



Formation Nutrition & Précarité

Jeudi 8 juin 2023

Pascale MELOT, Directrice CoDES 05

Emilie VIGUIER-GAZZANIGA, Chargée de projets CoDES 05



STARTER PEDAGOGIQUE

Avec quoi chacun repart à chaque niveau ?

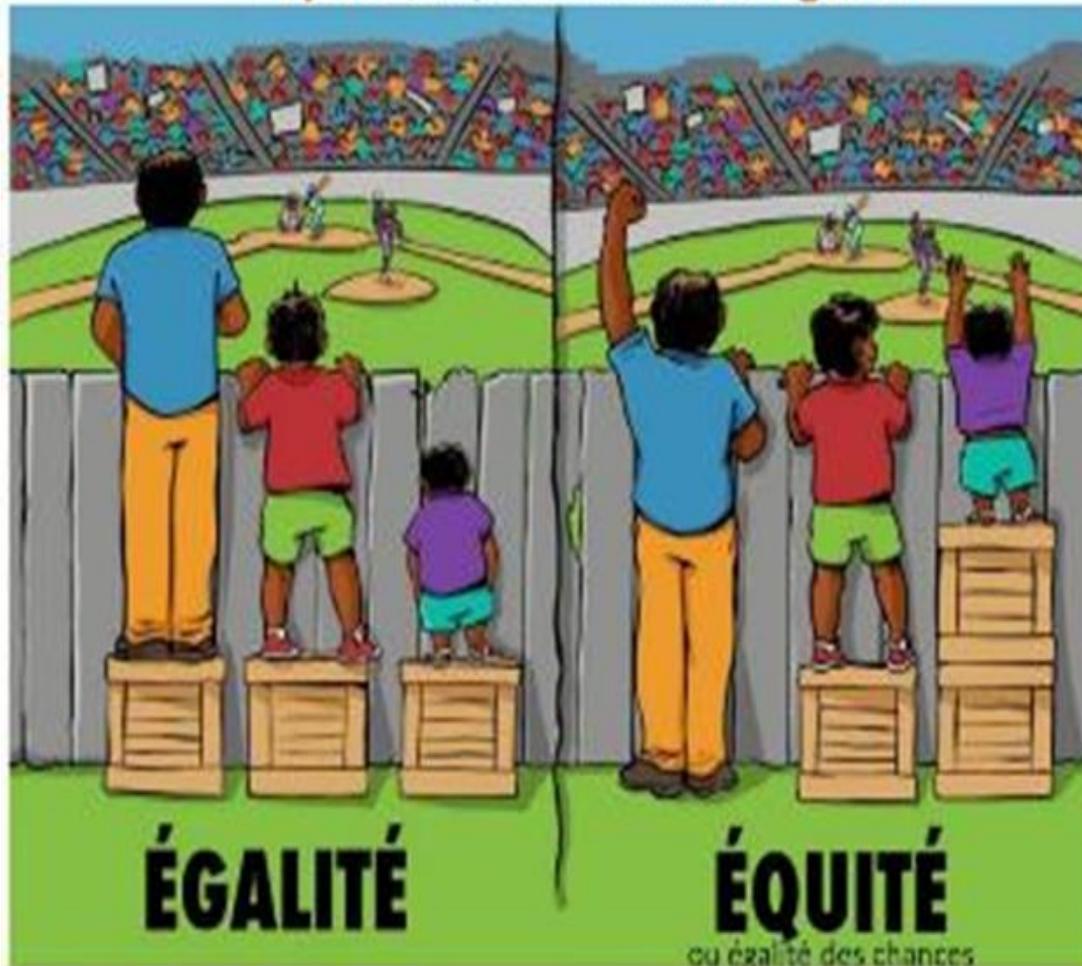


Je pense...

Je sens...

Je veux...
Je vais...

