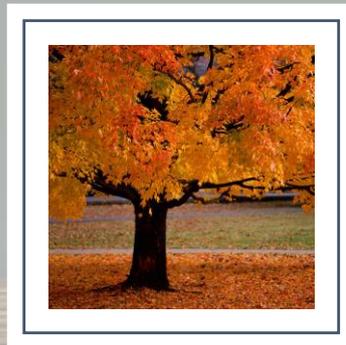
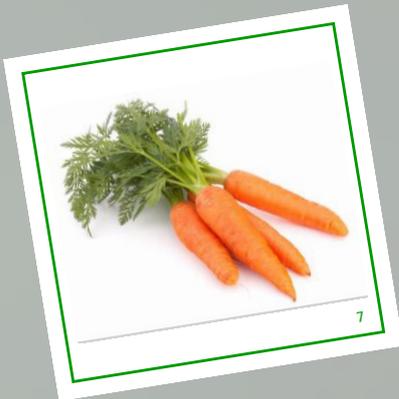
Les 5 SENS



Support conçu par Sens et Savoirs
info@senset savoirs.com \ www.senset savoirs.com

Notre offre

Pour les professionnels et les particuliers : des ateliers ludiques et participatifs, des supports pédagogiques, récréatifs et interactifs.
Pour les professionnels : des formations basées sur une approche innovante, en lien avec l'alimentation et les modes de vie.



Pour aller plus loin...

Afin de sensibiliser vos publics aux bienfaits d'une vie saine et équilibrée, nous vous proposons d'**animer**, au sein de votre structure, des séances pour les enfants et leur famille mais également de vous **accompagner** dans la mise en place d'ateliers sur les thèmes de l'alimentation et des modes de vie (sommeil, activité physique, environnement, temps passé sur les écrans...).

Selon le nombre d'interventions que nous animerons, vous bénéficierez d'un tarif préférentiel pour la commande du kit **À table les bouts de chou** !

Contactez-nous afin que nous construisions ensemble des **actions sur-mesure** (atelier-cuisine, atelier-jardinage, idées créatives, café-causette...) ou des **sessions de formation/accompagnement** pour les professionnels.

Petit aperçu de nos ateliers

(certaines photos sont volontairement floutées)



Pour une santé saine avec plaisir

LIVRET DES ATELIERS

- CRÈCHES -



32 rue Gabriel Péri - 69100 Villeurbanne

contact@sensetsavoirs.com

06.80.91.04.40

www.sensetsavoirs.com

Suivez-nous

