

➤ Eduquer au goût pour une alimentation saine et durable : concepts et convergences

Sophie Nicklaus

Centre des Sciences du Goût et de l'Alimentation, Dijon



sophie.nicklaus@inrae.fr
@SophieNicklaus

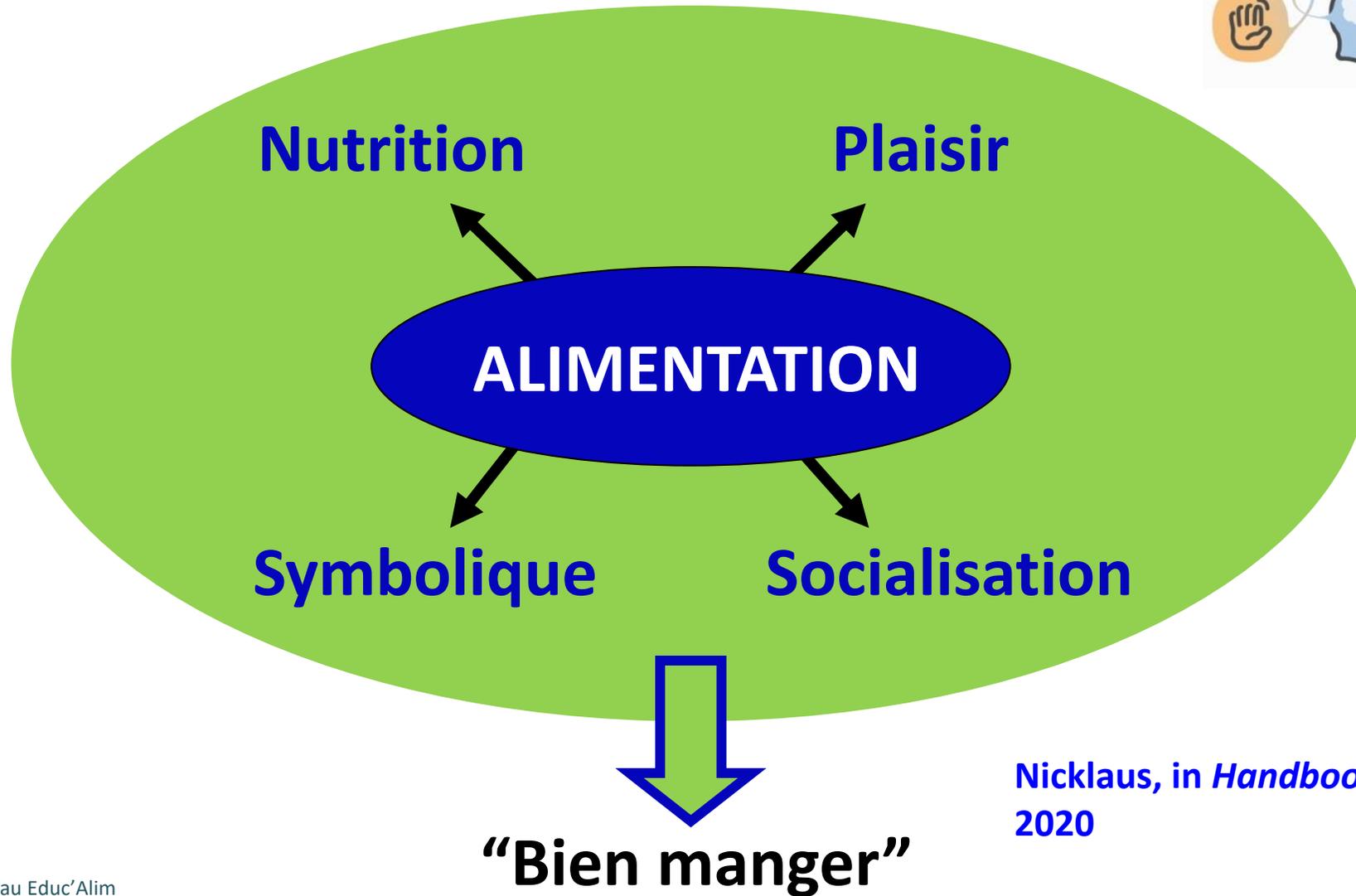


RÉSEAU ÉDUC'alim
Réseau régional de l'éducation à
l'alimentation durable et au goût
en Provence-Alpes-Côte d'Azur

