

LAURA MARCHIORO
DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE



CATALOGUE ÉCOLES

PARCOURS, ATELIERS & CONFÉRENCES

**ÉDUCATION À L'ALIMENTATION
& PRÉVENTION**

De la maternelle au CM2



PARCOURS PÉDAGOGIQUES

Une progression adaptée
à chaque cycle scolaire



ATELIERS À LA CARTE

Des animations ludiques
et interactives



**CONFÉRENCES
& SENSIBILISATION**

Pour les parents et les
équipes éducatives



DIÉTÉTICIENNE
SPÉCIALISÉE DANS
LES TROUBLES DES
CONDUITES ALIMENTAIRES
DE L'ENFANT ET DE
L'ADOLESCENT



Interventions en Haute-Savoie

*Apprendre, comprendre, savourer.
Pour une relation sereine avec l'alimentation.*

Qui suis-je ?

**nutri
alpes**

DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE, spécialisée dans les troubles des conduites alimentaires de l'enfant et de l'adolescent.

J'interviens en milieu scolaire pour transmettre aux enfants des connaissances nutritionnelles essentielles, développer leur curiosité et les aider à construire, dès le plus jeune âge, une relation sereine avec l'alimentation.

Avec des ateliers ludiques, interactifs et adaptés à chaque âge, je donne aux élèves les clés pour comprendre leur corps, faire des choix éclairés et prendre plaisir à manger.

*Apprendre, comprendre, savourer.
Pour une relation sereine avec l'alimentation.*



MON PARCOURS



Expérience en événementiel et animation, principalement auprès des enfants.



Diététicienne diplômée d'Etat



Spécialisée dans les troubles des conduites alimentaires de l'enfant et de l'adolescent



Expérience auprès des enfants dans les écoles, centres de loisirs et offices de tourisme

MON APPROCHE



POSITIVE

Je valorise les aliments et les sensations, sans classer en « bons » ou « mauvais ».



BIENVEILLANTE

J'encourage l'écoute du corps, le plaisir et le respect de chacun.



SCIENTIFIQUE

Des contenus fiables, réalisés sur les dernières études scientifiques.



LUDIQUE

Jeux, expériences, recettes, escape games : apprendre en s'amusant et en participant !



PEDAGOGIQUE

Des interventions en lien avec les attentes des programmes scolaires



**ENSEMBLE, CONSTRUONS DES HABITUDES SAINES.
UNE CONFIANCE DURABLE ET UNE RELATION APAISÉE
AVEC L'ALIMENTATION.**



LES PARCOURS PÉDAGOGIQUES

Comprendre, expérimenter, mettre en pratique et valoriser

Des parcours construits comme une progression pédagogique pour accompagner les enfants dans la découverte de leur corps, des aliments et du plaisir de manger.



COMPRENDRE



EXPÉRIMENTER



METTRE EN PRATIQUE

A partir de 420€ par parcours

Prix sur devis



LES PARCOURS PÉDAGOGIQUES



3 ateliers pour découvrir, expérimenter et consolider les apprentissages



3 ATELIERS PROGRESSIFS

Un parcours adapté à chaque cycle scolaire.



15 ENFANTS MAXIMUM PAR GROUPE

Au-delà de 15 élèves, la classe est divisée en deux afin de favoriser les échanges, la manipulation et la participation de chacun.



DES OUTILS POUR PROLONGER EN CLASSE

Livret pédagogique enseignant, exercices de réinvestissement et grille des compétences travaillées en lien avec les programmes scolaires.



