

ATELIER

PLAISIR DE MANGER

CARNET DE BORD

4 SÉANCES (DATES)

SEANCE 1 : LE GOÛT, MAIS ENCORE...

(DATE)

ANIMATEURS :

PARTICIPANTS :

Résumé Questionnaire pré-atelier :

Quelles sont mes principales motivations pour suivre cet atelier ?

(Cocher les cases correspondantes)

- ☐ Comprendre comment bien manger
- ☐ Découvrir le plaisir de manger
- ☐ Retrouver le plaisir de manger
- ☐ Améliorer mes connaissances
- ☐ Acquérir de nouvelles connaissances
- ☐ Faire de nouvelles expériences culinaires
- ☐ Changer un comportement alimentaire
- ☐ Gérer un problème ancien avec la nourriture
- ☐ Gérer une difficulté récente à manger
- ☐ Autre *(préciser)* :

Ce que j'espère à la fin de cet Atelier :

- ☐ Avoir plaisir à manger

- Respecter mes goûts et ceux des autres
- Aimer de nouveaux aliments
- Aimer de nouveaux plats
- Connaître de nouvelles recettes
- Autre (*préciser*) :

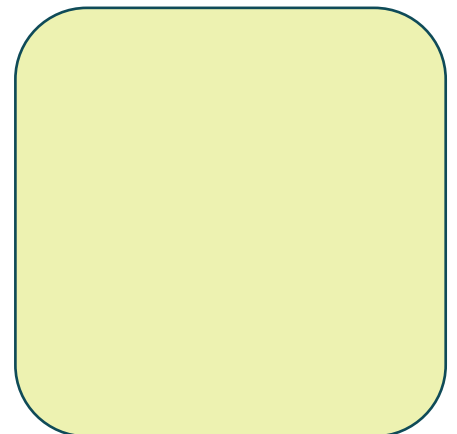
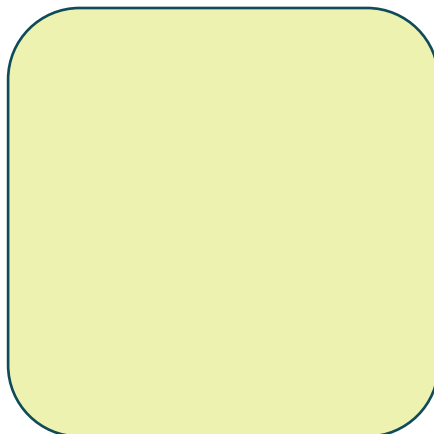
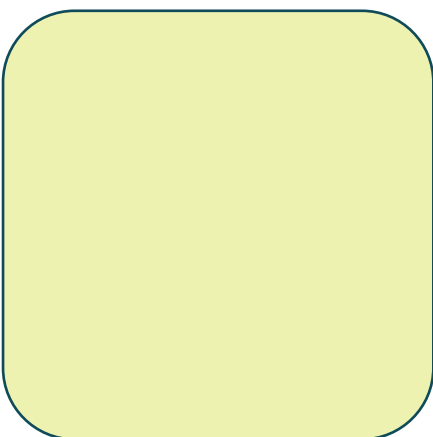
Mots clés de la séance : Goût - manger – plaisir - souvenir

Notes sur ces notions :

Photo/illustration en rapport avec la séance écoulée :

CARTE MENTALE

POST-ITS



ATELIER

PLAISIR DE MANGER

4 SÉANCES (DATES)

SÉANCE 2 : PLAISIR DE MANGER : PAS QU'UNE AFFAIRE DE GOÛT... (DATE)

Mots clés de la séance : Goût – Odeur – Texture –

Notes sur ces notions :

Notes sur rappels anatomo-physiologiques :

Notes sur dysfonctionnements du goût :

Notes sur goût/odeur :

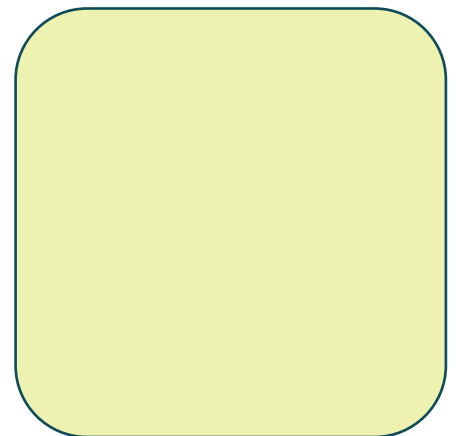
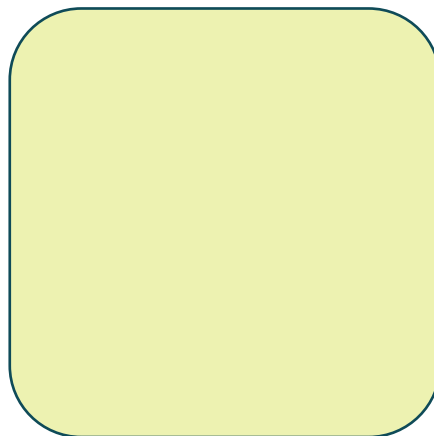
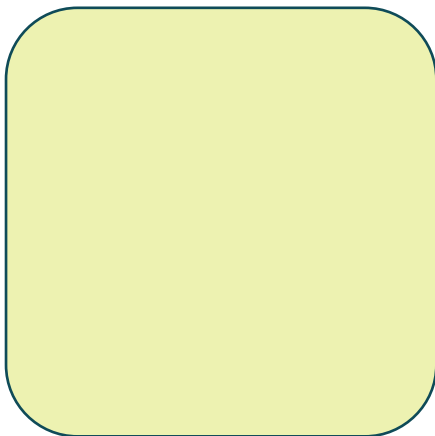
Notes sur goût/texture :

