

CARALIM

Centre Aquitain de Rééducation ALIMentaire



L'ÉDUCATION ALIMENTAIRE DES JEUNES



Le programme « *Education alimentaire des jeunes* » encourage le développement, au sein des établissements, d'animations pédagogiques en lien avec la nutrition. Par le questionnement et le développement de l'esprit critique, il a pour vocation de renforcer les capacités des jeunes à pouvoir interagir avec leur environnement et à s'adapter aux défis alimentaires quotidiens.

Qu'est-ce-que l'Education du goût ?

L'approche sensorielle de l'alimentation interpelle les sens et active nos croyances sur les aliments.

Il s'agit de mieux (re)connaître la diversité et la variété des aliments selon leurs caractéristiques organoleptiques.

L'éducation du goût permet de sensibiliser les jeunes à l'importance des sensations guidant le plaisir alimentaire, l'appréciation des différences interindividuelles par l'empathie et la bienveillance.

C'est une éducation par l'expérience qui permet d'étudier les phénomènes d'appétence et de dégoût par un travail mené sur la perception des sensations et l'acquisition d'un vocabulaire pour les décrire.

Pour quoi faire ?

Renforcer l'aptitude à goûter, identifier les aliments aimés et moins appréciés.

Décrire les aliments selon leurs caractéristiques sensorielles et culturelles (origine, variété)

Développer la curiosité alimentaire, l'aptitude à verbaliser les sensations procurées par les aliments



Soutenir le déploiement des dispositifs en éducation à une
alimentation saine & durable Nouvelle - Aquitaine

CARALIM

caralim.asso@gmail.com

Education DU GOÛT

1

Les 5 sens

Les
préférences
alimentaires

Les 5 sens
dans la
dégustation

Le plaisir en
bouche et les
besoins

2

La vue

La vue
source de
plaisir

Les couleurs,
les aliments et
les saisons

Le vocabulaire
des perceptions
visuelles

Evènement

Parcours sensoriel
autour du petit déjeuner

3

Les saveurs

Le vocabulaire
des perceptions
gustatives

La ronde des
saveurs dans
le goût

Le goût
et la
dégustation

5

Le toucher
et l'ouïe

Rôle du
toucher dans la
dégustation

Les
stimulations
tactiles et
auditives

Les
perceptions
liées au
toucher

4

L'olfaction

Evocation des
souvenirs liés
aux odeurs

Odeurs
et arômes

Le vocabulaire
des perceptions
olfactives



Le programme « *Education alimentaire des jeunes* » encourage le développement, au sein des établissements, d'animations pédagogiques en lien avec la nutrition. Par le questionnement et le développement de l'esprit critique, il a pour vocation de renforcer les capacités des jeunes à pouvoir interagir avec leur environnement et à s'adapter aux défis alimentaires quotidiens.

Qu'est-ce-que l'Education culinaire ?

Sensibiliser les jeunes à l'importance de la préparation des repas et à la dégustation par les sens qui interviennent dans la décision alimentaire permet d'exercer une réflexion critique sur la constante évolution de l'offre alimentaire.

L'approche culinaire de l'alimentation permet le développement d'un sentiment d'appartenance des jeunes autour du plaisir lié à la créativité par un travail mené sur la mise en valeur des ingrédients à travers leurs couleurs, leur forme et leur consistance. L'emploi judicieux des manières de les transformer l'aliment participe à la composition visuelle des plats, la partition des goûts en les faisant jouer habilement ensemble.

Pour quoi faire ?

Découvrir, connaître et apprécier les caractéristiques sensorielles d'aliments non familiers

Se sentir capable de choisir et cuisiner une variété d'aliments nutritifs

Se sentir capable de préparer un repas à partir des aliments et techniques de cuisson courantes

S'impliquer dans la préparation des repas en réhabilitant le plaisir et la convivialité dans l'acte de manger



Soutenir le déploiement des dispositifs en éducation à une
alimentation saine & durable Nouvelle - Aquitaine

CARALIM

caralim.asso@gmail.com

Education CULINAIRE

1

Le goût

Eveil sensoriel
en cuisine

Les
caractéristiques
sensorielles des
aliments

Condiments,
stimulations
gustatives

2

La saisonnalité

Concentration
et attention en
cuisine

Association
des saveurs
par la couleur

Herbes
et aromates,
stimulations
olfactives

Evènement

Parcours sensoriel
autour d'un banquet festif

3

Cuisine
du monde

Souvenirs
associés au
plat préféré

Composition
d'un plat et
agencement des
aliments

Épices,
perceptions
aromatiques et
sensations

4

Eco-
responsabilité

Emotions
et mémoire
olfactive en
épicerie

L'œuf :
combinaisons
sensorielles et
gustatives

La gestion
des restes et
ajustement du
goût du plat



Le programme « *Education alimentaire des jeunes* » encourage le développement, au sein des établissements, d'animations pédagogiques en lien avec la nutrition. Par le questionnement et le développement de l'esprit critique, il a pour vocation de renforcer les capacités des jeunes à pouvoir interagir avec leur environnement et à s'adapter aux défis alimentaires quotidiens.