UN TARIF SIMPLE

420 €
jusqu'à 15 enfants
+ 25 € par enfant
supplémentaire

INCLUS DANS LE PARCOURS

- 3 ateliers
- matériel et ingrédients nécessaires
- supports pédagogiques
- livret enseignant
- exercices complémentaires
- grille des apprentissages et compétences en lien avec les programmes scolaires



EXEMPLE :

25 élèves = 2 groupes par atelier
3 ateliers = 6 interventions

Tarif du parcours : **670 €**

Le tarif n'inclus pas les frais de déplacement

Pour plusieurs classes :

Devis personnalisé - Tarifs adaptés

Plus qu'une intervention ponctuelle, chaque parcours est pensé comme un véritable projet pédagogique permettant de découvrir, expérimenter et prolonger les apprentissages en classe.



Parcours Cycle 1

Maternelle (3 - 6 ans)

Un parcours en 3 ateliers complémentaires qui accompagne les enfants dans la découverte de leur corps, des aliments et du plaisir de manger.

LES OBJECTIFS DU PARCOURS



Découvrir son corps et comprendre ses besoins essentiels.



Éveiller les 5 sens et développer la curiosité alimentaire.



Reconnaître des aliments et comprendre leur rôle.



Associer alimentation, plaisir et bien-être au quotidien.



3 ATELIERS, UNE PROGRESSION COHÉRENTE

1

ARLETTE LE SQUELETTE



Découvrir les organes avec Arlette le squelette et comprendre à quoi sert chaque partie du corps.
Associer des aliments à chaque organe du corps.

45 min à 1h



15 enfants max.

2

LES PETITS EXPLORATEURS DU GOÛT



Explorer les 5 sens à travers des jeux sensoriels et des dégustations.
Reconnaître les saveurs, les textures et apprendre à aimer la diversité.

45 min à 1h

15 enfants max.

3

L'EAU RIGOL'EAU



Comprendre à quoi sert l'eau dans le corps, apprendre à reconnaître la soif et découvrir des façons amusantes de s'hydrater.
Les enfants repartent avec une gourde décorée par eux-mêmes !

45 min à 1h

15 enfants max.

À LA FIN DU PARCOURS, LES ENFANTS...



Comprennent mieux leur corps et ses besoins.



Sont curieux et ouverts à de nouveaux aliments.



Associent alimentation et plaisir, sans pression.



Développent des habitudes positives pour leur santé, en douceur.

Apprendre, comprendre, savourer. Pour une relation sereine avec l'alimentation.

Parcours Cycle 2

CP - CE1 - CE2 (6 - 8 ans)

nutri
alpes

Un parcours en 3 ateliers complémentaires qui accompagne les enfants dans la découverte de l'équilibre alimentaire, du plaisir de manger et de leur corps en mouvement.

LES OBJECTIFS DU PARCOURS



Découvrir son corps et comprendre ses besoins essentiels.



Sensibiliser aux méfaits de l'excès de sucre.



Reconnaître des aliments et comprendre leur rôle.



Associer alimentation, plaisir et bien-être au quotidien.



3 ATELIERS, UNE PROGRESSION COHÉRENTE

1

ARLETTE LE SQUELETTE



Découvrir les organes avec Arlette le squelette et comprendre à quoi sert chaque partie du corps.
Associer des aliments à chaque organe du corps.

45 min à 1h



15 enfants max.

2

FABRIQUE TES BONBONS



Un atelier pour sensibiliser les enfants au sucre rapide et aux composants des bonbons industriels. Les enfants créent eux mêmes des bonbons à base de fruits

45 min à 1h

15 enfants max.

3

L'EAU RIGOL'EAU



Comprendre à quoi sert l'eau dans le corps, apprendre à reconnaître la soif et découvrir des façons amusantes de s'hydrater.
Les enfants repartent avec une gourde décorée par eux-même !

45 min à 1h

15 enfants max.

À LA FIN DU PARCOURS, LES ENFANTS...



Comprennent mieux leur corps et ses besoins.



Sont curieux et ouverts à de nouveaux aliments.



Associent alimentation et plaisir, sans pression.



Développent des habitudes positives pour leur santé, en douceur.

Apprendre, comprendre, savourer. Pour une relation sereine avec l'alimentation.

