# Alimentation et 5 sens : Eveiller au gout pour des produits de qualité dans notre alimentation au quotidien

Alimentation | Consommation responsable | Santé-Environnement

**Organisé par** GAB 44

**du 17/05/2024 au 31/05/2024**

**France**

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, 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 différentes saveurs. Ils découvrent et retrouvent ainsi le goût d'une alimentation saine et équilibrée. Cette approche sensorielle est indispensable à la boite à outil de l'animateur en 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

JOUR 1 – 17 mai 2024 – 9h30-17h30
• Évolution de notre alimentation : histoire de la production agricole, rapport à l'alimentation et au temps, enjeux de l'éducation alimentaire
• Expérience sensorielle de niveau 1 : dégustation, découverte d'un aliment avec les 5 sens
• Présentation des trois piliers de l'alimentation
• Définition du rôle et de la place du goût dans l'alimentation, dans le fonctionnement de l'être humain
• Compréhension et découverte du goût et la physiologie des 5 sens par l'expérimentation

JOUR 2 – 31 mai 2024 – 9h30-17h30
• Compréhension et découverte du goût et de la physiologie des 5 sens par l'expérimentation (suite)
• Rétablir les liens entre alimentation, agriculture, santé, environnement et plaisir

**Organisme de formation :** GAB 44

**Tarifs :** 490 € les 2 jours

**Date limite d'inscription :** 19/04/2024

**Téléphone :** 02 40 79 76 74

**Référent formation :** Antoine Romieu

**Mail :** defialimentation@gab44.org

**Site internet :** http://www.gab44.org/consommateurs/associations-devenez-partenaires/

**Programme de formation :** Catalogue Formations GAB44 23-24 (pdf)

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

• Présentation des mécanismes de l'apprentissage alimentaire et de sa régulation
• Appréhension des mécanismes du comportement alimentaire du mangeur
• Élaboration d'ateliers sensoriels simples (dans sa structure ou dans la sphère privée)

Le lieu de formation sera précisé en fonction de la localisation géographique des participants (sur le 44)

## 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

Thareau Marie-Claire (Ingénieure agronome, nutritionniste, sophrologue caycédienne - Association www.pommesetsens.org)