



Alimentation et santé

Déroulement et contenu des différents ateliers

<https://senforester.ch/senforester@unil.ch>

Atelier 1

Une assiette saine et durable (2 périodes, dans votre établissement ou à L'éprouvette)

Qu'est-ce qu'une alimentation saine et durable (notion de santé planétaire).
Découverte des aliments de saisons et locaux et invention d'un menu original avec ces aliments.
Identification des produits durables dans les grandes surfaces grâce à un mini-supermarché.

Atelier 2

Une agriculture sur sols vivants, en partenariat avec un domaine agricole (2 ou 4 périodes, dans une ferme hôte)

Découverte du métier de maraîchage : modèle économique et métier, travail pratique de maraîchage selon la saison.
Découverte du sol et lien avec les pratiques agricoles.
Jeu de rôle « transiter vers un modèle agricole écologique » (version longue sur 4 périodes).
Lien agriculture-histoire-économie-alimentation-santé-technologie au travers d'un jeu (optionnel).
Dégustation de légumes, plantes aromatiques et ou autres produits locaux et de saison (optionnel).

Résultats

Agir sur ses manières de s'alimenter et sur les propositions de s'alimenter sur son établissement.

N.B : en fonction des projets et des besoins il est tout à fait possible d'intégrer d'autres aspects à la thématique « alimentation et santé ». Pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter pour expliciter vos besoins.