



## LES ATELIERS FAMILLE PROPOSES PAR APRIFEL

### 1. CONTEXTE ET OBJECTIFS

**Notre volonté** : sensibiliser le public à l'importance de consommer des fruits et légumes et leur montrer que la **préparation** de ces derniers est **simple et rapide** pour les inciter à davantage en consommer.

#### Les constats :

- Les **recommandations** en termes de consommation de fruits et légumes ne sont **pas suivies** alors que les repères sont connus et que les **bénéfices des fruits et légumes sont largement démontrés**.
- Les **fruits et légumes** ont réputation d'être **longs à préparer**

### 2. PRESENTATION DES ATELIERS

Notre accompagnement dans le changement de pratique s'appuie sur des ateliers très **concrets**, centrés sur les **produits** et leur utilisation.

Thème	En un tour de main
Objectif	Montrer que les fruits et légumes se cuisinent facilement et rapidement
Durée	15-20 minutes
Déroulé	<p><b>4 temps forts :</b></p> <p><b>Atelier 1</b> - découverte des fruits et légumes autour d'un panier de saison.</p> <p><b>Atelier 2 - challenge épluchage</b> : atelier pratique sur l'épluchage des légumes dans un temps imparti (geste de préparation).</p> <p><b>Atelier 3 - challenge découpe de légumes</b> : atelier pratique qui montre la découpe des fruits et légumes suivi d'une recette rapide à réaliser avec ces aliments découpés (geste de préparation/cuisine).</p> <p><b>Atelier 4 - challenge fruits</b> : astuces sur les façons les plus simples de préparer les fruits cités (geste de préparation/cuisine).</p> <p><b>Conclusion</b> : praticité des fruits et légumes et rapidité en termes de préparation.</p>

### 3. CONDITIONS D'ANIMATION

**Lieux d'animation** : stand grand public

**Nombre de participants** : en moyenne **5 à 10 personnes par atelier**

**Les publics** : hommes et femmes adultes

**Organisation logistique et matérielle** : ateliers proposés gratuitement

Les ateliers peuvent s'organiser dans des conditions variées : sur un **stand de plein air** ou au sein d'un **hall d'exposition**.

**Pas de matériel requis** en dehors d'une grande table ; **un point d'eau** doit être accessible.

**Le diététicien apporte tout le matériel** nécessaire pour conduire l'atelier (denrées alimentaires et ustensiles).

### A PROPOS D'APRIFEL

Aprifel, l'Agence pour la recherche et l'Information en fruits et légumes, est une association loi 1901 créée en 1981. Elle assure l'interface entre les scientifiques, la société civile et les professionnels des fruits et légumes. Aprifel œuvre pour la vulgarisation et la transmission des données scientifiques relatives aux fruits et légumes auprès des professionnels santé, de la filière, des associations de consommateurs, de la presse et du grand public. Pour ce faire, elle mobilise la communauté scientifique nationale et internationale, réalise et diffuse des publications et organise des colloques d'information et des conférences internationales. Pour mener à bien ses missions, Aprifel s'appuie sur un conseil d'administration composé de personnalités représentatives des champs de compétence de l'association, un conseil scientifique composé d'experts externes et un conseil consommateur réunissant une dizaine d'associations nationales de consommateurs.

En savoir plus : [www.aprifel.com](http://www.aprifel.com) // Twitter @Aprifel\_FR // Youtube Graines de savoir