Équité (ou égalité des chances) vs Égalité



Chacun bénéficie du même support. Chacun est traité avec égalité mais ... il y a l'inéquité

Chacun bénéficie d'un support adapté à sa situation. Chacun est traité avec équité mais ... il y a l'inégalité



Observatoire
Régional de la Santé
Provence-Alpes-Côte d'Azur



L'ESSENTIEL SUR LES HAUTES-ALPES

Constats et données clés du portrait
socio-sanitaire et environnemental
des Hautes-Alpes

Assemblée Générale du CODES 05 - 5 Juin 2023



Atelier dégustation

*Laissez- vous guider... Vivez l'expérience...
Pas de bonne ou de mauvaise réponse !*

Notez toutes les informations en fonction des étapes de la dégustation :

- Avant la mise en bouche
- Pendant la mise en bouche
- Après la déglutition



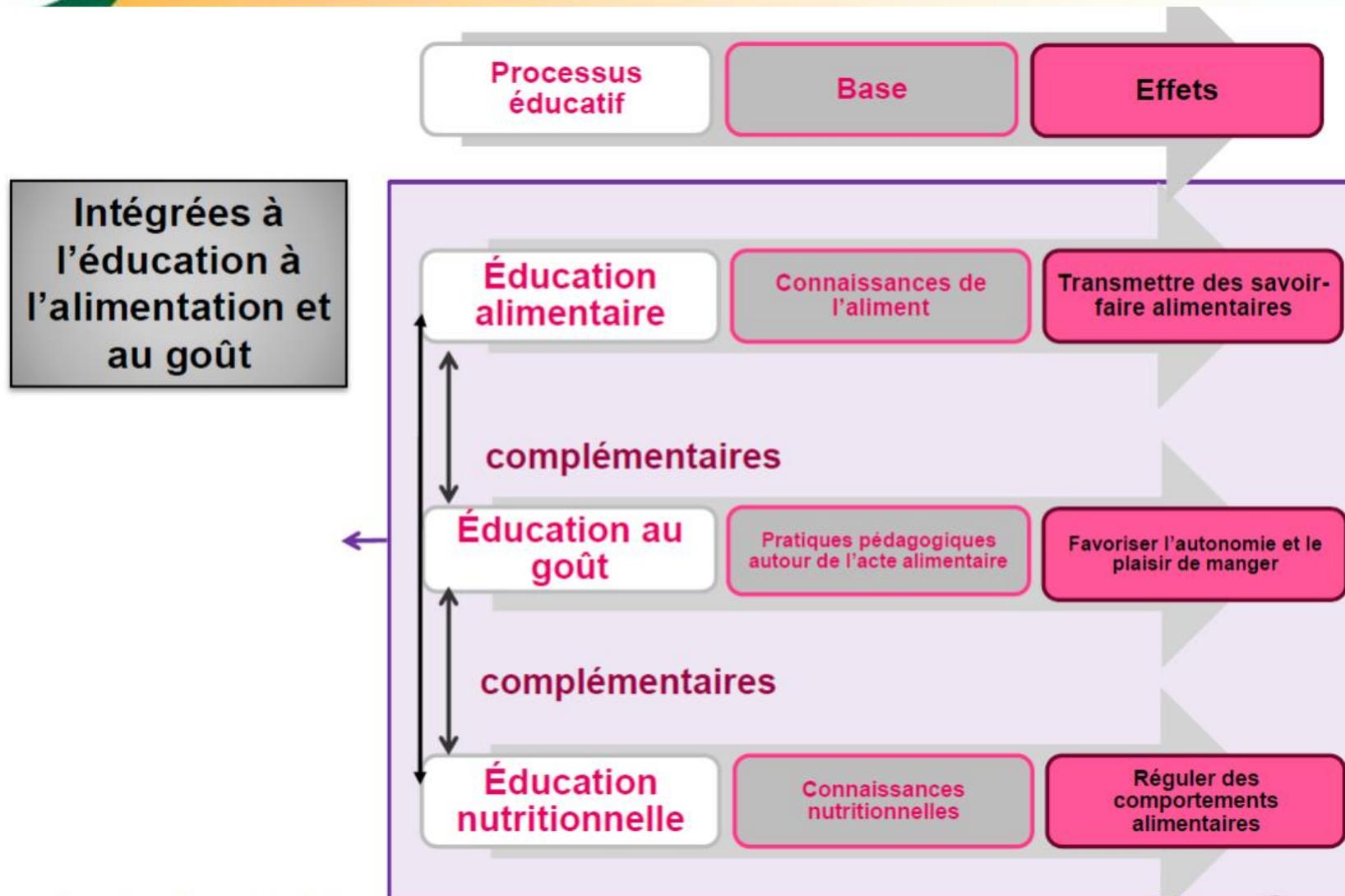
L'Éducation au Goût et à l'Alimentation

Éducation nutritionnelle : Ensemble des processus éducatifs basés sur les connaissances nutritionnelles qui visent à réguler les comportements alimentaires en fonction des besoins physiologiques de chaque individu.

