



# L'ÉCOLE DES SAVEURS

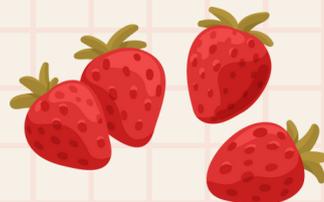
CATALOGUE  
D'ANIMATION



[romane.nutrisaveur@gmail.com](mailto:romane.nutrisaveur@gmail.com)



06 33 87 81 66





# **L'École des Saveurs – Ateliers de cuisine et nutrition**

**Je me présente, Romane Villemin, conseillère en nutrition et passionnée de cuisine. Je vous propose d'animer des ateliers ludiques et pédagogiques pour faire découvrir aux enfants l'univers de l'alimentation saine et gourmande.**

## **Objectif des ateliers :**

- Sensibiliser les enfants à une alimentation équilibrée
- Leur faire découvrir de nouveaux goûts et textures
- Les rendre acteurs de leur alimentation à travers des recettes simples et amusantes

## **Infos pratiques :**

- 150 euros HT la 1/2 journée (3H max).
- Matériel fourni : ingrédients et ustensiles
- Lieu : en classe, cantine, ou autre ...

**Si cette initiative vous intéresse, je serais ravie d'en discuter avec vous et d'adapter les ateliers aux besoins de votre classe.**

 **Contactez-moi : 06 33 87 81 66**

 **romane.nutrisaveur@gmail.com**

**À très bientôt pour une aventure gourmande avec les petits chefs !**  

**Romane Villemin - Nutri Saveur**  
**Conseillère en nutrition & animatrice d'ateliers culinaires**





## Déroulement d'un atelier (adaptable selon l'âge des enfants) :

- ✓ Un temps d'échange autour d'un thème (les saisons, les légumes, les fruits, le sucre...)
  - ✓ Une ou plusieurs activités pratiques.
  - ✓ Un moment de dégustation et de partage
- 💡 **Bonus** : des ateliers spécifiques peuvent être créés suivant les objectifs pédagogiques de l'année scolaire.





## 🍉 Atelier : Salade de fruits ou brochettes vitaminées 🍏 ✨

👉 Pour les plus petits



### 📌 Objectif pédagogique :

À travers cet atelier gourmand et coloré, les enfants vont découvrir les fruits autrement : toucher, sentir, goûter et même jouer avec les couleurs et les textures ! L'idée est de les initier, de façon ludique, à l'importance des fruits dans leur alimentation tout en stimulant leur curiosité et leur autonomie en cuisine.

### 🎯 Ce qu'ils vont apprendre en s'amusant :

- ✅ Identifier les fruits de saison et comprendre pourquoi ils sont meilleurs à certaines périodes 🌱
- ✅ Observer et comparer les couleurs, formes, odeurs et textures 🍊 🍓 👁️
- ✅ Développer leur motricité en découpant et en assemblant leur propre brochette (avec un matériel adapté) 🍴 🍷
- ✅ Échanger autour du goût et des bienfaits des fruits pour la santé 💪 🍏
- ✅ Découvrir de nouvelles saveurs et oser goûter des fruits qu'ils ne mangent pas forcément d'habitude ! 😊

🎉 Résultat ? Les enfants repartent avec une meilleure connaissance des fruits, un vrai plaisir de les déguster et surtout... l'envie d'en manger plus souvent ! 🍉 🍏 🍊





## 🍷 Atelier : Pâte à tartiner maison 🍴 ✨



Pour les plus petits

### 🎯 Objectif pédagogique :

Faire découvrir aux enfants que l'on peut se régaler sans additifs ni excès de sucre en réalisant soi-même une pâte à tartiner gourmande, saine et naturelle. L'occasion parfaite pour sensibiliser au "fait maison", aux ingrédients simples et aux bienfaits d'une alimentation plus équilibrée.

### 🍪 Ce qu'ils vont apprendre en s'amusant :

- ✅ Comprendre ce qui compose une pâte à tartiner classique et pourquoi certaines versions industrielles contiennent trop de sucre et d'additifs 🧐 🍪
- ✅ Découvrir des alternatives plus saines : fruits secs, cacao, noisettes... 🥜 🍷
- ✅ Participer à chaque étape de la recette : doser, goûter, mélanger... Une vraie immersion en cuisine ! 🧑🍳 🍴
- ✅ Développer leurs sens du goût et de l'odorat en comparant les ingrédients bruts et le produit fini 🍷 🧐
- ✅ Être acteurs de leur alimentation, en réalisant une recette qu'ils pourront refaire facilement à la maison !

🎉 Résultat ? Les enfants repartent fiers d'avoir créé leur propre pâte à tartiner, avec une nouvelle vision des aliments et une envie de cuisiner plus souvent à la maison ! 🍪 🍴





## **Atelier : Assiette de crudités & sa petite sauce gourmande**

 Pour les plus petits 



### **Objectif pédagogique :**

Faire découvrir aux enfants le plaisir de manger des légumes crus, en les transformant en une assiette colorée et ludique. En plus d'explorer les goûts et les textures, ils apprendront à réaliser une petite sauce maison pour sublimer leurs créations et les rendre encore plus gourmandes.

