



Animations et interventions autour de l'alimentation durable

www.dietetiquenutritiondurable.fr



Les différents types d'intervention

CONFÉRENCE DÉBAT : 30 à 90 minutes, sur un sujet de nutrition, une conférence imagée et dynamique, suivie d'une discussion, avec distribution d'un document.

CONFÉRENCE ANIMÉE ET DÉGUSTATION : 30 à 60 minutes sur une thématique précise ou une catégorie d'aliment, une présentation animée et appuyée par des dégustations et / ou quelques démonstrations

ATELIER CUISINE : un atelier de 2 à 3 heures pour 6 à 12 personnes dans une salle (avec un point d'eau) à partir d'aliments locaux et durables et qui peut être suivi ou non d'un repas. Ces ateliers peuvent aussi prendre la forme d'accompagnement d'un groupe (par exemple bénévoles d'une association) pour la réalisation d'un buffet ou d'un repas pour un événement.

JEUX ET ACTIVITÉS en lien avec l'alimentation et la nutrition. Durée variable (stand sur un événement, animation auprès d'un groupe...) Création d'activités et d'outils pédagogiques autour d'un thème, découverte des aliments et de leur origine, éducation au goût, repères sur l'équilibre alimentaire...

BUFFET COMMENTÉ réalisation d'un buffet pour 20 à 35 personnes sur le thème de l'alimentation durable, apport théorique et pratique sur le thème, document

ET AUSSI, DES INTERVENTIONS SUR MESURE EN FONCTION DES BESOINS ET DU PUBLIC

Quelques exemples

LE SUCRE EN QUESTION (CONFÉRENCE)

Quelques explications utiles et non culpabilisantes sur ce qu'est le sucre et sa famille les glucides pour pouvoir choisir les aliments qui nous font du bien.

RALENTIR ET RESSENTIR POUR MANGER MIEUX (CONFÉRENCE) Comment les informations circulent dans notre corps quand nous mangeons et comment l'attention à nos sensations nous permet d'adapter notre alimentation à nos besoins ?

COMMENT SE NOURRIR APRÈS LA GROSSESSE ? (ATELIER DISCUSSION) Prévenir les carences et retrouver un équilibre alimentaire pour continuer à s'occuper de soi, une fois que bébé est là.

PRENDS EN DE LA GRAINE ! (CONFÉRENCE DÉGUSTATION) Légumineuses, oléagineux, céréales, que nous apportent les graines, comment les cuisiner et où les trouver ?

ATELIER ÉDUCATION AU GOÛT. Apprendre à utiliser ses sens pour mieux apprécier ce que l'on mange et affiner sa cuisine.

BOISSONS CURIEUSES ET GOURMANDES (ATELIER DÉGUSTATION) Dégustation de boisson maison : eau aromatisée, kéfir, smoothie et autres idées pour se désaltérer sainement

20 ALIMENTS SANTÉ, LOCAUX ET ÉCONOMIQUES (CONFÉRENCE DÉGUSTATION) Panorama de nos besoins alimentaires en s'appuyant sur des dégustations, des découvertes, des astuces et des recettes

UNE PETITE PAUSE ? (ATELIER DÉGUSTATION)

A quoi sert le goûter ? Qu'est-ce qu'on peut manger ? Comment l'apprécier au mieux ? Petite initiation à l'alimentation en pleine conscience.

LA CUISINE DE BUREAU (CONFÉRENCE DÉGUSTATION) Manger sain, bon et pratique sur son lieu de travail. Comment faire des économies et préparer au mieux cette pause dans la journée.



Des ateliers cuisine pour tous les goûts

- Pizza créative avec 3 fois rien
- Cuisiner les légumes de saison
- Joyeuses légumineuses
- La cuisine autour du monde (Japon, Inde, Thaï, Moyen Orient, Magreb...)
- Zoom sur les algues
- Comment alléger l'apéro ?
- Cuisine végétarienne
- Mille et une sauces
- Les plantes sauvages et de jardin
- Recettes anti-gaspi, zéro déchet
- Biscuits vite fait bien fait
- Cuisine des bocaux
- Cuisine goûteuse pour régimes restrictifs





Hélène Leflaive

DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE D.E.

06 67 23 54 59

helene.leflaive@yahoo.com

www.dietetiquenutritiondurable.fr

Diététicienne diplômée d'Etat et cuisinière professionnelle, forte de nombreuses expériences en animation et formation, j'aborde l'alimentation de façon ludique et concrète. Mon parcours et ma formation mêlent connaissances scientifiques, approche des publics et savoir-faire techniques. Mes valeurs me portent vers l'alimentation durable, une alimentation qui veille à respecter l'humain, son environnement et sa culture.

Références

Des structures avec lesquelles j'ai pu collaborer

Le groupement d'agriculteurs Agrobio 35, la ville de Rennes (Tout Rennes cuisine), le conseil général d'Ille et Vilaine les communes de Betton et d'Acigné, la maison de quartier de Sainte Thérèse à Rennes, la maison de l'enfance et des familles de Dingé, la bibliothèque d'Andouillé Neuville, le forum des séniors, le salon Autonomic la mutualité Française Bretagne, Harmonie Mutuelle, AG2R la mondiale, le centre d'information jeunesse de Bretagne, l'école de formation Askoria, l'antre 2 café (groupe d'entraide mutuelle), l'association Espoir 35 ...

Formation

BTS diététique
Formation animatrice en cuisine diététique
Titre professionnel de cuisinier
DUT Carrière Sociale (option animation)
Diplôme National d'Arts Plastiques