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.la producteur.rice, 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

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-lalimentation-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