

# Présentation de l'Association

Interventions dans les  
écoles



Année 2026-2027

# Introduction

## L'ALIMENTATION DE DEMAIN

**Diététicienne diplômée, j'ai fondé cette association avec une conviction : les habitudes alimentaires se construisent dès le plus jeune âge.**

L'éducation alimentaire est un levier clé pour préparer les générations futures à la fois sur le plan de la santé que celui de l'environnement et l'écologie. Les connaissances et les rapports avec l'alimentation se construisent progressivement tout au long de la vie, mais trouvent leur fondements dès la petite enfance. C'est pourquoi, il devient essentiel d'accompagner les enfants vers une relation sereine, consciente et équilibrée envers l'alimentation.

Notre mission :

- ✓ Sensibiliser les enfants aux bases de l'équilibre alimentaire
- ✓ Développer leur esprit critique face aux choix alimentaires
- ✓ Favoriser une approche positive, sans restrictions ni culpabilisation

Notre approche repose sur :

- ✓ Le plaisir de la découverte
- ✓ L'expérimentation et le sensoriel
- ✓ Des supports ludiques et adaptés à l'âge des élèves

**Nous proposons :**

- ✓ Des interventions en milieu scolaire
- ✓ Un accompagnement personnalisé des familles
- ✓ Des actions auprès des professionnels de l'enfance





# INTERVENTIONS

De la maternelle à CM2

Un accompagnement pensé sur le long terme.

Nous avons créé un projet qui évolue au fur et à mesure des cycles.



# NOTRE FIL ROUGE



La première intervention tourne autour de l'équilibre alimentaire afin d'avoir les bases nécessaires pour pouvoir ensuite évoluer dans l'apprentissage de celui-ci.



# NOTRE FIL ROUGE

## *En détail*

Maternelle

CP

CE1  
CE2

CM1  
CM2

### DÉCOUVERTE DE L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Reconnaître les aliments et les principales familles par la vue et le touché.

### RECONNAÎTRE L'ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

Reconnaître les familles d'aliments et comprendre ce que chacune apporte à notre corps.

### SAVOIR COMPOSER UNE ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

Savoir sélectionner les aliments pour préparer un repas équilibré. Initiation aux compléments de l'assiette.

### SAVOIR ÉLABORER UN MENU JOURNALIER ÉQUILBRÉ

Apprendre à identifier les aliments ultra-transformés pour mieux guider leur choix alimentaires.



# Sommaire

<b>MATERNELLE</b>	<b>06</b>
<b>CP</b>	<b>08</b>
<b>CE1-CE2</b>	<b>10</b>
<b>CM1-CM2</b>	<b>12</b>
<b>LES OPTIONS</b>	<b>14</b>
<b>NOS VALEURS</b>	<b>15</b>
<b>NOS SERVICES</b>	<b>16</b>
<b>NOS FORMULES</b>	<b>17</b>
<b>CONTACT</b>	<b>21</b>

# MATERNELLE

DE TOUTE PETITE SECTION À GRANDE SECTION

## Découvrir l'équilibre alimentaire dès la petite enfance

- ✓ Comprendre les grandes familles d'aliments
- ✓ Associer alimentation et besoins du corps (énergie, croissance, force...)
- ✓ Associer par le jeu, les chants et la manipulation
- ✓ Stimuler les sens : textures, odeurs, formes, couleurs...

### L'approche pédagogique

Apprentissage visuel → Images, jeux, supports ludiques

Apprentissage sensoriel → Manipulation d'aliments bruts

### Objectifs pédagogiques

- ✓ Développer les bases de l'éducation nutritionnelle dès le plus jeune âge
- ✓ Favoriser l'apprentissage par le jeu et le sensoriel
- ✓ Renforcer les compétences transversales (langage, motricité, socialisation...)

Durée de l'intervention : 45min à 1h

# EXEMPLES D'INTERVENTIONS EN CLASSE

Favoriser les apprentissages et la cohésion par le jeu.



*Approche ludique*

Explorer et comprendre les aliments par l'expérimentation.



*Apprentissage sensoriel*

Découvrir les aliments et explorer les bases d'une alimentation équilibrée de façon ludique.



*Support pédagogique*

# CP

## Reconnaître et composer une assiette équilibrée

- ✓ Identifier les grandes familles d'aliments.
- ✓ Introduction des matières grasses.
- ✓ Associer chaque famille à ses fonctions dans le corps.
- ✓ Construire une assiette équilibrée en groupe.

