

« Des légumes : pour le plaisir des yeux, des papilles et du portefeuille ! »

**Public cible :** jeunes adultes, adultes et seniors



**Durée :** 02h00

**Description :** Quelle est la place des légumes dans une alimentation équilibrée ? Comment consommer les légumes pour tirer un maximum de profit au niveau nutritionnel sans flamber son budget ? L'animation répondra à de nombreuses questions via des animations ludiques.

Timing	Énoncé de l'activité proposée	Objectifs visés	Ressources (matériel, humaine)
1h	L'animateur aborde plusieurs thèmes liés à l'achat et à la consommation de légumes via divers ateliers ludiques.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensibiliser à l'alimentation saine et équilibrée</li> <li>- Démontrer que bon, sain et pas cher vont de pair.</li> <li>- Apprendre à choisir et cuisiner les légumes pour varier les plaisirs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 animateur</li> <li>- outils relatifs au contenu...</li> </ul>
1h	L'animateur propose aux participants de tester leurs connaissances sur les légumes via un jeu de société	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Développer des connaissances sur les légumes</li> <li>- Renforcer les liens et le travail en équipe</li> </ul>	- Jeu de société