Éducation alimentaire : Ensemble de processus éducatifs basés sur la connaissance de l'aliment (origine, production, ...) permettant la transmission des savoir-faire alimentaires, implicites et explicites, des groupes sociaux auxquels appartient l'individu.

Éducation sensorielle : Ensemble des processus éducatifs basés sur la découverte des perceptions sensorielles procurées par les aliments, qui vise leur appréhension au-delà d'une réponse dichotomique et normative de type "bon/mauvais"

L'Éducation au Goût et à l'Alimentation



Atelier dégustation

Étape 1

Etape	Le sens		L'organe	Les actions	Les informations
AVANT LA MISE EN BOUCHE	LA VUE		L'œil	voir, regarder, observer	Couleur, forme, aspect
	LE TOUCHER		La main, les doigts	toucher, palper, presser, caresser	Texture, consistance, poids ou densité
	L'ODORAT		Le nez	sentir, humer, flairer	Odeur : évocation, intensité de l'odeur, source odorante
	L'OUÏE		L'oreille	écouter, entendre	Son : évocation, intensité, source auditive

Atelier dégustation

Étapes 2 et 3

PENDANT LA MISE EN BOUCHE	LE GOÛT		La langue	goûter	Saveurs : sucré, amer, salé, acide, umami
	LE TOUCHER		La bouche, les dents	palper	Sensations tactiles
	L'ODORAT EN BOUCHE		Le nez	sentir en bouche	Arômes : évocation, intensité, source odorante
	L'OUÏE		L'oreille	écouter, entendre	Son : évocation, intensité, source auditive
APRES DEGLUTITION	Impression générale, réponse hédonique			    	

Atelier dégustation

Manger **about** prix

Fiche **B** Transparent 

Cinq sens pour savourer la pomme

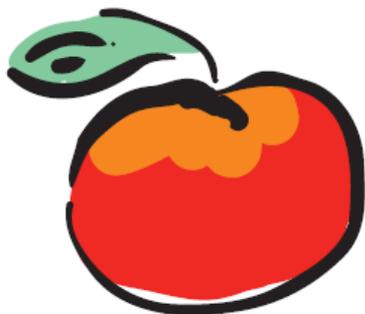
Les bruits
qui mettent
en appétit



La diversité
des goûts



Le plaisir
des yeux



La satisfaction
de toucher

La richesse
des arômes



Des mots pour le dire

Liquide
Solide
En morceaux
En poudre
Sirupeux

Sucré
Salé
Acide
Amer

Astringent
Brûlant
Piquant
Pétillant
Fade
Âpre

Glacé
Froid
Tiède
Chaud
Très chaud
Brûlant

Filandreux
Élastique
Moelleux
Crémeux
Lisse
Flasque
Visqueux

Soyeux
Coulant
Souple
Velouté

Ferme
Pelucheux
Onctueux
Collant
Juteux
Pâteux
Friable

Fruité
Feuilleté
Sablé

Râpeux
Dur
Mou
Rugueux
Doux
Granuleux

OPTICOURSES

- **Atelier 3 : Connaître et repérer**

- Récolte des tickets de caisse et du carnet
- Jeu pour connaître le « bon prix » des aliments
- Jeu du caddie

- **Atelier 4 : Conseils personnalisés et dégustation**

- Conseils personnalisés pour optimiser les achats alimentaires
- Dégustation à l'aveugle : Réflexion autour des représentations des produits alimentaires de marque et premier prix.



OPTICOURSES

Objectif : Améliorer les capacités d'arbitrage en situation d'achat alimentaire - qualité/prix - pour des personnes en difficultés financières.

Mise en place 4 ateliers :

- **Atelier 1 : Vous et vos achats**

- Présentation du programme et échanges avec les animateurs
- Discussion sur les « trucs et astuces » pour faire les courses
- Jeu des groupes d'aliments

Chaque participant repart avec un petit carnet pour relever ses achats alimentaires du mois

- **Atelier 2 : Connaître et repérer**

- Echanges sur la récolte des tickets de caisse
- Connaissance sur les aliments les meilleurs et les moins chers
- Echanges et jeux

OPTICOURSES

Récolte et analyse des approvisionnements alimentaires

Objectifs de l'activité :

- mettre en question leurs approvisionnements alimentaires ;
- modifier leurs achats afin d'optimiser leurs approvisionnements alimentaires.