### Objectifs pédagogiques

- ✓ Développer les repères nutritionnels fondamentaux
- ✓ Favoriser la réflexion et l'échange
- ✓ Encourager l'apprentissage collaboratif

**Durée de l'intervention : 1h à 1h30**



*Approche participative et collaborative en classe*

# EXEMPLES D'INTERVENTIONS EN CLASSE



## APPRENTISSAGE LUDIQUE



Comprendre les rôles des aliments dans notre corps à travers le jeu

## APPROCHE SENSORIELLE



Explorer l'alimentation par les 5 sens

## MISE EN PRATIQUE



Construire une assiette équilibrée

# CE1-CE2

## Vers l'autonomie des choix alimentaires

- ✓ Identifier les grandes familles d'aliments
- ✓ Comprendre le rôle des matières grasses
- ✓ Associer chaque famille à ses fonctions dans le corps
- ✓ Construire une assiette équilibrée en groupe

### Objectifs pédagogiques

- ✓ Renforcer les capacités d'analyse et de réflexion
- ✓ Favoriser des choix alimentaires plus conscients
- ✓ S'inscrire dans les actions d'éducation à la santé

Préparer les élèves à des choix alimentaires plus autonomes

**Durée de l'intervention : 1h30 à 2h**



*Réflexion, échanges et esprit critique en classe*



Comprendre l'équilibre alimentaire dans sa globalité par des images



**SUPPORTS PÉDAGOGIQUES**

Découvrir les aliments à travers des activités ludiques



**APPRENTISSAGE LUDIQUE**

Création d'une recette avec l'ensemble des familles d'aliments



**MISE EN PRATIQUE**

# EXEMPLES D'INTERVENTIONS EN CLASSE



# CM1-CM2

## Composer une assiette et une journée équilibrée

- ✓ Consolider les repères des grandes familles d'aliments
- ✓ Comprendre le rôle essentiel de l'hydratation
- ✓ Identifier la place des produits sucrés et ultra-transformés
- ✓ Construire une **journée alimentaire équilibrée**

## Objectifs pédagogiques

- ✓ Développer les capacités d'analyse et de réflexion
- ✓ Favoriser l'autonomie dans les choix alimentaires
- ✓ S'inscrire dans les actions d'éducation à la santé
- ✓ Développer l'esprit critique face aux habitudes alimentaires

**Durée de l'intervention : 2h à 2h30**



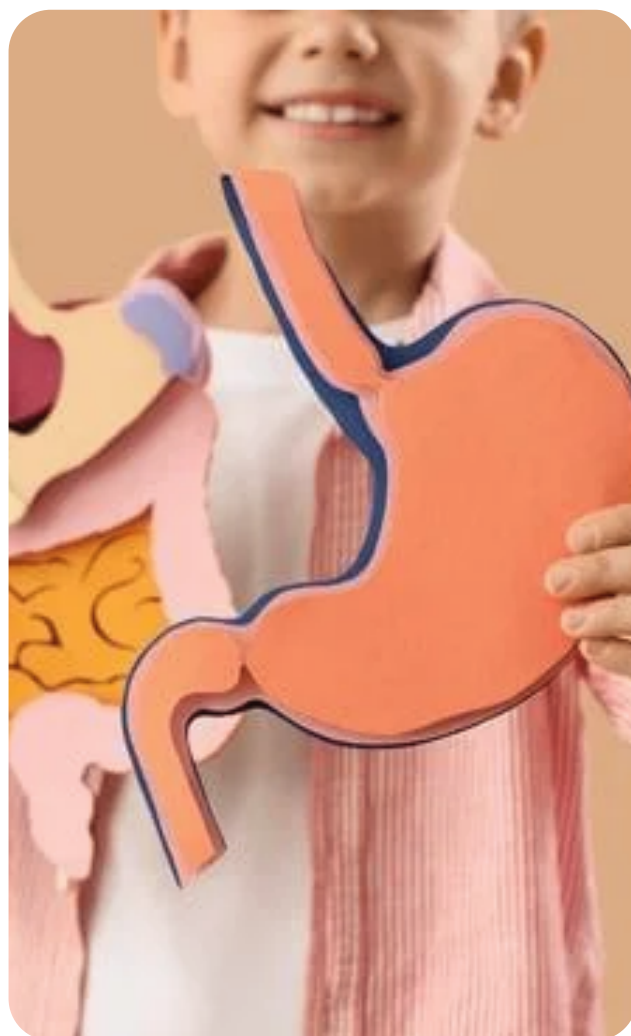


Découvrir les aliments ultra transformés



**SUPPORTS PÉDAGOGIQUES**

Comprendre la digestion et le devenir des aliments



**APPRENTISSAGE LUDIQUÉ**

Apprendre à lire les étiquettes des aliments



À partir d'un aliment ultra-transformé, élaboration d'une recette maison



**ACTIVITÉ**

# EXEMPLES D'INTERVENTIONS EN CLASSE

# Les options

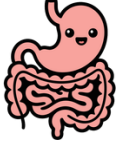
PERSONNALISATION DE LA PRESTATION





## AUTRES THÉMATIQUES POSSIBLES SUR DEMANDE


Les interventions peuvent être adaptées à l'âge des élèves, au projet pédagogique de l'école et au temps disponible.


