

# CARALIM

Centre Aquitain de Rééducation ALIMentaire



# L'ÉDUCATION ALIMENTAIRE DES JEUNES

Janvier 2023



# L'Éducation du goût

Le programme « *Éducation alimentaire des jeunes* » encourage le développement, au sein des établissements, d'animations pédagogiques en lien avec la nutrition. Par le questionnement et le développement de l'esprit critique, il a pour vocation de renforcer les capacités des jeunes à pouvoir interagir avec leur environnement et à s'adapter à celui-ci.

## Qu'est-ce-que l'Éducation du goût ?

L'éducation du goût permet de sensibiliser les élèves à l'importance des signaux sensoriels par les 5 sens, sur les sensations guidant le plaisir alimentaire. C'est une éducation par l'expérience qui permet d'étudier les phénomènes d'appétence et les stratégies commerciales utilisées pour augmenter l'acceptabilité d'un aliment.

L'approche sensorielle de l'alimentation permet le partage et l'échange collectif autour du plaisir lié aux repas par un travail mené sur l'appréciation des différences, l'empathie et la bienveillance.

## Pour quoi faire ?

Améliorer la relation de l'enfant à lui-même et aux autres

Développer la curiosité, l'aptitude à goûter et à verbaliser les sensations

Développer une alternative à l'approche nutritionnelle en réhabilitant le plaisir et la convivialité dans l'acte de manger



Soutenir le déploiement des dispositifs en éducation à une alimentation saine & durable Nouvelle - Aquitaine

CARALIM

caralim.asso@gmail.com

# Education DU GOÛT

1

Les 5 sens

Les préférences alimentaires

Les 5 sens dans la dégustation

Le plaisir en bouche et les besoins

2

La vue

La vue source de plaisir

Les couleurs, les aliments et les saisons

Le vocabulaire des perceptions visuelles

Evènement

Parcours sensoriel  
autour du petit déjeuner

3

Les saveurs

La ronde des saveurs dans le goût

Le goût et la dégustation

Le vocabulaire des perceptions gustatives

5

Le toucher et l'ouïe

Rôle du toucher dans la dégustation

Les stimulations tactiles et auditives

Les perceptions liées au toucher

4

L'olfaction

Evocation des souvenirs liés aux odeurs

Odeurs et arômes

Le vocabulaire des perceptions olfactives



# L'Education culinaire

Le programme « *Education alimentaire des jeunes* » encourage le développement, au sein des établissements, d'animations pédagogiques en lien avec la nutrition. Par le questionnement et le développement de l'esprit critique, il a pour vocation de renforcer les capacités des jeunes à pouvoir interagir avec leur environnement et à s'adapter à celui-ci.

## Qu'est-ce-que l'Education culinaire ?

Sensibiliser les élèves à l'importance de la préparation des repas et à la dégustation par les sens qui interviennent dans la décision alimentaire permet d'exercer une réflexion critique sur la constante évolution de l'offre alimentaire.

L'approche culinaire de l'alimentation permet le développement d'un sentiment d'appartenance des jeunes autour du plaisir lié à la créativité par un travail mené sur la recherche de nouvelles associations goûteuses (saveurs, textures ..), l'agencement des aliments entre eux et la transformation des matières premières.

## Pour quoi faire ?

Découvrir, connaître et apprécier une variété d'aliments nutritifs à travers des expériences positives

Préparer des aliments courants à travers l'adaptation des recettes et la disponibilité des ressources (temps, matériel)

Développer des apprentissages culinaires associant une alimentation saine à la réalisation de soi et à un sentiment de fierté



Soutenir le déploiement des dispositifs en éducation à une alimentation saine & durable Nouvelle - Aquitaine

CARALIM  
caralim.asso@gmail.com

# Education CULINAIRE

1

Le goût

Eveil sensoriel  
en cuisine

Condiments,  
stimulations  
gustatives

Les  
caractéristiques  
sensorielles des  
aliments

2

La saisonnalité

Concentration  
et attention en  
cuisine

Association  
des saveurs  
par la couleur

Herbes  
et aromates,  
stimulations  
olfactives

Evènement

Parcours sensoriel  
autour d'un banquet festif

3

Cuisine  
du monde

Souvenirs  
associés au  
plat préféré

Composition  
d'un plat et  
agencement des  
aliments

Épices,  
perceptions  
aromatiques et  
sensations.

4

Eco-  
responsabilité

Emotions  
et mémoire  
olfactive en  
épicerie

La gestion  
des restes et  
ajustement du  
goût du plat

L'œuf :  
combinaisons  
sensorielles et  
gustatives



# L'Education sensible

Le programme « *Education alimentaire des jeunes* » encourage le développement, au sein des établissements, d'animations pédagogiques en lien avec la nutrition. Par le questionnement et le développement de l'esprit critique, il a pour vocation de renforcer les capacités des jeunes à pouvoir interagir avec leur environnement et à s'adapter à celui-ci.

## Qu'est-ce-que l'Education sensible ?

L'espace de vie (urbain ou rural) entre en relation avec les individus par l'action, souvent inconsciente, de la perception sensible qui consiste à recevoir au moyen des 5 sens, des sensations externes (images, sons, odeurs... etc).

L'éducation sensible de l'espace alimentaire, en prenant en compte la manière dont celui-ci est sensoriellement perçu par les élèves, possède des effets positifs sur la santé mentale et le bien-être, mais aussi sur la santé physique.

