

**PROGRAMME**

**Sensibiliser les enfants sur l'importance d'une alimentation équilibrée et variée**

**PRIX DE LA FORMATION : 200€ TTC**

**PROGRAMME DE LA FORMATION**Personnes concernées :

Enfant de 5 à 11 ans

Objectifs :

Reconnaître les différents aliments et savoir les identifier dans leur groupe

Connaitre l'intérêt nutritionnel de chaque groupe d'aliment : leur rôle sur les différents organes de l'organisme

Savoir constituer un repas équilibré

**Programme : intervention d'1h30 sous forme de jeu**1/ « La chasse aux aliments » 20 min

Objectif : reconnaître et nommer les différents aliments et apprendre à les classer par groupe.

2/ « Je partage mon groupe » 20 min

Une fois tous les enfants réunis, chaque groupe, chacun leur tour, fait un partage de connaissances avec les autres enfants concernant son groupe d'aliment.

3/ « Je fais le lien avec le corps humain » 20 min

Objectif : identifier les rôles qu'ont les aliments pour la bonne santé de l'organisme.

4/ « Les nutriments, clés de la bonne santé » 15 min

Objectif : Se familiariser avec les nutriments importants et faire leur lien avec l'alimentation et le corps

5/ « Mon assiette parfaite » 15 min

Objectif : connaître les bases de l'équilibre alimentaire d'un repas

CONCLUSION : Remise d'un dépliant récapitulatif