# Ateliers

## Culinaires & Sensoriels

Enfants

Kidz en ÉQUILIBRE

# Sommaire

Le concept .1
Mes outils .2
Cours de cuisine .3
Ateliers nutrition .5
Jeux & Eveil .7
Qui je suis .9
Mes valeurs .10
Travailler avec moi .11
Contact .12

# Le concept

L'alimentation et la nutrition de nos enfants est au centre des préoccupations actuelles. Sensibiliser les enfants dès le plus jeune âge aux enjeux d'une alimentation saine, à la découverte des fruits & légumes et des saisons associées est aujourd'hui primordiale.

Je souhaite démythifier l'alimentation pour que nos enfants deviennent des adultes conscients de leur santé et de l'enjeu durable que représente l'alimentation.

# Mes OUTILS

Je propose des ateliers pour sensibiliser les enfants aux enjeux d'une alimentation plus saine et plus durable à travers des animations ludiques et pédagogiques mettant en action leurs sens et leur imagination.

Lequel de vos enfants n'a jamais rêvé d'organiser un goûter de pirate, de remonter le temps pour s'inviter à la table des Gaulois ou encore de mener l'enquête pour aider un grand chef étoilé à retrouver la recette phare de son restaurant ?

Rendons l'alimentation amusante, découvrez mes ateliers culinaires !

Cours de cuisine

Atelier nutrition

Eveil & Jeux

# Cours de CUISINE

Lors des ateliers de cuisine, j'explique aux enfants comment cuisiner des recettes simples, gourmandes et saines qu'ils pourront reproduire facilement à la maison.

Ici on ne fait pas de gâteau au yaourt ! On laisse libre cours à sa créativité, en respectant les codes de la cuisine, on apprend à doser les ingrédients et à les remplacer si besoin.

Des ateliers à 4 mains avec la participation des parents peuvent également s'organiser.

Il est essentiel pour moi de proposer aux enfants des idées de recettes qui soient à la fois saines et visuellement attractives, qui leur permettent de manger varié tout en se régalant et respectant les saisons.
Les recettes proposées vont varier selon la période de l'année, l'âge des enfants présents à l'atelier et s'adapteront aux allergies et intolérances alimentaires de chacun.

Lors de chaque atelier je sensibilise les enfants au respect des produits utilisés, ainsi qu'à limiter le gaspillage alimentaire.

# Les Modules

## Dans les cuisines de Poudlard

Embarque dans les cuisines du plus célèbre sorcier et apprend à réaliser des recettes magiques inspirées de la saga Harry Potter.

## Mes premiers Cupcakes

Découvre les secrets de cette gourmandises à la fois magnifique et délicieuse, et laisse s'exprimer ta créativité en réalisant le cupcake parfait !

## Spatules & Sac à dos

Parcours le monde à travers cet atelier. Découvre les spécialités culinaires du bout du monde et laisse toi porter par ce voyage hors du commun.

# Ateliers NUTRITION

Les ateliers nutrition ont pour objectif de sensibiliser les enfants aux enjeux d'une alimentation plus équilibrée et à comprendre son rôle pour notre santé à travers des ateliers pédagogiques.

Rendre la nutrition et l'alimentation amusante, c'est le défi que je me lance avec ces ateliers nutrition. Je souhaite susciter l'intérêt des petits comme des grands à ce qui se trouve dans leur assiette, pour faire de la nutrition une discipline essentielle à la construction de soi.

Qu'est ce qui compose notre assiette ? Quels sont les bases de l'alimentation ? Comment reconnaître un fruit d'un légume ? Comment et pourquoi les mange-t-on ? Est-ce qu'on finit par aimer les légumes quand on devient adulte ?

A travers ces ateliers nutrition, je réponds à toutes ces questions que vos enfants se posent sur l'alimentation et même à celles qu'ils ne se posent pas.

# Les Modules

## Les secrets des Fruits & Légumes

Partons à la découverte des saisons et de ce que la nature nous offre.
Qu'est ce qu'un fruit ?
Qu'est ce qu'un légume ?
Pourquoi nos parents veulent-il absolument que l'on en mange ? Pourquoi on n'aime pas ça, et comment apprendre à les apprivoiser ?

Embarquement au coeur du monde végétal.

## Anti-gaspi : Assiette & Planète

Les légumes moches tu connais ?

Kidz en équilibre s'associe avec Topinamour, l'entreprise qui sauve les fruits & légumes atypiques du gaspillage alimentaire. Parce qu'être différent ne te rend pas moins bon que les autres. Dans cet atelier, découvre des astuces anti-gaspi pour contribuer à sauver la planète, au niveau de ton assiette.

## Les Kidz en équilibre

Comment fonctionne le corps humain, pourquoi mangeons-nous et quel impact ce que nous mangeons a sur notre organisme ?
Comment construire une assiette équilibrée, qui sont Protéines, Lipides et Glucides ? Comment se faire plaisir et manger équilibré ?

Découvrez les secrets de l'équilibre alimentaire.

# Eveil & JEUX

Ces animations ont pour objectifs de faire découvrir les facettes de l'alimentation, de la nutrition, de la cuisine à travers le monde, à travers les âges, sous forme de jeux.

Facilement adaptables aux différents publics, ses jeux d'éveil culinaires sont déclinables à l'infini et se prêtent à toutes les occasions.

Le catalogue est en perpetuelle évolution et des options vous permettent de mettre en place des jeux vous-même.

Les ateliers d'éveil et de jeux sont des moments à la fois ludiques et pédagogiques. Les enfants sont plongés dans un univers gustatif et gastronomique le temps d'une enquête ou d'un jeu de réflexion, leur permettant de mettre leur créativité et tous leurs sens au service de l'alimentation.