Parcours Cycle 3

CM1 - CM2

Un parcours en 3 ateliers complémentaires qui accompagne les enfants dans la découverte de l'équilibre alimentaire, du plaisir de manger et de leur corps en mouvement.

LES OBJECTIFS DU PARCOURS



Découvrir son corps et comprendre ses besoins essentiels.



Sensibiliser aux produits ultra transformés notamment sur les collations



Comprendre le rôle de la digestion et le devenir des aliments



Associer alimentation, plaisir et bien-être au quotidien.



3 ATELIERS, UNE PROGRESSION COHÉRENTE

1

ATELIERS ESCAPE GAME



Un atelier pour découvrir la pyramide alimentaire de manière ludique et interactive. Une belle activité pour débuter sur ce thème de la nutrition.

45 min à 1h



15 enfants max.

2

ATELIER DIGESTION



Un atelier pour comprendre le parcours des aliments dans le système digestif, de la bouche aux intestins, et découvrir comment le corps les transforme pour utiliser les nutriments dont il a besoin.

45 min à 1h

15 enfants max.

3

BARRES A CEREALES



Réaliser ses propres barres de céréales tout en découvrant le rôle des différents ingrédients et comment composer une collation adaptée à ses besoins et à son activité.

45 min à 1h

15 enfants max.

À LA FIN DU PARCOURS, LES ENFANTS...



Comprennent mieux leur corps et ses besoins.



Sont curieux et ouverts à de nouveaux aliments.



Associent alimentation et plaisir, sans pression.



Développent des habitudes positives pour leur santé, en douceur.

Apprendre, comprendre, savourer. Pour une relation sereine avec l'alimentation.



LES ATELIERS

**EXPÉRIMENTER, ÉVEILLER LES SENS
ET APPRENDRE EN S'AMUSANT**

Des ateliers ludiques et sensoriels pour permettre aux enfants de découvrir l'alimentation autrement, d'éveiller leur curiosité et de développer une relation sereine avec les aliments.



ÉVEILLER LES SENS



COMPRENDRE L'ALIMENTATION



EXPÉRIMENTER EN S'AMUSANT

Des expériences adaptées à l'âge des enfants
et aux **projets des établissements.**



DU FRUIT AUX BONBONS !

« UN ATELIER SENSORIEL ET LUDIQUE POUR ABORDER LA PLACE DU SUCRE DANS L'ALIMENTATION DES ENFANTS, DU FRUIT NATUREL AUX BONBONS INDUSTRIELS. »

OBJECTIFS

- Proposer une activité ludique et gourmande autour de la cuisine maison
- Découvrir la composition des bonbons et la place des produits sucrés dans une alimentation variée
- Faire découvrir des alternatives saines et amusantes aux bonbons industriels
- Réaliser soi-même des recettes de cuisine de A à Z afin de pouvoir les refaire facilement à la maison.



PUBLIC : Enfants



NOMBRE : 15 enfants maximum



ÂGE : 7 à 12 ans



DUREE : 45min à 1h



TARIF : A partir de 160€



L'EAU C'EST RIGOL'EAU

SENSIBILISER À L'HYDRATATION DÈS LE PLUS JEUNE ÂGE

« UN ATELIER ÉDUCATIF ET SENSORIEL POUR ABORDER, DE FAÇON LUDIQUE, LE RÔLE ESSENTIEL DE L'EAU ET L'IMPORTANCE DE L'HYDRATATION CHEZ L'ENFANT. »



OBJECTIFS

- Comprendre que l'eau est la boisson essentielle
- Apprendre à reconnaître les signes de soif
- Découvrir l'eau sous plusieurs formes et goûts
- Donner envie de boire de l'eau au quotidien

Cet atelier s'intègre pleinement dans les objectifs de l'Éducation à la santé à l'école maternelle, en développant la conscience corporelle et les habitudes d'hygiène de vie.