## Pour quoi faire ?

Prendre conscience des liens qui composent la trame de chaîne alimentaire

Développer l'aptitude à repérer et verbaliser ses perceptions

Identifier les outils de marketing qui influencent la réception, la perception et la compréhension des discours « santé » des marques alimentaires



Soutenir le déploiement des dispositifs en éducation à une  
alimentation saine & durable Nouvelle - Aquitaine

CARALIM  
caralim.asso@gmail.com

# Education **SENSIBLE**

1

Manger c'est aussi ?

Mon plat préféré

Les éléments sensibles du repas

Acte alimentaire, plaisirs liés aux repas

2

Patrimoine alimentaire

Produits alimentaires et géographie des milieux

Terroirs et diversité des goûts

Terroirs, pratiques et savoir-faire

Evènement

Parcours sensoriel autour d'un marché de producteurs

3

Carte sensible aux rayons

Perceptions par les 5 sens

Sensation alimentaire, émotions et imaginaire

Usages des lieux et habitudes

5

A la rencontre d'un producteur

Fabrication et origines du produit

Découverte des activités

Gestion de la production et de la vente du produit

4

Culture Pub'

Publicités alimentaires dans les médias

Image des produits et choix alimentaires

Emotions, sensations et ressorts marketing



Le programme « *Education alimentaire des jeunes* » encourage le développement, au sein des établissements, d'animations pédagogiques en lien avec la nutrition. Par le questionnement et le développement de l'esprit critique, il a pour vocation de renforcer les capacités des jeunes à pouvoir interagir avec leur environnement et à s'adapter à celui-ci.

## Pourquoi #C'est mon corps ?

Développer un style de vie approprié nécessite la capacité de choisir ce qui fait sens pour soi et favorise son équilibre personnel. Connaître son corps, percevoir ses besoins et ses limites et prendre des décisions autonomes à son sujet permettent au jeune de mettre des limites là où cela s'avère nécessaire.

Pour découvrir et adopter des comportements qui leur conviennent, soutiennent leur santé globale et leur permettent de se ressourcer, les jeunes ont aussi besoin d'être soutenus pour développer un esprit critique, et se positionner face aux influences.

## Pour quoi faire ?

Développer une relation positive avec la nourriture, l'activité physique et le corps

Adopter de saines habitudes de vie dans un objectif de plaisir et de bien-être

Apprendre à se valoriser sur d'autres facteurs que l'apparence ou la silhouette, afin d'améliorer l'estime de soi



Soutenir le déploiement des dispositifs en éducation à une alimentation saine & durable Nouvelle - Aquitaine

CARALIM  
caralim.asso@gmail.com

# BIEN - Etre

## # C'EST MON Corps

1

Branché sur  
mes signaux

L'univers  
des  
sensations

Perception  
des besoins et  
des limites

L'écoute des  
sensations  
corporelles

Les rythmes  
de vie

Les sensations  
alimentaires

Ressentez  
- vous ?

2

Perception  
des 5 sens et  
des émotions

Evènement

Défis et challenges  
en équipe

Les préjugés  
liés au poids et  
à l'apparence

A chacun  
sa silhouette

L'image  
sous toutes ses  
formes

3

Expression  
corporelle et  
confiance  
en soi

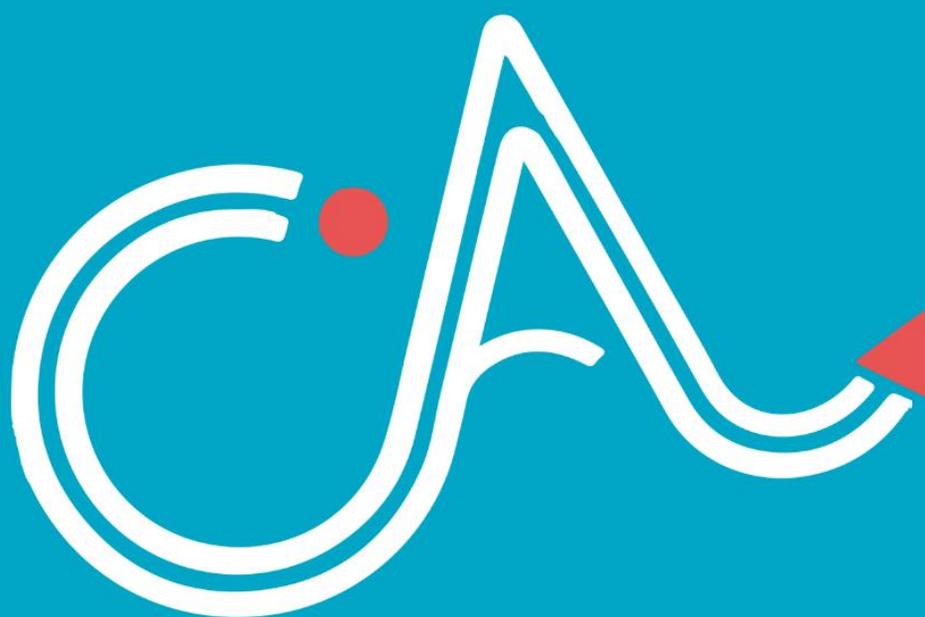
4

Le corps, parlons  
en autrement

Les réseaux  
sociaux et  
l'image de soi

La diversité  
corporelle

Conscience  
corporelle, valeur  
personnelle



Centre Aquitain de Rééducation Alimentaire

[caralim.asso@gmail.com](mailto:caralim.asso@gmail.com)

[www.caralim.com](http://www.caralim.com)