

Corps et Alimentation - 2009

ADMR - Sylvie Marty, diététicienne

Jeudi 15 janvier de 13h30 à 15h30 :

1^{ère} séance : notion de diététique

Présentation

Découverte des groupes d'aliments

Menus équilibrés pour petits budgets

Jeudi 12 février de 13h30 à 15h30

2^{ème} séance : Les sens (toucher, voir, entendre, goûter, sentir)

Expérience avec les aliments et les sens

- Amer, acide, salé, sucré
- Loto des odeurs
- Le son des aliments
- Expérience tactile : le pain
- Dégustation d'aliments de couleur pas ordinaire

Jeudi 12 mars de 11h30 à 13h30

3^{ème} séance : Repas en commun et analyse des sensations

Repérer les sensations alimentaires avant et après le repas

Repas en commun où chacun amènera un plat

Jeudi 9 avril de 13h30 à 15h30

4^{ème} séance : mises en scène autour de la vie quotidienne

Jeux de rôle

Jeudi 14 mai de 13h30 à 15h30

5^{ème} séance : atelier dégustation

Nous mènerons ensemble une dégustation de chocolat

Jeudi 11 juin de 13h30 à 15h30

6^{ème} séance : atelier corps et évaluation

Atelier du mannequin (exposition)

Jeux (mimes, photolangage, contes...)