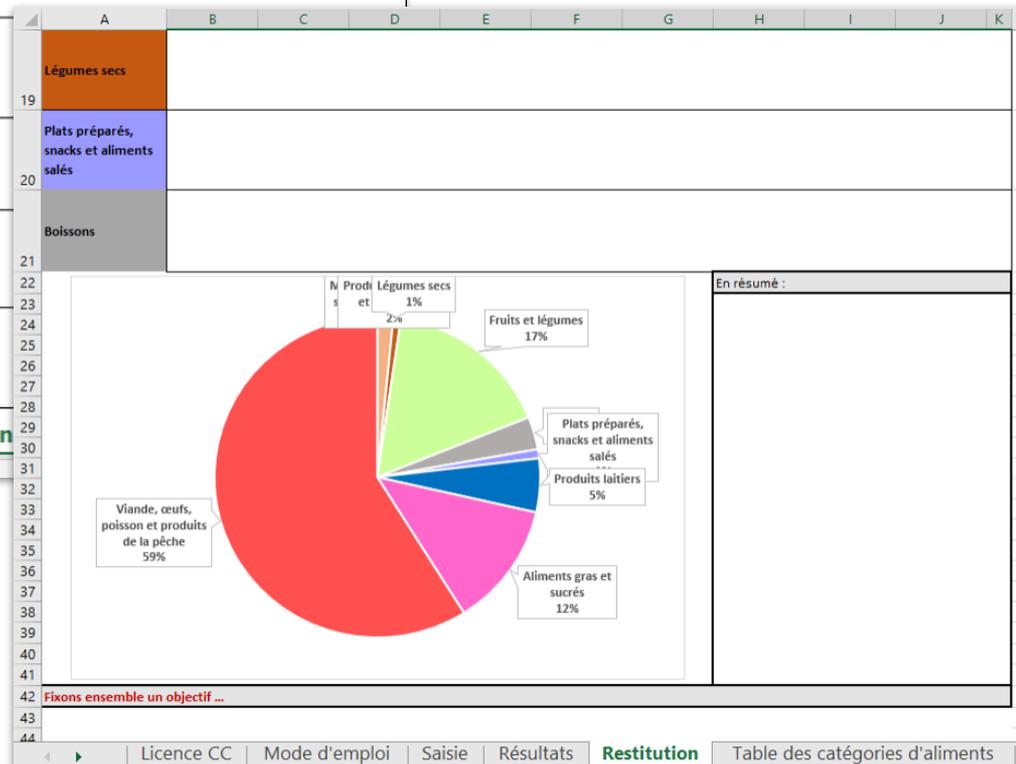
Déroulement de l'activité :

- Etape 1 : Durant 4 semaines, les participants récoltent l'ensemble les justificatifs et annotations de leurs achats alimentaires à l'aide d'un carnet.
- Etape 2 : Saisie et analyse des données
- Etape 3 : Restitution individuelle



OPTICOURSES

1	Restitution individuelle - Analyse des approvisionnements alimentaires - Le :	
2		
3	A propos de vous ...	Hind
4	Composition du foyer :	3 personne(s)
5		
6	Vos achats ...	
7	Vos achats sur la période étaient de :	174,23 €
8	Soit :	5,81 € par jour et par personne
9		
10	L'équilibre de vos achats ...	
11		
12	Remarques sur l'équilibre de vos approvisionnements alimentaires	
13	Fruits et légumes	
14	Viande, œufs, poisson et produits de la pêche	
15	Matières grasses, sauces et épices	
16	Produits laitiers	
17	Aliments gras et sucrés	
18	Produits céréaliers et tubercules	



ATELIER CUISINE



ATELIER CUISINE

le projet
d'atelier
cuisine
pas à pas



La réussite
d'un projet
nécessite
de procéder
par différentes
étapes !

1 - Conception et mise en place

1. **Etablir un état des lieux** : A quel public sera proposé l'atelier ? (âge, taille du groupe, niveau d'autonomie), le matériel et l'équipements,...
1. **Poser les objectifs de l'action les pistes d'action et d'évaluation** : fixer des objectifs, prévoir une communication, suivi, évaluation, financement
1. **Créer une dynamique autour de l'atelier** : fédérer la structure, communiquer en interne,..

2 - Organisation technique

1 - Prévoir le lieux (spacieux, table, chaises, proche du coin cuisine et d'un point d'eau,...)

2 - Prévoir les équipements : Avoir un équipement de base

- Réfrigérateur propre
- Plaque de cuisson
- Mini-four
- Batterie de cuisine (casserole, poêle,...) et petits matériel (couteaux , planche à découper, passoire,...)
- De la vaisselle (saladier, assiettes verres,...)
- Du linge (torchons, tabliers, charlottes, ...)
- Gants
- Produits et matériels d'entretien
- Point d'eau
- ...

