

# Améliorer les repas/collations à travers des temps conviviaux

Alimentation

Organisé par [GAB 44](#)

du 05/02/2026 au 27/11/2026

2 jours

Nantes, France Pays de la Loire

Vous organisez des ateliers cuisine, des petits déjeuners, repas partagés... chacun de ces 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 ? Peut-on proposer des produits du meilleur goût au meilleur coût -économique et environnemental- ? Comment transmettre de manière digeste les principes de l'équilibre alimentaire, sensibiliser sur la saisonnalité, les protéines végétales... ?

## Objectifs

- Comprendre les enjeux d'une alimentation durable pour tous
- Savoir préparer et animer un atelier cuisine/repas/gouter/apéro à visée pédagogique
- Acquérir des notions de bases sur l'équilibre alimentaire, les protéines végétales, la saisonnalité, les produits biologiques...
- Découvrir l'importance et les bénéfices de prêter attention aux choix des produits (environnement, nutrition, économies...)

## Programme

### JOURNÉE 1

- ? Les piliers de l'alimentation durable
- ? Immersion dans un atelier de cuisine saine et durable et un repas en pleine conscience
- ? Les méthodes d'animation d'un atelier : étapes & points clés,
- ? Apports sur l'équilibre nutritionnel : repères et connaissances de bases

### JOURNÉE 2

- ? Les approvisionnements : découverte d'une ferme bio locale et points de vente, visite avec le producteur, jeux autour de l'alimentation et l'agriculture bio
- ? Découverte d'objets et astuces Zéro Déchets/Zéro Gaspi en cuisine
- ? Mise en pratique : test d'animations
- ? Mise en situation professionnelle : construction

### MÉTHODOLOGIES PÉDAGOGIQUES

- ? Apports théoriques

**Organisme de formation :** [GAB 44](#)

**Tarifs :** 40 euros/heure, 560 euros

**Date limite d'inscription :**  
22/10/2026

**Téléphone :** 06 08 07 59 51

**Référent formation :** Elsa  
Rossignol

**Mail :** [animation@gab44.org](mailto:animation@gab44.org)

**Site internet :**

<https://www.gab44.org/agir-pour-une-alimentation-bio-accessible/>

**Programme de formation :**

[GAB44 - Formations - alimentation \(pdf\)](#)

**Lien d'inscription :**

<https://framaforms.org/pre-inscription-formations-gab-44-education-a-l'alimentation-1565085201>

- ? Pratique (atelier cuisine)
- ? Démarches participatives

## Public cible

Tout salarié ou bénévole acteurs de l'éducation : de toutes structures de l'éducation populaire, scolaires, enfance-jeunesse, ESS, santé, solidarité, environnement et développement durable.

## Intervenants

Bail Solène, diététicienne nutritionniste