

CARALIM

Centre Aquitain de Rééducation ALIMentaire



L'ÉDUCATION ALIMENTAIRE DES JEUNES

Janvier 2024



L'Éducation du goût

Le programme « *Éducation alimentaire des jeunes* » encourage le développement, au sein des établissements, d'animations pédagogiques en lien avec la nutrition. Par le questionnement et le développement de l'esprit critique, il a pour vocation de renforcer les capacités des jeunes à pouvoir interagir avec leur environnement et à s'adapter à celui-ci.

Qu'est-ce-que l'Éducation du goût ?

L'éducation du goût permet de sensibiliser les jeunes à l'importance des signaux sensoriels par les 5 sens, sur les sensations guidant le plaisir alimentaire. C'est une éducation par l'expérience qui permet d'étudier les phénomènes d'appétence et de dégoût.

L'approche sensorielle de l'alimentation permet le partage et l'échange collectif autour du plaisir lié aux repas par un travail mené sur l'appréciation des différences, l'empathie et la bienveillance. Elle encourage le travail lié à la perception des sensations et l'acquisition du vocabulaire pour décrire les préférences et aversions alimentaires.

Pour quoi faire ?

Renforcer l'aptitude à goûter, identifier les aliments aimés et moins appréciés.

Décrire les aliments selon leurs caractéristiques sensorielles et culturelles (origine, variété)

Développer la curiosité alimentaire, l'aptitude à verbaliser les sensations procurées par les aliments



Soutenir le déploiement des dispositifs en éducation à une alimentation saine & durable Nouvelle - Aquitaine

CARALIM

caralim.asso@gmail.com

Education DU GOÛT

1

Les 5 sens

Les préférences alimentaires

Les 5 sens dans la dégustation

Le plaisir en bouche et les besoins

2

La vue

La vue source de plaisir

Les couleurs, les aliments et les saisons

Le vocabulaire des perceptions visuelles

Evènement

Parcours sensoriel
autour du petit déjeuner

3

Les saveurs

La ronde des saveurs dans le goût

Le goût et la dégustation

Le vocabulaire des perceptions gustatives

5

Le toucher et l'ouïe

Rôle du toucher dans la dégustation

Les stimulations tactiles et auditives

Les perceptions liées au toucher

4

L'olfaction

Evocation des souvenirs liés aux odeurs

Odeurs et arômes

Le vocabulaire des perceptions olfactives



L'Éducation culinaire

Le programme « *Éducation alimentaire des jeunes* » encourage le développement, au sein des établissements, d'animations pédagogiques en lien avec la nutrition. Par le questionnement et le développement de l'esprit critique, il a pour vocation de renforcer les capacités des jeunes à pouvoir interagir avec leur environnement et à s'adapter à celui-ci.

Qu'est-ce-que l'Éducation culinaire ?

Sensibiliser les jeunes à l'importance de la préparation des repas et à la dégustation par les sens qui interviennent dans la décision alimentaire permet d'exercer une réflexion critique sur la constante évolution de l'offre alimentaire.

L'approche culinaire de l'alimentation permet le développement d'un sentiment d'appartenance des jeunes autour du plaisir lié à la créativité par un travail mené sur la mise en valeur des ingrédients à travers leurs couleurs, leur forme et leur consistance. L'emploi judicieux des manières de les transformer l'aliment participe à la composition visuelle des plats, la partition des goûts en les faisant jouer habilement ensemble.

Pour quoi faire ?

Découvrir, connaître et apprécier les caractéristiques sensorielles d'aliments non familiers

Se sentir capable de choisir et cuisiner une variété d'aliments nutritifs

Se sentir capable de préparer un repas à partir des aliments et techniques de cuisson courantes

S'impliquer dans la préparation des repas en réhabilitant le plaisir et la convivialité dans l'acte de manger



Soutenir le déploiement des dispositifs en éducation à une alimentation saine & durable Nouvelle - Aquitaine

CARALIM
caralim.asso@gmail.com

Education CULINAIRE

1

Le goût

Eveil sensoriel
en cuisine

Condiments,
stimulations
gustatives

Les
caractéristiques
sensorielles des
aliments

2

La saisonnalité

Concentration
et attention en
cuisine

Association
des saveurs
par la couleur

Herbes
et aromates,
stimulations
olfactives

Evènement

Parcours sensoriel
autour d'un banquet festif

3

Cuisine
du monde

Souvenirs
associés au
plat préféré

Composition
d'un plat et
agencement des
aliments

Épices,
perceptions
aromatiques et
sensations.

4

Eco-
responsabilité

Emotions
et mémoire
olfactive en
épicerie

La gestion
des restes et
ajustement du
goût du plat

L'œuf :
combinaisons
sensorielles et
gustatives



L'Education sensible

Le programme « *Education alimentaire des jeunes* » encourage le développement, au sein des établissements, d'animations pédagogiques en lien avec la nutrition. Par le questionnement et le développement de l'esprit critique, il a pour vocation de renforcer les capacités des jeunes à pouvoir interagir avec leur environnement et à s'adapter à celui-ci.

Qu'est-ce-que l'Education sensible ?

Nos sens constituent une interface entre notre corps et le reste du monde. Les perceptions nous interpellent, attisent ou rebutent notre curiosité, touchent notre sensibilité et sont sources d'émotions. Le sensoriel est donc indissociable du sensible. Les souvenirs et la mémoire des mots s'imprègnent de la qualité et la tonalité des relations sociales qui se tissent autour de la recherche des aliments, l'organisation du temps des repas et la préparations des plats.

