Alimentation & 5 sens

Alimentation

Organisé par GAB 44

du 02/02/2026 au 19/06/2026

2 jours

Nantes, France Pays de la Loire

Plus nos sens sont sollicités, plus ils s'éveillent et s'éduquent, et mieux notre équilibre alimentaire s'en ressent. Par la recherche du plaisir, initié par les 5 sens, enfants et adultes développent la capacité de percevoir ce que nos sens nous transmettent, d'identifier et d'apprécier les saveurs. Ils découvrent et retrouvent ainsi le goût d'une alimentation saine et équilibré. Les techniques d'approche sensorielle de l'alimentation sont une boîte à outils pour éduquer à l'alimentation.

Objectifs

• Adopter la bonne posture pour faire **redécouvrir les plaisirs liés à une alimentation saine et de qualité**
• **Développer ses capacités de communication** sur la qualité nutritionnelle et gustative des aliments
• Apprendre à valoriser l'activité agricole et les aliments produits à travers une approche sensorielle
• Comprendre **les mécanismes du comportement alimentaire** du mangeur
• Acquérir le bagage nécessaire pour élaborer des **ateliers sensoriels simples** avec des produits fermiers bio ou des produits du jardin

Programme

Programme sur 2 jours :

? **Expérience sensorielle** : dégustation, découverte d'un aliment avec les 5 sens
? Définition du **rôle et de la place du goût dans l'alimentation,** dans le fonctionnement de l'être humain

? Rétablir les liens entre alimentation, agriculture, santé, environnement et plaisir
? Élaboration d'ateliers sensoriels simples (dans sa structure ou dans la sphère privée)

Lieu : une salle à Nantes

Public cible

Tout salarié ou bénévole acteurs de l'éducation : de toutes structures de

Organisme de formation : GAB 44

Organisme de formation :
Formatrice : Marie-Claire Thareau, Ingénieure agronome, nutritionniste (association Pomme&sens)

Tarifs : 40 euros/heure, soit 560 euros pour les 2 jours de formation.

Date limite d'inscription :
22/05/2026

Téléphone : 06 08 07 59 51

Référent formation : Elsa Rossignol, GAB44,
Pour de plus amples informations, n'hésitez pas à me contacter.

Pour s'inscrire : https://framaforms.org/pre-inscription-formations-gab-44-education-a-lalimentation-1565085201

Mail : animation@gab44.org

Site internet :
https://www.gab44.org/agir-pour-une-alimentation-bio-accessible/

Programme de formation : FO ALimentation&5sens7et 28fevrier2025 (pdf)

Lien d'inscription :
https://framaforms.org/pre-inscription-formations-gab-44-education-a-lalimentation-1565085201

l'éducation populaire, scolaires, enfance-jeunesse, ESS, santé, solidarité, environnement et développement durable.

Intervenants

Thareau Marie-Claire