

PARCOURS AUTOUR DE L'ALIMENTATION

STRUCTURE INFORMATION JEUNESSE

MJC PERSAN



SAMEDI 20 MARS 2021
DE 11H À 13H

ATELIER "CUISINE ZÉRO DÉCHETS". COMMENT CUISINER ET MANGER SANS CRÉER DE DÉCHETS ?

De l'achat des aliments, en passant par leur préparation, leur cuisson et le nettoyage des ustensiles, le zéro déchet est possible.

1. Mise en place d'un stand « expo » avec tous les ustensiles, produits longue durée et méthodes indispensables à chaque étape pour éviter de créer des déchets.
2. Échange et questions autour des bonnes pratiques de chacun concernant la cuisine zéro déchet.
3. Atelier de création de tawashi.

SAMEDI 10 AVRIL 2021
DE 11H À 13H

ATELIER QUALITÉ ALIMENTAIRE, CHOIX DES ALIMENTS.

Thématiques abordées : choix des aliments et de l'approvisionnement, origine des aliments et labels, diversité du panier, mode de conservation.

1. Création d'un compte individuel sur le site d'un magasin drive.
2. Compléter son panier de courses avec l'idée de préparer 2 recettes équilibrées (1 salée, 1 sucrée) et de ne pas dépasser un budget maximum.
3. Se mettre d'accord entre participants sur les aliments retenus pour l'atelier culinaire de la semaine suivante.

SAMEDI 17 AVRIL 2021
DE 11H À 13H

COURS DE CUISINE ÉQUILIBRÉE AVEC LE PANIER DE COURSES DE LA SEMAINE PRÉCÉDENTE.

Réalisation des 2 recettes choisies qui seront emportées par les participants.





SAMEDI 29 MAI 2021
DE 14H À 16H

ATELIER D'ÉCHANGE AUTOUR DU DOCUMENTAIRE « SUPER SIZE ME »

1. Projection d'extraits du documentaire « Super size me »

Résumé : "Le fast-food est partout. 37% des enfants et des adolescents américains ont un problème de poids. Deux adultes sur trois sont atteints de surcharge pondérale ou d'obésité. Comment l'Amérique est-elle devenue aussi grosse ? Pour mener son enquête, Morgan Spurlock a traversé les Etats-Unis et interrogé des spécialistes dans plus de vingt villes. Un ancien ministre de la santé, des profs de gym, des cuisiniers de cantines scolaires, des publicitaires, des avocats et des législateurs lui confient le résultat de leurs recherches, leurs sentiments, leurs craintes et leurs doutes. Mais le fil rouge de ce documentaire est une expérience que Morgan Spurlock décide de mener sur lui-même. Sous la surveillance attentive de trois médecins, le voilà donc au régime MacMuffin, Big Mac, Royal Cheese, frites et coca."

2. Échanges autour du documentaire
« Qu'est-ce que la "junk food" ? » et quels problèmes de santé une mauvaise alimentation peut-elle engendrée.

SAMEDI 12 JUIN 2021
DE 11H À 13H

ATELIER PLAISIR SANS FRUSTRATION

*Faire de l'alimentation un plaisir sans frustration, sans contrôle ni carence.
Equilibrer son assiette et ses repas.
Travailler sur les groupes d'aliments, la qualité, la quantité, les besoins et apports énergétiques, la dépense énergétique et l'activité physique.*

1. Réponse à un questionnaire sur les habitudes alimentaires, de vie, leur activité physique afin de mettre en évidence les bonnes habitudes et les points d'amélioration.

2. Jeux ludiques sur des applications mobiles et/ou PC sur l'alimentation et la variété alimentaire.

3. Constitution de repas équilibrés.