L'éducation sensible initie les jeunes à partager leur expérience et leur ressenti sur les lieux où se travaillent la production, la transformation et la vente des produits alimentaires.

Pour quoi faire ?

Reconnaître que le temps du repas répond à de nombreux besoins

Décrire les éléments sensibles de l'organisation et la préparation des repas à travers les souvenirs et les émotions

Verbaliser son ressenti lié à l'usage des lieux et pratiques d'approvisionnement des aliments

Connaître ses préférences, les affirmer, et accueillir celles des autres



Soutenir le déploiement des dispositifs en éducation à une alimentation saine & durable Nouvelle - Aquitaine

CARALIM
caralim.asso@gmail.com

Education **SENSIBLE**

1

Manger c'est aussi ?

Mon plat préféré

Les éléments sensibles du repas

Acte alimentaire, plaisirs liés aux repas

2

Patrimoine alimentaire

Produits alimentaires et géographie des milieux

Terroirs et diversité des goûts

Terroirs, pratiques et savoir-faire

Evènement

Parcours sensoriel autour d'un marché de producteurs

3

Carte sensible

Perceptions par les 5 sens

Sensation alimentaire, émotions et imaginaire

Usages des lieux et habitudes

5

A la rencontre d'un producteur

Fabrication et origines du produit

Découverte des activités

Gestion de la production et de la vente du produit

4

Culture Pub'

Publicités alimentaires dans les médias

Image des produits et choix alimentaires

Emotions, sensations et ressorts marketing



Le programme « *Education alimentaire des jeunes* » encourage le développement, au sein des établissements, d'animations pédagogiques en lien avec la nutrition. Par le questionnement et le développement de l'esprit critique, il a pour vocation de renforcer les capacités des jeunes à pouvoir interagir avec leur environnement et à s'adapter à celui-ci.

Pourquoi #C'est mon corps ?

Développer un style de vie approprié nécessite la capacité de choisir ce qui fait sens pour soi et favorise son équilibre personnel. Connaître son corps, percevoir ses besoins et prendre des décisions autonomes à son sujet permettent au jeune de mettre des limites là où cela s'avère nécessaire.

Pour découvrir et adopter des comportements qui leur conviennent, soutiennent leur santé globale et leur permettent de se ressourcer, les jeunes ont aussi besoin d'être soutenus pour développer une réflexion vis-à-vis de ses convictions personnelles et se positionner vis-à-vis des influences extérieures.

Pour quoi faire ?

Se familiariser à ressentir le corps et à porter attention aux signaux qu'il envoie

Relier les sensations corporelles et leurs indices aux besoins physiologiques

Apprendre à valoriser ses choix et aptitudes liées au prendre soin de soi, à l'adoption d'habitudes de vie favorables au bien-être et à la santé



Soutenir le déploiement des dispositifs en éducation à une alimentation saine & durable Nouvelle - Aquitaine

CARALIM
caralim.asso@gmail.com

BIEN - Etre

C'EST MON Corps

1

Branché sur
mes signaux

L'univers
des
sensations

Perception
des besoins et
des limites

L'écoute des
sensations
corporelles

Les rythmes
de vie

Les sensations
alimentaires

Ressentez
- vous ?

2

Perception
des 5 sens et
des émotions

Evènement

Défis et challenges
en équipe

4

Le corps, parlons
en autrement

Les réseaux
sociaux et
l'image de soi

Conscience
corporelle, valeur
personnelle

La diversité
corporelle

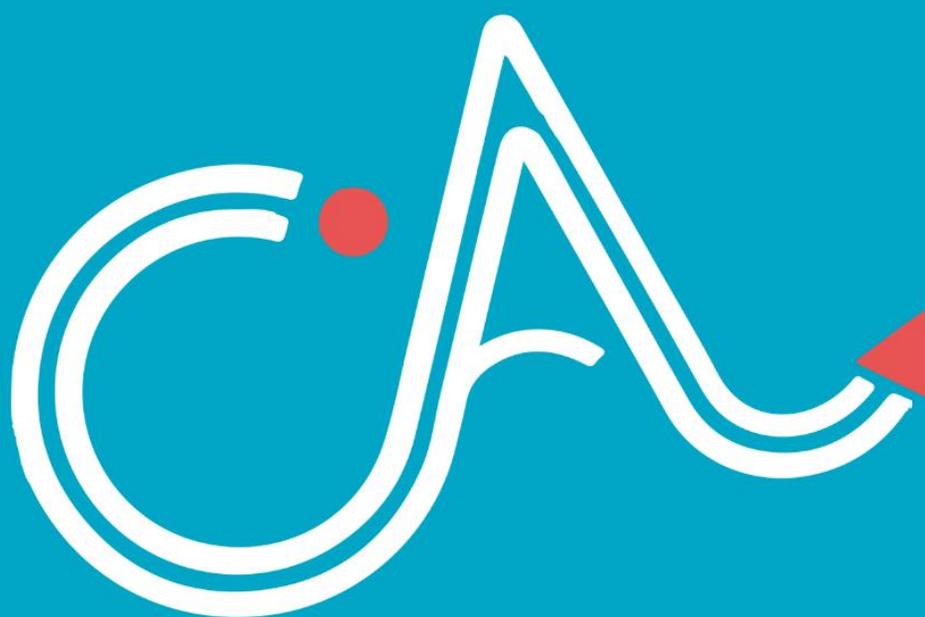
Les préjugés
liés au poids et
à l'apparence

A chacun
sa silhouette

La beauté
sous toutes ses
formes

3

Expression
corporelle et
confiance
en soi



Centre Aquitain de Rééducation Alimentaire

caralim.asso@gmail.com

www.caralim.com