Notes sur goût/vue :

Notes sur goût/bruit :

Notes sur goût/température :

POST-ITS :



ATELIER

PLAISIR DE MANGER

4 SÉANCES (DATES)

SÉANCE 3 : (RE)TROUVER LE GOÛT (DATE)

Notes sur le travail de l'environnement :

Notes sur le travail de l'odeur :

Notes sur le travail de la flaveur :

Notes sur le travail de la texture :

POST-ITS



ATELIER

PLAISIR DE MANGER

4 SÉANCES (DATES)

SÉANCE 4 : PARTAGER LE GOÛT (DATE)

Recette choisie et préparée :

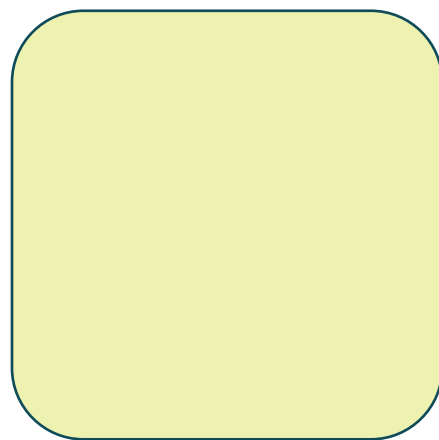
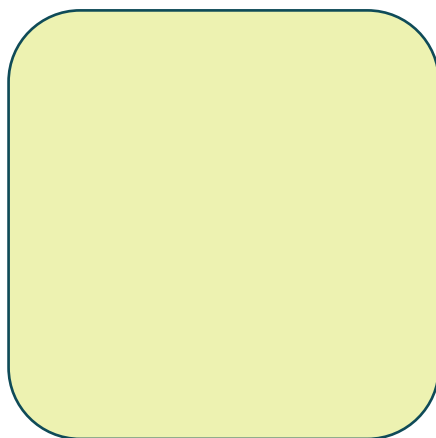
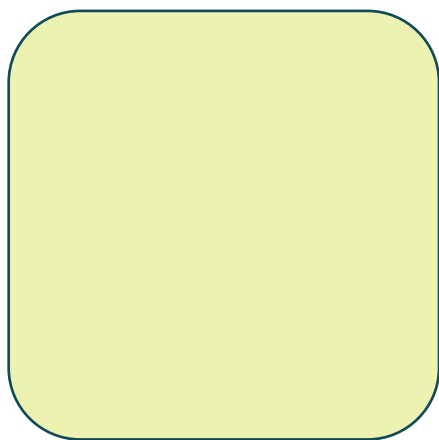
Notes sur la préparation de la recette :

Notes sur la dégustation :

Notes sur les découvertes durant la séance :

Notes sur les différents échanges :

POST-ITS



Ce que je retiens de cet atelier :

1-

2-

3-

4-

5-

Questionnaire post-atelier

Quels objectifs ai-je atteints à la fin de cet Atelier ?

- ☐ Avoir plaisir à manger
- ☐ Retrouver le plaisir de manger
- ☐ Respecter mes goûts et ceux des autres
- ☐ Aimer de nouveaux aliments
- ☐ Aimer de nouveaux plats

- Connaître de nouvelles recettes
- Autre (*préciser*) :

NIVEAU DE CONNAISSANCES à la fin de cet atelier :

Auto-évaluation de mon niveau de connaissance à la fin de cet atelier :
(Noter avec la lettre correspondante pour chaque thème)

Débutant = Aucune connaissance préalable (D)

Novice = Connaissance de base (N)

Intermédiaire = Connaissance moyenne (I)

Avancé = Solides compétences et expériences (A)

Expert = Niveau élevé de compétences (E)

- Plaisir : intérêt, expérience, ressenti, fonctionnement cérébral=
- Se nourrir : intérêt =
- Goût : intérêt, expérience, fonctionnement organique =
- Odeur : intérêt, expérience, fonctionnement organique=
- Mémoire olfactive : connaissance, intérêt =
- Mémoire gustative : connaissance, intérêt =
- Cuisine : recettes, associations, intérêt =

La (ou les) recette(s) que je compte reproduire chez moi :