

# Éduquer à l'alimentation au cycle 1 par l'approche sensorielle

**Éduquer à l'alimentation par une approche sensorielle mettant en avant les perceptions ressenties.**

Notre premier rapport avec l'alimentation est guidé par nos perceptions sensorielles et émotions en lien, qui, au fil du temps, participent grandement à nos choix de consommation alimentaire.

Cette formation est destinée aux enseignant-e-s généralistes et à celles et ceux qui souhaitent aborder l'éducation à l'alimentation par une approche sensorielle où les 5 sens et leurs récepteurs sont décryptés afin de comprendre le fonctionnement des perceptions.

Les récepteurs sensoriels sont codés par une multitude de gènes engendrant de fortes variations de perception entre les individus. De plus, l'association entre le contexte et la prise alimentaire est propre à l'expérience de chacun engendrant une image alimentaire unique et ancrée cérébralement qui a un impact majeur sur notre perception du "goût".

Ces associations robustes peuvent toutefois être déconstruites par des expérimentations alimentaires régulières.

L'approche sensorielle met en contact les enfants et les aliments, dès le plus jeune âge et dans un contexte positif, à travers la découverte et l'expérimentation, afin de les aider à se familiariser avec les aliments inconnus ou qui font peur.

Au fur et à mesure du temps, les nouvelles associations vont permettre de développer un rapport plus serein face à l'alimentation et réduire les comportements de rejet ou de néophobie alimentaire.

Les expériences alimentaires ne s'arrêtent pas là, toute une partie de l'approche sensorielle consiste à exprimer ses ressentis en apprenant à les verbaliser avec un vocabulaire adapté.

Ce cours a comme but, à travers diverses expériences sensorielles et des explications au sujet des 5 sens, de vous faire prendre conscience des sensations et émotions engendrées par les aliments et d'apprendre à les reconnaître, les développer et les verbaliser.

### Intentions

Permettre aux participantes et participants de :

- comprendre le fonctionnement des 5 sens: leurs organes et leurs récepteurs sensoriels qui captent les informations qui se transmettent via les nerfs jusqu'au cerveau qui les interprète
- identifier et développer ses perceptions sensorielles, notamment le "goût" à travers des ateliers de dégustation
- verbaliser ses ressentis à l'aide d'un vocabulaire co-construit précis, riche et étayé
- découvrir les ressources pédagogiques et didactiques en approche sensorielle afin de pouvoir les transposer en classe.

### Modalités de travail



### Contacts

Tél. : +41 21 316 95 70  
Fax : +41 21 316 24 21  
filier-e-fca@hepl.ch  
candidat.hepl.ch/fc

### Informations administratives

Filière Formation continue attestée  
Haute école pédagogique  
Avenue de Cour 33  
CH-1014 Lausanne

### Destinataires

Cette formation s'adresse principalement aux enseignant-e-s généralistes dispensant des cours d'Education à l'alimentation, d'Education sensorielle ou d'Education nutritionnelle.

### Mode d'inscription

Inscriptions individuelles uniquement

### Dates

Lundi 9.10.2023,  
jeudi 9.11.2023,  
de 14h à 17h15.

### Délai d'inscription

1 septembre 2023

### Matériel des participant-e-s

Aucun

### Frais

CHF 10.- pour les dégustations et supports de cours à donner au premier cours

### Inscriptions

Inscription en ligne ou bulletin d'inscription sous candidat.hepl.ch/fc

2 rencontres de 4 heures  
Expériences - Dégustations

**Lien(s) avec les domaines de la "Formation générale" du PER**

Santé et bien-être

**Lien(s) avec les "Capacités transversales" du PER**

Communication | Stratégies d'apprentissage

**Formatrices, formateurs**

Céline Ohayon, biologiste spécialisée en nutrition, collaboratrice scientifique et didacticienne de l'Éducation à l'Alimentation, HEP Vaud, UER AT

**Contacts**

Tél. : +41 21 316 95 70  
Fax : +41 21 316 24 21  
filier-fca@hepl.ch  
candidat.hepl.ch/fc

**Informations administratives**

Filière Formation continue attestée  
Haute école pédagogique  
Avenue de Cour 33  
CH-1014 Lausanne

**Inscriptions**

Inscription en ligne ou  
bulletin d'inscription sous  
candidat.hepl.ch/fc