

# Manger économique et équilibré



**Public :** Familles suivies par l'Udaf ou institutions essonniennes

**Date :** A définir selon demande

**Durée :** 2 heures

**Lieu :** Formation sur site

**Coût :** 240 euros l'atelier

## Objectifs

- Savoir quel mangeur nous sommes ?
- Avoir des connaissances sur les besoins alimentaires de notre organisme au quotidien
- Réaliser un repas
- Connaitre les aliments qui peuvent répondre à nos besoins au niveau quantitatif et qualitatif
- Définir les aliments peu chers

## Méthode

- Apports théoriques
- Échanges d'expérience et d'astuces entre participants
- Utilisation de matériel pédagogique : images, jeu de la fleur alimentaire et fiches de test
- Travail par groupe
- Remise d'une pochette en fin d'atelier

## Programme

- Définir le mangeur que nous sommes
- Apprendre la notion de rythme alimentaire
- Définir les différentes familles d'aliments par groupe avec le jeu de la fleur alimentaire
- Établir une assiette équilibrée pour petit budget