**L'ALIMENTATION DURABLE,
UNE HISTOIRE DE GOÛT
ET D'ÉDUCATION**

Jeudi 13 mars 2024

➤ Les fonctions de l'alimentation



Nicklaus, in *Handbook of eating and drinking*, 2020

➤ Enjeux actuels des consommations alimentaires

Enjeux de santé

- Malgré la mise en place de politique de prévention (PNNS≥2001), augmentation de la part de la population en surpoids/obésité (Constances, Matta et al., 2016) mais moins rapide qu'autres pays OCDE?
- Alimentation (et AP) facteur de risque important de la mortalité précoce (25% dans pays haut revenus) (OMS; Global Burden of Disease, 2019, 2024), y compris en France (Touvier et al., 2023)
- Coûts cachés de l'alimentation élevés et bcp liés à la mauvaise qualité des diètes (FAO, 2023)
 - Sous-nutrition
 - Déficits micro-nutritionnels
 - Surnutrition

Enjeux environnementaux

- Systèmes alimentaires responsables de la dégradation des milieux (eutrophisation, perte de biodiversité, pesticides, utilisation des ressources (azote)...)
- Alimentation responsable de 24% des EGES (Barbier et al., 2019)
- Nécessaire réduction des EGES pour atteindre les objectifs de l'accord de Paris (Guyomard et al., 2020)
- En combinant 3 leviers d'action (Springmann et al., 2018)
 - Limiter pertes et gaspillage +
 - Chgts techniques ++
 - Régimes alimentaires +++++
- Nécessaire transition protéique: réduction de la part des produits carnés et végétalisation de l'alimentation (Fouillet et al., 2023)
- Co-bénéfice des politiques environnementales sur la santé (Moutet et al., 2025)

Enjeux sociaux

- Gradient social de l'obésité
- Augmentation de l'insécurité alimentaire en Europe (et en France) depuis la crise de 2008 avec une accélération suite à Covid-19 et les vagues de chaleur et de sécheresse (van Daalen, 2024)
- Inflation depuis 2022, qui rebat la question du prix de l'alimentation, en baisse constante en part du revenu des ménages depuis 1960 (INSEE; Etilé, 2023)
- Urbanisation (et distanciation Product°-Transf°-Consomm°)
- Pratiques alimentaires encore très genrées (Etilé & Plessz, 2018)
- Montée en puissance du télétravail
- Revenus des agriculteurs menacés



> Constats et points de tension

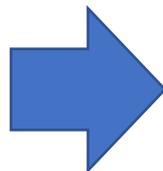
Distanciation entre la matière première agricole et l'aliment final:

- « distance » temporelle (dessaisonnalisation de la production)
- « distance » spatiale (échanges de produits alimentaires sur longue distance, complexification des chaînes d'approvisionnement...)
- « distance » technologique (fractionnement / assemblage, usage d'agents de stabilisation, additifs...)
- « distance » cognitive (perte de connaissance de l'origine des produits, dissymétrie d'information...)

Transfert hors du champ domestique d'une partie de la production alimentaire (perte des savoirs culinaires)

Perception d'une perte de contrôle sur la production de l'alimentation (attisée par les crises sanitaires)

Préférences et représentations des consommateurs



- Le « local » pour réduire les distances?
- Les « produits bruts » comme réappropriation de la production alimentaire?
- Le « naturel », le bio pour la santé?
- Quelle place pour le plaisir?

➤ Alimentation durable et enjeux associés

NUTRITION-SANTÉ

- Prévalence **maigreur** (13%), **surpoids** (17%) et **obésité** (4%) chez les enfants de 6 à 17 ans (ESTEBAN – Santé publique France, 2017)
- **Apports insuffisants** : vitamine D (4-17 ans), fer (7-10 ans), calcium (filles, 4-6 ans) (INCA2 – ANSES, 2019)

ENVIRONNEMENT

- Alimentation = deuxième secteur le plus émetteur de **gaz à effet de serre** (Barbier et al., 2019)
- **Empreinte carbone** élevée pour la viande de ruminant (Vieux et al., 2013, González-García et al., 2020)
- **Gaspillage alimentaire** ≈ 115g/convive/repas en restauration scolaire (ADEME, 2018)