Qu'est-ce-que l'Education sensible ?

Nos sens interpellent nos connaissances sur les aliments et génèrent des attentes particulières chez le mangeur. La curiosité alimentaire se définit comme l'aptitude à utiliser tous ses sens pour mieux connaître et reconnaître la diversité des aliments selon leurs caractéristiques culturelles.

L'éducation sensible initie les jeunes à partager leur expérience et leur ressenti sur les lieux où se travaillent la production, la transformation, la distribution et la vente des produits alimentaires. L'aménagement et l'organisation de ces espaces attisent ou rebutent notre curiosité alimentaire selon la qualité et la tonalité des relations sociales qui se tissent autour des aliments.

Pour quoi faire ?

Reconnaître que le temps du repas répond à de nombreux besoins

Décrire les éléments sensibles de l'organisation et la préparation des repas à travers les souvenirs et les émotions

Verbaliser son ressenti lié à l'usage des lieux et pratiques d'approvisionnement des aliments

Connaître ses préférences, les affirmer, et accueillir celles des autres



Soutenir le déploiement des dispositifs en éducation à une
alimentation saine & durable Nouvelle - Aquitaine

CARALIM
caralim.asso@gmail.com

Education **SENSIBLE**

1

Manger c'est aussi ?

Mon plat préféré

Les éléments sensibles du repas

Acte alimentaire, plaisirs liés aux repas

2

Patrimoine alimentaire

Produits alimentaires et géographie des milieux

Terroirs et diversité des goûts

Terroirs, pratiques et savoir-faire

Evènement

Parcours sensoriel autour d'un marché de producteurs

3

Tentations en rayons

Perception par les 5 sens

Sensation alimentaire, émotion et imaginaire

Usages des lieux et habitudes

5

A la rencontre d'un producteur

Fabrication et origines du produit

Découverte des activités

Gestion de la production et de la vente du produit

4

Des sens à la publicité

Publicités alimentaires dans les médias

Image des produits et choix alimentaires

Emotions, sensations et ressorts marketing



Education marketing

Le programme « *Education alimentaire des jeunes* » encourage le développement, au sein des établissements, d'animations pédagogiques en lien avec la nutrition. Par le questionnement et le développement de l'esprit critique, il a pour vocation de renforcer les capacités des jeunes à pouvoir interagir avec leur environnement et à s'adapter aux défis alimentaires quotidiens.

Qu'est-ce-que l'Education marketing ?

Dans un environnement saturé de messages publicitaires, d'offres séduisantes et de promesses nutritionnelles, apprendre à décrypter les codes du marketing devient un levier essentiel d'émancipation. Ce parcours propose d'étudier les ressorts affectifs et symboliques utilisés par le marketing pour redonner aux jeunes la capacité de choisir en connaissance de cause.

Les goûts alimentaires ne sont pas uniquement le reflet de préférences individuelles : ils traduisent aussi un besoin de reconnaissance et d'intégration sociale. Car consommer, ce n'est pas seulement acheter : c'est aussi se raconter, se positionner socialement, et chercher à appartenir.

Pour quoi faire ?

Développer une lecture critique des stratégies marketing liées à l'alimentation

Comprendre les mécanismes de ciblage, segmentation et mise en scène des produits

Favoriser une consommation consciente, cohérente avec ses besoins réels et ses valeurs

Réfléchir à son propre rapport à la consommation



Soutenir le déploiement des dispositifs en éducation à une
alimentation saine & durable Nouvelle - Aquitaine

CARALIM
caralim.asso@gmail.com

Education **MARKETING**

1

Ça donne envie !

InstaFood :
tendance ou
intox ?

L'emballage
qui séduit l'œil
(avant le goût)

Sens dessus
dessous des
émotions

2

J'achète
donc je suis ?