**1 LES ALIMENTS DE SAISON**   
Découvrir les produits de saison et comprendre leur intérêt nutritionnel.

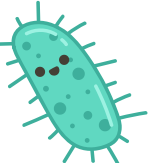
**2 LE CIRCUIT DIGESTIF**   
Comprendre le parcours des aliments dans le corps.

**3 LES 5 SENS**   
Explorer l'alimentation à travers le goût, l'odorat, la vue, le toucher et l'ouïe.

**4 LE GOÛT**   
Comprendre le fonctionnement du goût à travers des dégustations.

**5 ANALYSE DES ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS**   
Apprendre à décrypter les étiquettes.

**6 LES RÔLES DE L'EAU SUR LE CORPS**   
Comprendre l'importance de l'eau pour notre corps.

**7 DÉCOUVERTE DU MICROBIOTE**   
Découvrir les petites bactéries de l'intestin et leur lien avec l'alimentation et la santé.



*Favoriser la curiosité et l'esprit d'exploration des élèves*

# Nos Valeurs

---

## LES VALEURS QUI GUIDENT NOTRE PROJET

Notre engagement : éduquer, éveiller, accompagner avec bienveillance, simplicité en s'appuyant sur les recherches scientifiques.

Apprendre à bien manger, ce n'est pas compter des calories ni imposer des restrictions. C'est apprendre à vivre en harmonie avec son corps, son goût et son bien-être.

Nous croyons en un équilibre alimentaire global : chaque famille d'aliments a sa place, son rôle, sa richesse. Pas d'interdits, pas d'aliments « miracles », seulement une diversité respectueuse, qui nourrit le corps et l'esprit.

Parce que bien manger, ce n'est pas une question d'apparence, mais de santé physique, émotionnelle et mentale.

Notre objectif : donner aux enfants les clés d'une relation sereine et durable avec la nourriture et ce dès leur plus jeune âge.



✓ **Bienveillance**

✓ **Équilibre**

✓ **Engagement**

✓ **Durabilité**

✓ **Responsabilité**

Éduquer avec bienveillance,  
Éveiller par la simplicité,  
Accompagner par la science -  
les piliers de notre démarche.

# Services

DES SOLUTIONS SUR  
MESURE

*Sur demande et sur devis*



## **GASPILLAGE ALIMENTAIRE**

Diagnostic et outils pédagogiques pour sensibiliser les élèves et réduire le gaspillage alimentaire.



## **ETABLISSEMENT DE MENUS**

Création ou révision de menus équilibrés conformes aux recommandations nutritionnelles.



## **VERIFICATION PMS**

Accompagnement dans la mise en conformité et la mise à jour du Plan de Maîtrise Sanitaire.



## **MISE EN PLACE DE SUIVIS EN CANTINE**

Outils de suivi et supports pour favoriser l'échange entre la cantine, l'école et les parents.



## **ACCOMPAGNEMENT DU PERSONNEL DE LA CANTINE**

Sensibilisation et formation du personnel de restauration aux enjeux de l'alimentation des enfants.



## **AUTRES INTERVENTIONS**

Possibilité de créer des ateliers, formations ou projets pédagogiques selon les besoins de l'établissement.

# Nos Formules

Tarifs pour 1 classe



## FORMULE DÉCOUVERTE

INTERVENTION  
PÉDAGOGIQUE EN CLASSE

### 150€

Une séance interactive pour découvrir les bases de l'équilibre alimentaire

Inclus :

- ✓ Présentation de l'équilibre alimentaire
- ✓ Découverte des grandes familles d'aliments
- ✓ Activités ludiques et participatives
- ✓ Temps d'échanges avec les élèves



## PARCOURS PÉDAGOGIQUE

CYCLE DE 3 INTERVENTIONS

### 390€

Un parcours permettant d'approfondir progressivement les connaissances des élèves et de renforcer l'ancrage des messages

Inclus :

- ✓ Formule Découverte
- ✓ 2 interventions supplémentaires sur la thématique de votre choix sur la période souhaitée
- ✓ Supports pédagogiques pour la classe



## PROJET NUTRITION

PROGRAMME COMPLET  
5 INTERVENTIONS

### 500€

Une approche plus approfondie permettant d'aborder l'alimentation de manière globale et de développer l'esprit critique des élèves.

