

# Les 5 sens et l'alimentation



Crèche (de 0 à 3 ans) – Petite enfance (de 3 à 6 ans) – Enfants (de 7 à 10 ans) –  
Personnes porteuses de handicap –  
Personnes âgées



1h30



## Aiguiser sa curiosité sensorielle pour manger en pleine conscience

### Objectifs

- Développer la sensibilité de chacun à travers l'art de la dégustation
- (Re)découvrir le rôle essentiel des 5 sens dans l'alimentation
- Se familiariser ou élargir le répertoire alimentaire

### Déroulement

La séance se déroule sous forme de 5 ateliers ludo-éducatifs. Chacun d'eux permet aux participants d'explorer ses 5 sens à tour de rôle : toucher des fruits et légumes, sentir des épices, goûter des aliments, écouter des bruits...)

A la fin de la séance, les participants auront pris part à chaque atelier.

Cette séance peut éventuellement être complétée par un atelier cuisine puis d'une dégustation en pleine conscience (modalités à définir ensemble).

### Nombre de participants

10 à 15 personnes

### Nos valeurs ajoutées

- Vous bénéficiez d'une équipe formée aux principes de l'éducation pour la santé et aux enjeux thérapeutiques.
- Nous préparons chacune de nos interventions avec le plus grand soin, à partir d'une méthodologie de projet adaptée à chaque public.
- Nous concevons des supports pédagogiques personnalisés
- Lors des ateliers cuisine, nous choisissons des produits en favorisant la saison, en soutenant si possible les commerces de proximité.

Pour toutes informations (déroulement, périmètre d'intervention, coût...), contactez-nous :  
62 rue Ney - 69006 Lyon

Tél. : 04.72.07.69.46 / [contact@abcdietetique.fr](mailto:contact@abcdietetique.fr) / [www.abcdietetique.fr](http://www.abcdietetique.fr)