

# Le repas comme outil pédagogique

## A chaque saison sa production

La saisonnalité, quels impacts sur notre santé, notre environnement, notre territoire ?

## Plaisir et équilibre

A chacun son équilibre alimentaire, quelle importance du plaisir lors du repas ?

## Le gaspillage alimentaire

Qu'est ce qui se cache derrière le gaspillage alimentaire et comment limiter notre production de déchets ?

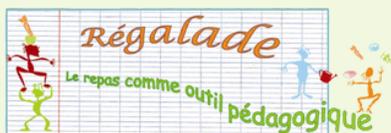
## Légume d'ici, légume d'ailleurs

D'où proviennent nos aliments, comment et pourquoi s'inscrire dans notre territoire pour s'approvisionner ?

## Une alimentation de qualité et équitable

Comment, en tant que consommateur, s'interroger sur les produits de qualités et agir pour rémunérer au mieux ceux qui les produisent ?

Se poser des questions sur le repas pour tendre vers une alimentation durable et responsable



Mairie, 14 place du canton  
16170 Vaux-Rouillac

## Contacts

Charlotte Gervais

Agent de développement  
06 76 31 99 39  
regalade.asso@gmail.com

Julie Saumon

Animatrice  
06 24 45 42 75  
regalade.anim@gmail.com

Appolline Moreau

Animatrice  
06 71 24 70 13  
regalade.anim2@gmail.com

[www.associationregalade.fr](http://www.associationregalade.fr)

[www.facebook.com/regalade16](http://www.facebook.com/regalade16)

## Adhésion

En adhérant à Régalade, vous soutenez les projets en lien avec l'alimentation responsable.

- A partir de 2 € pour les particuliers
- A partir de 20 € pour les structures

<https://www.helloasso.com/associations/association-regalade>

## Partenaires financiers



Echallat / Val d'Auge / Mareuil / Genac Bignac / SIVOS école Gourville

# Régalade

## Le repas comme outil pédagogique

Accompagner des projets pédagogiques autour du repas et son environnement

Sensibiliser aux enjeux liés à l'alimentation

Favoriser les échanges entre les habitants du territoire

Rapprocher et valoriser les acteurs locaux



Créée en 2005 en Charente à l'initiative d'enseignants, habitants, parents d'élèves, agriculteurs, l'association Régalade mène une réflexion et une démarche globale autour de l'alimentation, l'environnement, les circuits courts, l'agriculture, la santé, le développement durable.

# Accompagnement à la création de projet

L'accompagnement des porteurs de projet est l'un des principaux domaines de compétence de Régalade. Les partenariats permettent chaque année à des structures d'initier ou de conforter des projets. autour de l'alimentation.

## Accompagnement adapté

selon les besoins, les attentes, les contraintes

## Prêt de documentations et malles pédagogiques

Malle petite enfance, Malle de cuisine adaptée (personnes en situation de handicap)

## Accompagnement de la restauration collective

Régalade **accompagne** vers un changement de pratiques plus responsable pour l'environnement et la santé. Nous proposons une démarche de progrès adaptée à la réalité de chaque structure par **l'information, la sensibilisation et la formation** des acteurs.

## Sensibilisation des publics

Régalade **conçoit et anime** des ateliers pédagogiques afin de sensibiliser à une alimentation responsable.

## Conception et Animation d'ateliers pratiques et théoriques

### Auprès de qui ?

Petite enfance (0-3 ans) / Enfants / Jeunes  
Grand public / Familles  
Personnes en situation de précarité  
Personnes en situation de handicap  
Personnes âgées



### NOTRE RECETTE

**Ingédients** : Convivialité, bienveillance, Accompagnement, Respect, Ecoute

- Mettre les personnes au coeur du projet
- Co construire avec les partenaires,
- Susciter le questionnement et la réflexion,
- Valoriser les savoirs et savoir-faire de chacun



## Améliorer la qualité des repas

Environnement du repas /  
Démarches d'approvisionnement

## Faire du repas un outil pédagogique

Lien avec les convives / Gaspillage alimentaire / Eveil au goût



## Comprendre la réglementation

Loi Egalim, Equilibre alimentaire, Hygiène,



## Conception et animation de programmes pédagogiques

De la maternelle au collège, création d'outils pédagogiques et animation de séances en classe.