2 - Organisation technique

3 - Prévoir le calendrier et adapter sa recette avec la période et la saison de l'année (calendrier des festivités,...)

4 - Choisir les denrées : s'approvisionner en fonction de l'objectif de l'atelier

Favoriser les produits de saisons, circuits courts, produits locaux,...

NB : Important de lister la quantité de produits nécessaires pour l'atelier afin d'éviter tout gaspillage.

2 - Organisation technique

5 - *Penser aux aspects réglementaires*

Atelier cuisine = action ponctuelle dont l'objectif global est ***pédagogique*** donc pas soumis à la réglementation de la restauration collective.

Les animateurs doivent quand même faire attention aux bonnes conditions d'hygiène et de sécurité

-respect de la chaîne du froid

-respect d'une hygiène rigoureuse

- nettoyage et désinfection du matériel.

-règles de conservation et de consommation des produits

3 - Déroulement de l'atelier

Comment faire vivre l'atelier ?

Exemple de fonctionnement :

- **Etape 1** : Accueil des participants (rappelle des objectifs et du déroulement de l'atelier) ; accueil sensoriel
- **Etape 2** : Echanges autour du thème de l'atelier (débat autour du thème pour que les participants s'expriment)
- **Etape 3** : lavage des mains et préparation des « cuisiniers » (tabliers, charlotte,...)
- **Etape 4** : Présentation des denrées (énumérer les denrées, faire manipuler, sentir, goûter,...)
- **Etape 5** : Répartition des tâches : Qui fait quoi ?
- **Etape 6** : Préparation
- **Etape 7** : Nettoyage et rangement
- **Etape 8** : Dégustation
- **Etape 9** : Retour sur l'atelier (satisfaction ...)

4 - Evaluation

Important car permet de faire un point sur l'action et de montrer les leviers et les freins de l'action afin de mettre en place de nouvelles actions plus efficaces.

- **Evaluation écrite** auprès des animateurs (fiche de suivi,...)
- **Evaluation orale** auprès des animateurs, participants

LEGUMADY



Typologie de supports (6/9)

- **Écrit et visuel**

- Questionnaire.
- Plaquette, dépliant.
- Livre.
- Journal.
- Tableau (noir, papier, magnétique, feutrine)
- Poster, affiche.
- Exposition.
- Photolangage, image.

- **Audio et audiovisuel**

- Film.
- Diapositive.
- Émission radio, cassette.
- Transparent pour rétroprojecteur.
- Logiciel, CD rom.

- **Oral**

- Exposé, conférence-débat.
- Technique du Métaplan, brainstorming.
- Proverbe, conte, fable, chanson.
- Histoire collective.

- **Ludique**

- Jeu individuel (puzzle, suite logique)
- Jeu de société (jeu de l'oie, marelle, loto, carte)
- Mise en situation (potager, visite de site, atelier culinaire)

- **Artistique**

- Danse.
- Marionnette.
- Théâtre, improvisation, théâtre-forum.
- Fresque, tableau, sculpture.

Quels conseils donner pour rater une animation... ?



Quels conseils donner pour rater une animation... ?



- ⇒ Parler sans se soucier de l'effet produit sur les participants
- ⇒ Monopoliser la parole
- ⇒ Ridiculiser vos interlocuteurs
- ⇒ Ne pas solliciter la participation du groupe
- ⇒ Avoir toujours le dernier mot
- ⇒ Raconter sa vie
- ⇒ Tourner le dos à l'auditoire lors d'une présentation
- ⇒ Utiliser des transparents (ou autres supports) illisibles
- ⇒ Arriver sans avoir rien préparé
- ⇒ Déborder sur le temps imparti
- ⇒ Arriver avec des préjugés sur les participants
- ⇒ Ne pas tenir compte des avis et commentaires des participants
- ⇒ Établir une relation dominant - dominé
- ⇒ Arriver sans connaître son public
- ⇒ Aborder un contenu en inadéquation avec les attentes et besoins des participants



GESTION DE GROUPE

Voici neuf principaux types de comportements en réunion.



Comité départemental d'éducation pour la Santé des Hautes-Alpes

Merci de votre attention

6, Impasse De Bonne

05000 GAP

Tél. 04 92 53 58 72

Courriel codes05@codes05.org

www.codes05.org

