

ATELIER COLLECTIF

LE GOÛTER ÉQUILIBRÉ

Objectifs pédagogiques

- Apprendre à composer un goûter équilibré.
- Acquérir des conseils simples pour avoir un goûter équilibré au quotidien.
- Savoir déjouer les pièges des goûters ultra-sucrés !

Déroulé de l'atelier

Le goûter équilibré : 1h

- Explication des « règles » d'un goûter équilibré* pour comprendre l'importance de chaque aliment sur notre santé.

** Il est conseillé de faire une séance en amont autour des groupes d'aliments.*

Dégustation : 30 minutes

- Dégustation d'un goûter original pour découvrir des idées simples et rapides à refaire à la maison.

Idée pour prolonger l'atelier

- Cet atelier peut être suivi d'un atelier cuisine pour mettre en application les « règles » d'un goûter équilibré.

Public

Tout public
A partir de 6 ans
10 à 15 participants

Matériel

Denrées alimentaires, impression des recettes de cuisine.

Durée

1h30

Lieu

Sur site.