

# Fiche atelier/exposition

## SELF INFO REPAS

### Nou pé manjé ékilibwé bôkay !

#### Les objectifs

- *Prendre conscience de ses habitudes alimentaires*
- *Apprendre à mieux s'alimenter avec les produits martiniquais*
- *Connaître les aliments et leurs apports pour le corps*
- *Savoir réaliser un repas équilibré*
- *Savoir équilibrer les repas sur la journée*
- *Connaître les recommandations de consommation*
- *Etre acteur de sa santé et faire le lien entre alimentation, activité physique et bien-être*

Une exposition interactive et itinérante pour apprendre à manger équilibré en s'amusant !  
**Aujourd'hui, équilibrer son alimentation est devenu une chose essentielle pour la santé. Est-il possible d'allier alimentation et gastronomie ?**

Pour tout savoir sur les apports énergétiques, les valeurs nutritionnelles et tester vos habitudes alimentaires.

#### Format atelier

##### 1. **Atelier « A la découverte des aliments »**

Retrouver à quelle famille appartiennent les aliments, comprendre leur rôle dans le corps et les recommandations de consommation associées à chaque groupe.

##### 2. **Self Info Repas**

Prenez un plateau au « self-service » et composez votre repas ou les 4 repas de la journée. Faites votre choix parmi les fiches proposées et **scannez**-les sous le lecteur de code-barres. La borne informatique calcule automatiquement **l'équilibre nutritionnel de votre plateau**. Comparez votre profil au profil type d'un repas ou équilibré.

### **3. Panneaux d'exposition qui présentent les recommandations de consommation - Label PNNS**

Quelques questions à l'oral dont on trouve les réponses sur les panneaux et qui abordent les recommandations de consommation sur les familles d'aliments, des astuces pour cuisiner, s'y retrouver dans le choix des produits...

## *Les informations pratiques*

Exposition de 80m2

**Version REPAS à partir de 8 ans (3<sup>e</sup> cycle, collèges, lycées, adultes)**

**Version JOURNEE à partir de 13 ans (collèges, lycées, adultes)**

Pour le grand public :

Lecture libre des panneaux par le visiteur.

Le médiateur scientifique du Carbet des Sciences encadre, donne les consignes et analyse les résultats avec le visiteur. Il est susceptible de donner des conseils personnalisés mais il ne se substitue pas à un nutritionniste ou au médecin traitant.

Durée des ateliers : **1 heure pour un groupe de 10 à 15 personnes.**

Atelier encadré par un médiateur scientifique du Carbet des Sciences.

Un accompagnateur de l'établissement est obligatoire.

Tarif : payant

Réservations dans la limite des places disponibles

Renseignements :

Carbet des Sciences : 05 96 39 86 48

Audrey BABDOR : com.carbet.sciences@gmail.com

Clarisse JEAN : clarissejean.cds@gmail.com