Influences
& modes
alimentaires

L'arrière-goût
des a priori

Motivations
& préférences
d'achat

Evènement

Parcours sensoriel
autour d'un marché
de producteurs

3

Décode
Ta pub'

Perception
par les 5 sens

Sensation
alimentaire,
émotion et
imaginaire

Publicités
alimentaires
dans les
médias

5

Mise en scène
alimentaire

Storytelling
& mise en récit
du plaisir

Dans les
coulisses
du pitch

Le marketing
du "prêt à
consommer"

4

Culture
Pub'

Mécanismes
du marketing
identitaire

Socialisation
& valorisation
des goûts

Image des
produits et choix
alimentaires



Bien-être & Plaisirs alimentaires

Le programme « *Education alimentaire des jeunes* » encourage le développement, au sein des établissements, d'animations pédagogiques en lien avec la nutrition. Par le questionnement et le développement de l'esprit critique, il a pour vocation de renforcer les capacités des jeunes à pouvoir interagir avec leur environnement et à s'adapter aux défis alimentaires quotidiens.

Pourquoi développer le bien-être les plaisirs alimentaires ?

Le bien-être alimentaire ne se résume pas au contenu de l'assiette : il implique une relation sereine, curieuse et respectueuse à l'acte de manger. Développer les plaisirs alimentaires permet aux jeunes de se reconnecter à leurs sensations corporelles, d'identifier ce qui leur fait du bien, et de retrouver du pouvoir d'agir dans leurs choix.

En valorisant les souvenirs, les émotions et la convivialité du repas, on restaure une approche vivante et inclusive de l'alimentation. C'est aussi un levier éducatif pour nourrir l'estime de soi, la reconnaissance de la diversité et la capacité à prendre soin de soi. Manger devient alors un espace d'expression, de lien et de plaisir partagé.

Pour quoi faire ?

Explorer ses préférences alimentaires et les sensations associées.

Prendre conscience des liens entre alimentation, émotions et mémoire.

Développer des compétences relationnelles autour du repas

Valoriser la diversité des expériences alimentaires dans une perspective de bien-être partagé.



Soutenir le déploiement des dispositifs en éducation à une
alimentation saine & durable Nouvelle - Aquitaine

CARALIM
caralim.asso@gmail.com

BIEN - Etre Alimentaire

1

Chouette,
on mange !

Les plaisirs
de la table

Le repas,
un temps à soi
avec l'autre

Eveil
& curiosité
gustative

Evènement

Défis et challenges
en équipe

Les délices
des mots

Les couleurs
de la cuisine

Les gourmands
disent

2

Mini bouchée,
grande parole

4

Conversations
& Convivialité

Nourrir les
Liens d'amitié

Ecouter
les appétits

Savourer
Les silences

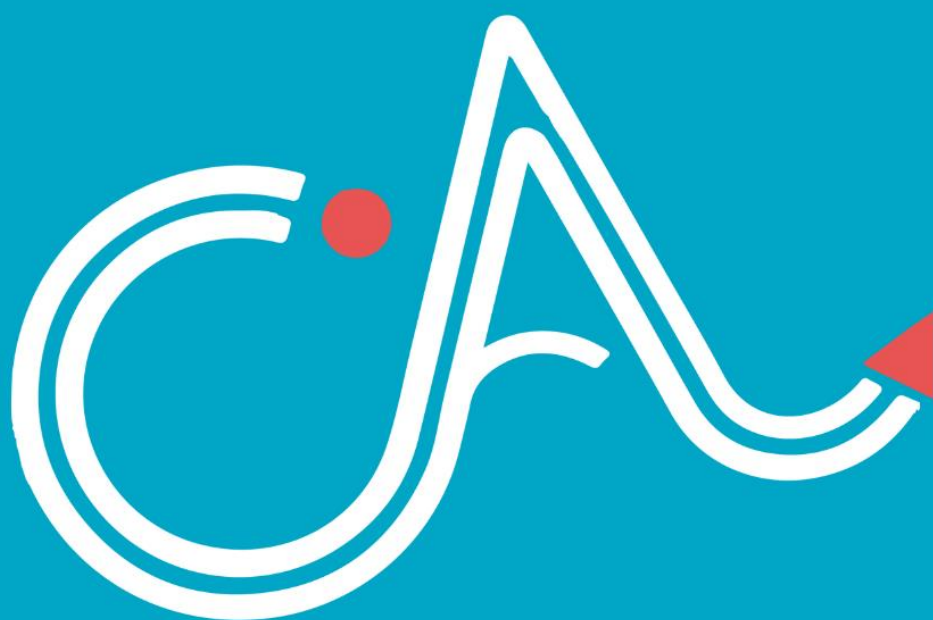
Les Goûters
d'été

Souvenirs
alimentaires

La méditation
du chocolat
chaud

3

Un dimanche
à la campagne



Centre Aquitain de Rééducation Alimentaire

caralim.asso@gmail.com

www.caralim.com