

SENFONTEA

EXPO - ATELIER



FICHE DE
PRÉSENTATION



CAP
SCIENCES
Découvrons ensemble

SELF INFO REPAS



Est-il possible d'allier équilibre alimentaire et gastronomie ?

Prenez un plateau et composez votre journée d'alimentation du petit déjeuner au dîner puis passez à la caisse avec votre sélection. Le « Ticket » livre automatiquement les apports énergétiques et valeurs nutritionnelles du plateau. Comparez votre profil à celui des autres et au profil type d'un repas, puis échangez sur votre résultat.

😊 Tout public scolaire et familial à partir de 7 ans

→ Objectifs :

- **Sensibiliser** à l'équilibre alimentaire
- **Composer et analyser** un repas
- **Comprendre** l'intérêt d'une alimentation variée et équilibrée



→ Le déroulé :

15' A quoi ça sert de manger ? : Réflexion sur la croissance, la subsistance, les énergies physique et mentale, et le plaisir du goût ... Rappel sur les protagonistes de l'appareil digestif

20' L'atelier : Prenez un plateau et composez votre journée d'alimentation du petit déjeuner au dîner pour tout savoir sur les apports énergétiques et les valeurs nutritionnelles, car équilibrer son alimentation est devenu aujourd'hui une chose essentielle. A la caisse, l'ordinateur livre automatiquement aux visiteurs l'équilibre nutritionnel de leur plateau. Ils vont ensuite comparer leur profil à celui des autres et au profil type d'un repas équilibré.

20' Analyse du profil nutritionnel : Sur cette fiche personnelle, les participants sont amenés à comparer leurs résultats avec les valeurs théoriques conseillées. Les pourcentages idéaux sont très difficiles à obtenir en une seule journée. Néanmoins, l'analyse critique de notre journée d'alimentation permet d'aborder les nutriments essentiels, la quantité d'eau absorbée ou la quantité de sel, l'importance du petit déjeuner ou les dérives des excès en sucre et en acides gras saturés.

Atelier supplémentaire uniquement sur demande

Laboratoire d'analyses sensorielles avec 1 animateur supplémentaire : la vue, l'ouïe, le toucher, l'odorat et le goût nous donnent des informations sur les produits que nous consommons au quotidien. Par une série de tests, les participants vont tenter d'améliorer, de classer, et de décrire le plus objectivement possible les propriétés des produits de consommation courante.

Comment notre culture, notre vécu, nos apprentissages, notre mémoire peuvent nous aider dans nos perceptions sensorielles ou à l'inverse nous tromper !

→ Informations techniques

Surface : 30 m² / **Volume de stockage** : 1 m³ / **A fournir sur place** : chaises / **Aide sur place** : 1 personne / **Nombre de participants** : 15 / **Temps d'installation** : 1h / **Durée d'un atelier** : 1h / **Valeur assurance** : 7 900 €

📄 Responsable des expositions itinérantes
Valentine Baldacchino
v.baldacchino@cap-sciences.net
07 82 14 85 39