PUBLIC : Enfants



NOMBRE : 15 enfants maximum



ÂGE : 3 à 7 ans



DUREE : 45min à 1h



TARIF : A partir de 150€



À LA QUÊTE DU GOÛTER ÉQUILIBRÉ

« UN ATELIER D'ÉDUCATION ALIMENTAIRE POUR COMPRENDRE L'ÉQUILIBRE ET LA DIVERSITÉ DANS LE GOÛTER DES JEUNES ENFANTS. »

OBJECTIFS

- Sensibiliser les enfants à l'importance du goûter
- Développer la curiosité sensorielle
- Découvrir la famille des aliments utiles pour le goûter et sensibiliser sur les goûters non équilibrés
- Aborder la pyramide alimentaire
- Stimuler la coopération et la créativité
- Associer nutrition et plaisir



PUBLIC : Enfants



NOMBRE : 15 enfants maximum



ÂGE : 3 à 6 ans



DURÉE : 45min à 1h



TARIF : A partir de 160€



ESCAPE GAME AUTOUR DE LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

« POTION VITALITAS : UN JEU D'ENQUÊTE INTERACTIF OÙ LES ENFANTS DÉCOUVRENT LES CLÉS D'UNE ALIMENTATION SAINTE TOUT EN S'AMUSANT. »



OBJECTIFS

- Sensibiliser les enfants à une alimentation équilibrée et connaître la pyramide alimentaire.
- Développer des compétences transversales par le jeu
- Explorer toutes les disciplines du programme à travers des énigmes liées au thème de la nutrition.
- Agir pour la santé et l'environnement.
- Vivre une expérience ludique, sensorielle et collaborative.



PUBLIC : Ecoles et centre aérés



NOMBRE : 21 à 35 enfants



ÂGE : 7 à 12 ans (cycle 3)



DURÉE : 1h30



TARIF : A partir de 180€



LE GOÛTER DU P'TIT MONTAGNARD

«PRÉPARER UN GOÛTER ÉNERGÉTIQUE COMME UN VRAI PETIT MONTAGNARD : UN ATELIER LUDIQUE OÙ LES ENFANTS RÉALISENT LEURS PROPRES BARRES DE CÉRÉALES.»



OBJECTIFS

- Proposer une activité ludique et gourmande autour de la cuisine maison
- Sensibiliser les enfants à la consommation de snack sain pour le goûter
- Expliquer l'importance des collations chez les enfants notamment durant l'effort
- Commencer à lire une étiquette alimentaire



PUBLIC : Enfants



NOMBRE : 12 enfants



ÂGE : 7 à 12 ans



DUREE : 1h



TARIF : A partir de 160€



ARLETTE LE SQUELETTE

FAIRE LE LIEN ENTRE LA NUTRITION ET LE CORPS

« MANGER VARIÉ AIDE LE CORPS À BIEN FONCTIONNER.
AUCUN ALIMENT N'EST INTERDIT : C'EST LA VARIÉTÉ QUI FAIT L'ÉQUILIBRE. »



OBJECTIFS

- Comprendre le rôle de certains organes dans le corps
- Découvrir l'importance d'une alimentation variée
- Identifier les différents groupes alimentaires
- Découvrir la pyramide alimentaire simplifiée
- Favoriser la coopération et la participation active.



PUBLIC : Enfants



NOMBRE : 15 enfants



ÂGE : 4 à 8 ans



DUREE : 1h



TARIF : A partir de 140€





LES CONFÉRENCES

COMPRENDRE, ACCOMPAGNER ET PRÉVENIR

Des temps d'échange pour transmettre des repères fiables, répondre aux problématiques du quotidien et favoriser une relation sereine avec l'alimentation.



INFORMER



ÉCHANGER



AGIR

Des conférences adaptées aux besoins des parents, des équipes éducatives et des professionnels de l'enfance.