SOCIO-CULTUREL

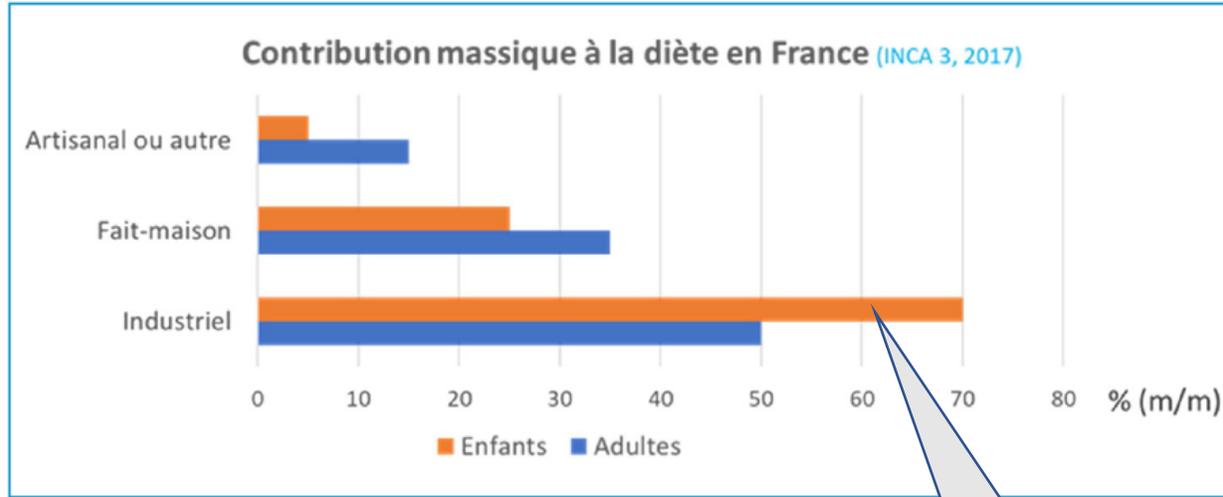
- Enfance = formation des **préférences et habitudes alimentaires**, persistance âge adulte (Nicklaus et Remy, 2013)
- **Néophobie alimentaire** : refus d'essayer de nouveaux aliments (2-6/8 ans) (Rubio, 2007; Nicklaus & Monnery-Patris, 2018)

SOCIO-ECONOMIQUE

- **Accès et fréquentation** : parent au domicile, proximité, études et profession (INCA2 – Dubuisson, 2013 et ANSES, 2012)
- **Développement territorial** : filières, outils de transformation,...
- Contraintes de **coûts** : collectivité et familles



➤ L'environnement alimentaire des enfants français (INCA3, 2014-15)



Souchon & Braesco, Cah Nut Diet 2022

- Chez les enfants de 0 à 17 ans, part des aliments transformés consommés en dehors des établissements de restauration
- Les **aliments industriels: 70%**
 - entremets, glaces, jus de fruits et compotes
- Le **fait-maison : 25 %**
 - Soupes, plats à base d'œufs ou de légumes
- La part du fait-maison est multipliée par deux entre les enfants de 0 à 17 ans (22%) et les adultes de 65 à 79 ans (48%)

Transformé ou ultra-transformé?

INCA3, Anses

➤ L'environnement alimentaire des enfants français

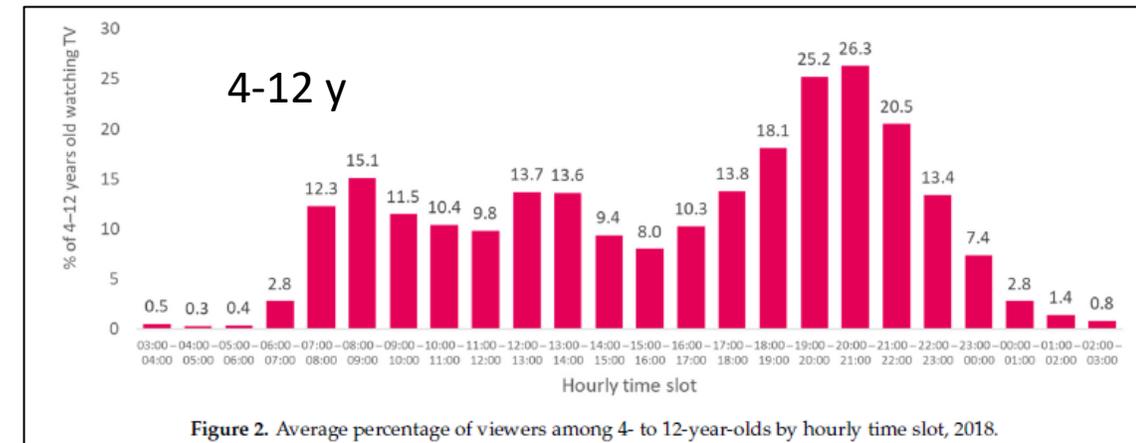
• Qualité des aliments « pour les enfants »