### **Ce qu'ils vont apprendre en s'amusant :**

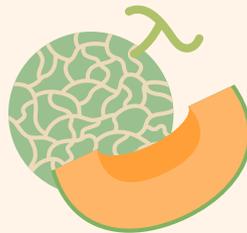
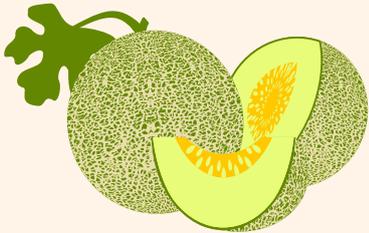
- ✓ Reconnaître et manipuler différentes crudités (carottes, concombres, radis, poivrons...) en les coupant en bâtonnets ou en utilisant des emporte-pièces 
- ✓ Développer leur créativité en créant une assiette rigolote et colorée (bonhomme, soleil, fleur...) 
- ✓ Réaliser une petite sauce maison en mélangeant des ingrédients simples (fromage blanc, herbes, citron...) pour découvrir comment relever le goût des légumes 
- ✓ Expérimenter le plaisir du fait maison, et comprendre que les légumes peuvent être aussi bons que beaux ! 

 **Résultat ? Une assiette pleine de couleurs et de saveurs, réalisée avec fierté et dégustée avec une sauce savoureuse... de quoi donner envie de croquer plus souvent des légumes !** 





# Le melon dans tous les sens !



## 🎯 Objectif pédagogique :

Faire découvrir le melon aux enfants en explorant ses cinq sens (vue, toucher, odorat, ouïe, goût) à travers des activités ludiques. Ils manipuleront le fruit et aideront à le couper, développant leur curiosité alimentaire et leur capacité à décrire des sensations. Encourager une approche positive des fruits en associant plaisir, découverte sensorielle et participation active. 🍈 ✨

## 📖 Ce qu'ils vont apprendre en s'amusant :

- ✅ La Vue : Observer les différentes couleurs (vert, jaune, orange) et formes des différentes variétés de melons. 👁️
- ✅ Le Toucher : Comparer les textures de la peau (rugueuse, lisse) et de la chair (douce, ferme, juteuse). 🖐️
- ✅ L'Odorat : Sentir les différents parfums selon la variété (plus ou moins sucré, floral ou frais). 🕸️
- ✅ L'Ouïe : écouter le bruit du melon lorsqu'on tapote dessus. 👂
- ✅ Le Goût : Déguster les différentes saveurs du melon (plus sucré, acidulé, frais), en comparant les variétés. 🗑️

🎉 Résultat ? Cela permet de stimuler la curiosité des enfants et de leur apprendre à apprécier les différentes caractéristiques du melon. 🍈 Ils repartiront avec leur certificat "d'expert du melon". 🎓

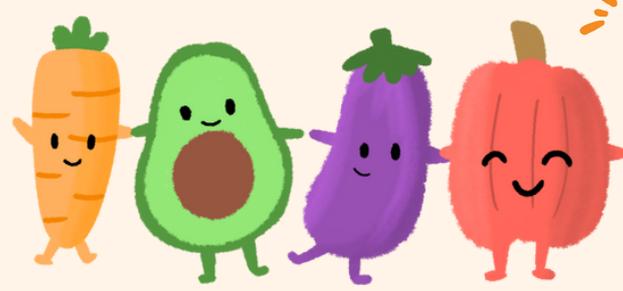
PS : Cet atelier ne peut être réalisé que lors de la saison du melon, mais il peut tout à fait s'adapter à d'autres fruits ou légumes !





# 🍏 Atelier : À chaque saison ses fruits et légumes ! 🍂🌞

👉 Pour les plus grands



🎯 **Objectif pédagogique :**  
Aider les enfants à reconnaître les fruits et légumes selon les saisons, tout en comprenant pourquoi il est important de les consommer au bon moment. Grâce à un jeu interactif avec des étiquettes, ils apprendront en s'amusant à associer chaque aliment à sa saison et à construire un calendrier des fruits et légumes.

- 📄 **Ce qu'ils vont apprendre en s'amusant :**
- ✅ Identifier les fruits et légumes de chaque saison en les classant avec des étiquettes illustrées 🍌🍏
  - ✅ Construire un calendrier des fruits et légumes pour visualiser facilement quand les consommer 📅🥕
  - ✅ Comprendre pourquoi il est meilleur de manger de saison : goût, vitamines, impact sur l'environnement 🌍💡
  - ✅ Découvrir que manger de saison, c'est aussi varier son alimentation tout au long de l'année pour le plaisir des papilles ! 😊🌿

🎉 **Résultat ?** Un jeu ludique et éducatif qui donne envie aux enfants de mieux choisir leurs fruits et légumes et de devenir de petits experts des saisons ! 🍏🌞❄️





# Atelier : À la découverte des familles d'aliments

 Pour les plus grands 



## Objectif pédagogique :

Aider les enfants à comprendre les familles d'aliments et leur rôle dans une alimentation équilibrée. À l'aide d'étiquettes, les enfants vont apprendre à classer les aliments en différentes catégories (fruits, légumes, produits laitiers, féculents, protéines) et composer un menu équilibré avec les aliments qu'ils ont classés.

## Ce qu'ils vont apprendre en s'amusant :

- ✓ Identifier et trier les familles d'aliments à l'aide de cartes ou d'étiquettes (fruits, légumes, produits laitiers, féculents, protéines) 
- ✓ Apprendre l'importance de chaque famille pour leur santé et comment elles participent à un repas équilibré 
- ✓ Composer un menu équilibré en choisissant des aliments de chaque famille, et comprendre pourquoi il est essentiel de varier les aliments chaque jour 
- ✓ Découvrir que chaque famille d'aliments apporte des bienfaits spécifiques pour leur corps. 

 Résultat ? Les enfants repartent avec une compréhension simple mais concrète des bases d'une alimentation équilibrée, et l'envie de composer des repas diversifiés et sains à la maison ! 