CONFÉRENCES & SENSIBILISATION

Comprendre, accompagner et prévenir

Parce que l'éducation à l'alimentation concerne aussi les adultes qui entourent l'enfant, je vous propose des conférences à destination des parents, des équipes éducatives et des professionnels de l'enfance.

Des temps d'échange concrets pour transmettre des repères fiables, répondre aux problématiques du quotidien et favoriser une relation sereine avec l'alimentation.



ALIMENTATION DE L'ENFANT : ENJEUX ET BONNES PRATIQUES

Comprendre les besoins nutritionnels de l'enfant et disposer de repères concrets pour accompagner son alimentation au quotidien.

Thématiques :

- Besoins nutritionnels et équilibre alimentaire
- Alimentation à l'école et hors de la maison
- Goûters et collations
- Autonomie de l'enfant
- Environnement alimentaire serein
- Situations fréquentes : refus, grignotages, sélectivité, écrans aux repas

CE QUE MANGENT VRAIMENT NOS ENFANTS : DÉCRYPTER LES PRODUITS DU QUOTIDIEN

Apprendre à mieux comprendre les produits destinés aux enfants et faire des choix éclairés sans culpabilisation.

Trouver un équilibre réaliste entre plaisir, praticité et santé

Thématiques :

- Comprendre le marketing alimentaire ciblé aux enfants
- Apprendre à lire et décrypter une étiquette alimentaire
- Faire des choix éclairés sans culpabilité et comprendre que chaque aliment a sa place dans l'alimentation de l'enfant, y compris les produits industriels.

RELATION À L'ALIMENTATION ET ÉDUCATION ALIMENTAIRE DE L'ENFANT

Comprendre comment la relation à l'alimentation chez l'enfant se construit et adopter une posture favorisant l'écoute, le plaisir et l'autonomie.

Thématiques :

- Sensations de faim et de satiété
- Plaisir de manger et posture de l'adulte
- Néphobie et sélectivité alimentaire
- Déconstruire certaines idées reçues
- Anxiété et tensions autour des repas
- Prévention et repérage des troubles des conduites alimentaires
- Signaux d'alerte et orientation

INFORMATIONS COMMUNES :



PUBLIC :

Parents, équipes éducatives et professionnels de l'enfance



DURÉE :

1h30



NOMBRE :

5 à 25 participants



FORMAT :

Conférence + temps d'échange

TARIF :

Sur devis

Chaque conférence peut être adaptée aux besoins et aux problématiques rencontrées par l'établissement ou la collectivité.

UN NOUVEAU PROJET EST EN TRAIN DE VOIR LE JOUR...

Créer du lien entre l'école et le temps méridien autour de l'éducation à l'alimentation



La proposition de loi n°291, portée par Olivia Grégoire et adoptée en première lecture à l'Assemblée nationale le 16 février 2026, prévoit l'expérimentation d'un enseignement d'éducation à l'alimentation à l'école.

Dans cette dynamique, Nutri'Alpes développe actuellement un nouveau projet autour du temps méridien, afin de renforcer la continuité entre les apprentissages menés à l'école et l'expérience quotidienne des enfants à la cantine.

OBJECTIF :

Faire du temps de repas un véritable temps éducatif et permettre aux différents adultes qui accompagnent l'enfant de partager des repères et des pratiques cohérentes autour de l'alimentation.



PROJET ACTUELLEMENT EN DÉVELOPPEMENT

Écoles, communes et structures périscolaires intéressées par cette démarche peuvent dès maintenant me contacter pour échanger autour de leurs besoins.



Et ce n'est qu'un début !

D'autres ateliers sont en cours de création afin d'enrichir l'accompagnement autour de l'alimentation de l'enfant et de la famille.

Je reste à l'écoute des besoins du terrain et ouverte à la création de projets personnalisés, adaptés aux attentes de chaque structure.

Au plaisir de vous rencontrer !

CONTACT

LAURA MARCHIORO

☎ 06.45.17.25.22

✉ nutrimomes@gmail.com