# Les Modules

## Les Enquêtes
CULINAIRES

Panique au restaurant « La Belle Toque » ! 1h avant le service, le patron découvre que le frigo a été totalement dévalisé, impossible d'ouvrir le restaurant ce soir si on ne trouve pas le coupable. Tout le personnel est suspect, et vous n'avez qu'une heure, avant l'ouverture du restaurant pour interroger chacun d'entre eux sur leurs alibis et découvrir qui est le responsable.

## Des-Accords
IMPARFAITS

Fraise & Basilic sont deux jumeaux que tout oppose. L'une aime la rigueur et la perfection, et l'autre se laisse porter par sa créativité au quotidien. Tous deux décident de s'associer pour ouvrir leur restaurant : « L'accord parfait ». Mais les deux frère et soeur ne sont jamais d'accord - entre rigueur et créativité à vous de les aider à trouver le juste milieu pour concevoir la carte de leur restaurant.

## L'Eveil
DES SENS

Le chef Manique est en panique. Ce soir il présente sa recette phare au concours de cuisine le plus célèbre du monde : « Pop Chmouf». Mais ce matin, à son réveil, plus aucun de ses sens ne fonctionne. Impossible pour lui de reproduire sa recette phare sans ses 5 sens.
Il a besoin de vous pour l'aider à reconstituer la recette qu'il confectionne dans son laboratoire depuis des mois pour l'aider à remporter le grand prix.

# Qui je SUIS ?

## Sophie MARION
// Coach Bien-être & Nutrition

**2006**
Je fête mes 17 ans fin septembre. J'attends avec impatience le mois d'octobre pour passer ma première session de BAFA. Je commencerai l'animation quelques mois plus tard.

**2018**
Je décroche mon premier CDI en communication. Je laisse 8 ans d'animation derrière moi et avance dans cette voie que je pense être la bonne.

**2020**
J'ai 30 ans, je réalise que la communication ne me fait pas vibrer. La vision de ma carrière explose, je remets tout en question et je commence une formation en nutrition.

**2021**
Je valide ma certification. Je donne naissance à ma fille. Je recolle enfin les morceaux et je lance Une Question d'Equilibre ;
Une offre de coaching qui contribue au bien-être en passant par l'alimentation.
Je lance également mes ateliers autour de l'alimentation pour sensibiliser les enfants à ce qui se trouve dans leur assiette.

## Sophie, en quelques mots:

J'ai réalisé bien trop tard que le carburant que je donnais à mon corps au quotidien avait un impact énorme sur ma santé, mon énergie et mon moral.

J'ai compris que les légumes que je pensais détester pouvaient être délicieux si on savait les cuisiner.

Et comme j'adore me régaler à table, je cherche chaque jour à allier gourmandise et équilibre, à explorer de nouvelles saveurs et associations culinaires, pour que chaque repas soit une occasion de se faire plaisir.

# Mes Valeurs

Travailler avec moi, c'est partager des valeurs communes. Afin que l'expérience soit la plus agréable pour chacun d'entre nous, il est essentiel que nous regardions ensemble dans la même direction : celle de l'équilibre et du plaisir alimentaire.

## Equilibre

Les recettes que je propose ainsi que les ateliers nutrition ont vraiment pour vocation d'inciter les enfants à l'équilibre alimentaire. La juste quantité de sucre et de matière grasse pour que le goût soit au service de l'équilibre.

## Autonomie

Inviter les enfants à comprendre comment fonctionne l'alimentation, l'importance d'un équilibre alimentaire et d'un équilibre des goûts a aussi pour but de les pousser vers d'avantage d'autonomie et de responsabilité.

## Plaisir

Chacun de mes ateliers est un moment de partage et de plaisir. Il n'est pas question de forcer quiconque à consommer des aliments dont il n'a pas envie. J'invite les enfants à l'expérience et à la découverte, dans la sécurité émotionnelle.

## Anti-gaspi

Les produits utilisés lors de mes ateliers bénéficient du meilleur traitement et sont exploités au maximum afin de limiter le gaspillage alimentaire. Même dans les jeux d'éveil, il n'est pas question de jouer avec la nourriture, mais de s'éveiller et de découvrir tous leurs secrets.

## Gourmandise

Evoquer l'alimentation saine ne doit pas exclure toute notion de gourmandise. J'ai à coeur de proposer des expériences qui soient gourmandes et riches en saveurs,

# Travailler avec MOI

## Offres CATALOGUE

Les ateliers présents dans mon catalogue sont disponibles immédiatement à la mise en oeuvre. Ils s'adaptent aux saisons, à l'âge des enfants et aux contraintes techniques des lieux. De nouveaux modules seront régulièrement mis en ligne pour étoffer ce catalogue.

## Créations sur MESURE

La création d'ateliers sur-mesure est totalement envisageable. Prenons le temps d'échanger sur vos projets et vos envies. Je suis en mesure de vous réaliser des évènements selon vos besoins et vos contraintes.

## Kit CLEF EN MAIN

Vous souhaitez mettre en place des ateliers culinaires, mais la géographie ne nous permet pas de collaborer ensemble ?
Je vous propose une offre clef en main, standard ou adaptée à vos besoins, pour que vous puissiez mettre en place et animer ces ateliers vous même, où que vous soyez !

## Localisation

VAL D'OISE

PARIS – ILE-DE FRANCE*

*Sous conditions

# Contact


## Sophie MARION

06.10.12.95.83

sophie@une-question-dequilibre.fr

www.une-question-dequilibre.fr


Kidz en ÉQUILIBRE