Inclus :

- ✓ Formule Découverte
- ✓ 4 interventions supplémentaires sur la thématique de votre choix sur la période souhaitée
- ✓ Supports pédagogiques pour la classe et pour chaque enfant



# Nos Formules

## TARIFS DÉGRESSIFS FORMULE DÉCOUVERTE

NOMBRE DE CLASSES	RÉDUCTION	TARIF UNITAIRE	TOTAL PROJET
<b>1 Classe</b>	0%	150 €	150 €
<b>2 Classes</b>	10%	135 €	270 €
<b>3 Classes</b>	20%	120 €	360 €
<b>4 Classes et +</b>	30%	105 €	Dès 420 €

# Nos Formules

## TARIFS DÉGRESSIFS FORMULE PEDAGOGIQUE

NOMBRE DE CLASSES	RÉDUCTION	TARIF UNITAIRE	TOTAL PROJET
<b>1 Classe</b>	0%	390 €	390 €
<b>2 Classes</b>	10%	351 €	702 €
<b>3 Classes</b>	20%	312 €	936 €
<b>4 Classes et +</b>	30%	273€	Dès 1 092 €

# Nos Formules

## TARIFS DÉGRESSIFS PROJET NUTRITION

NOMBRE DE CLASSES	RÉDUCTION	TARIF UNITAIRE	TOTAL PROJET
<b>1 Classe</b>	0%	500 €	500 €
<b>2 Classes</b>	10%	450 €	900 €
<b>3 Classes</b>	20%	400 €	1 200 €
<b>4 Classes et +</b>	30%	350 €	Dès 1 400 €

# Proposition d'interventions dans votre école

Des ateliers pédagogiques pour sensibiliser les élèves à l'équilibre alimentaire de manière ludique, concrète et adaptée à leur âge.

## Ce que permettent ces interventions :

- ✓ Développer les repères nutritionnels des élèves.
- ✓ Favoriser une relation positive à l'alimentation.
- ✓ S'inscrire dans les actions d'éducation à la santé.

L'éducation alimentaire est un levier essentiel pour accompagner les enfants vers des habitudes durables et positives.

## Nos interventions s'adaptent :

- ✓ au niveau des classes et des élèves
- ✓ aux projets pédagogiques de l'école
- ✓ aux besoins des équipes éducatives
- ✓ au temps disponible

Nous serons ravis d'échanger avec vous pour construire le projet qui s'adapte à votre école.

## Contact



LIZARRAGA Claire  
Diététicienne-Nutritionniste DE -  
Association L'Assiette en Couleurs

✉ [dietetique.claire@outlook.fr](mailto:dietetique.claire@outlook.fr)

☎ 07.50.06.04.00

*Interventions possibles sur une séance  
ou sous forme de projet pédagogique*



**Merci**

# Nos Formules



## FORMULE DÉCOUVERTE

INTERVENTION  
PÉDAGOGIQUE EN CLASSE

**500€**

Une séance interactive pour découvrir les bases de l'équilibre alimentaire

**Inclus :**

- ✓ Présentation de l'équilibre alimentaire
- ✓ Découverte des grandes familles d'aliments
- ✓ Activités ludiques et participatives
- ✓ Temps d'échanges avec les élèves



## PARCOURS PÉDAGOGIQUE

CYCLE DE 3 INTERVENTIONS

**1200 €**

Un parcours permettant d'approfondir progressivement les connaissances des élèves et de renforcer l'ancrage des messages

**Inclus :**

- ✓ Formule Découverte
- ✓ Deux interventions supplémentaires sur la thématique de votre choix sur la période souhaitée
- ✓ Supports pédagogiques pour la classe



## PROJET NUTRITION

PROGRAMME COMPLET  
5 INTERVENTIONS

**2000€**

Une approche plus approfondie permettant d'aborder l'alimentation de manière globale et de développer l'esprit critique des élèves.

**Inclus :**

- ✓ Formule Découverte
- ✓ 4 interventions supplémentaires sur la thématique de votre choix
- ✓ Supports pédagogiques pour la classe et pour chaque enfant
- ✓ **Proposition en reflexion**