- Le marché des aliments « pour enfants »* (N=1153) est dominé par des produits sucrés (90%)
- La majorité (95%) ne respecte pas le guide de profilage nutritionnel du WHO Europe
- La plupart a un Nutri-Score D ou E (59%)
- La majorité est ultra-transformée (88%)
- *Intégrant des éléments de marketing ciblés enfants tels que des personnages de dessin animé / mascotte (97%)

Richonnet et al., *Nutrients*, 2021

• Expositions publicitaires des enfants

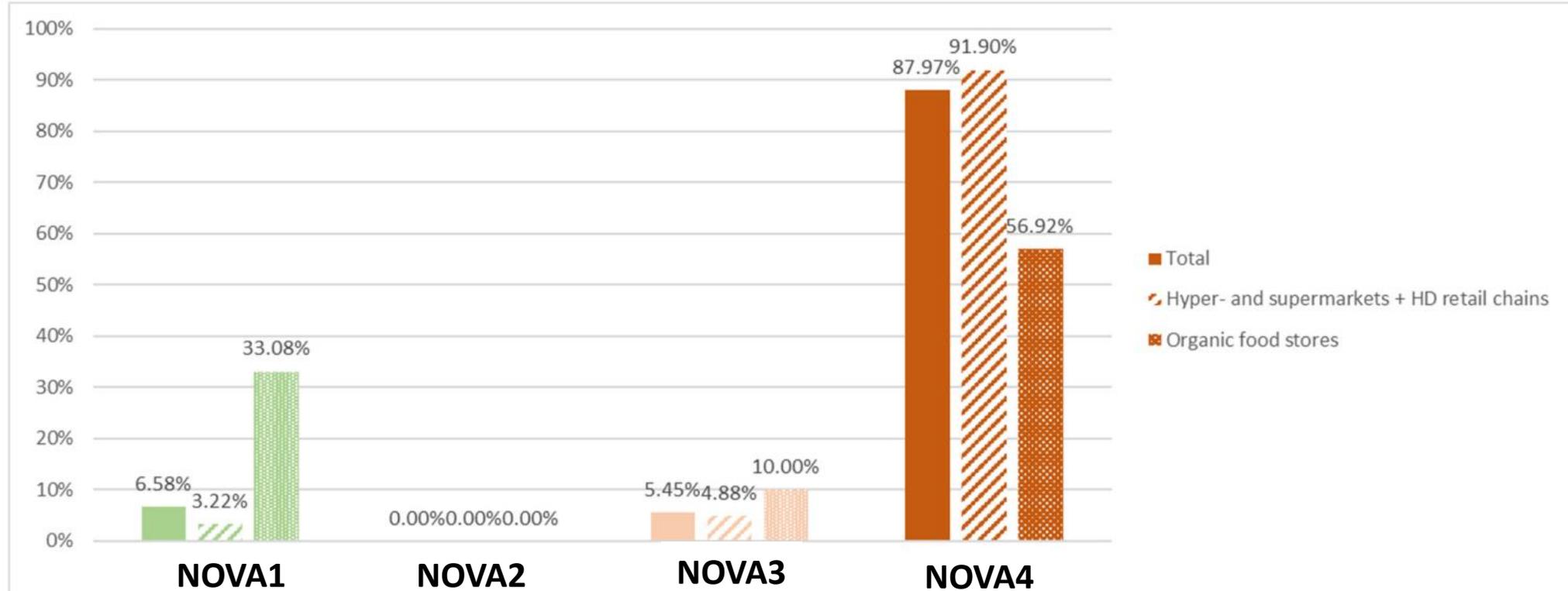
- Les enfants sont largement exposés aux publicités télévisuelles
- Plus de 50% des publicités vues à la TV par les enfants et les adolescents concernent des produits riches en sucre, sel ou matières grasses, classés Nutri-Score D ou E



Escalon et al., *Nutrients*, 2021

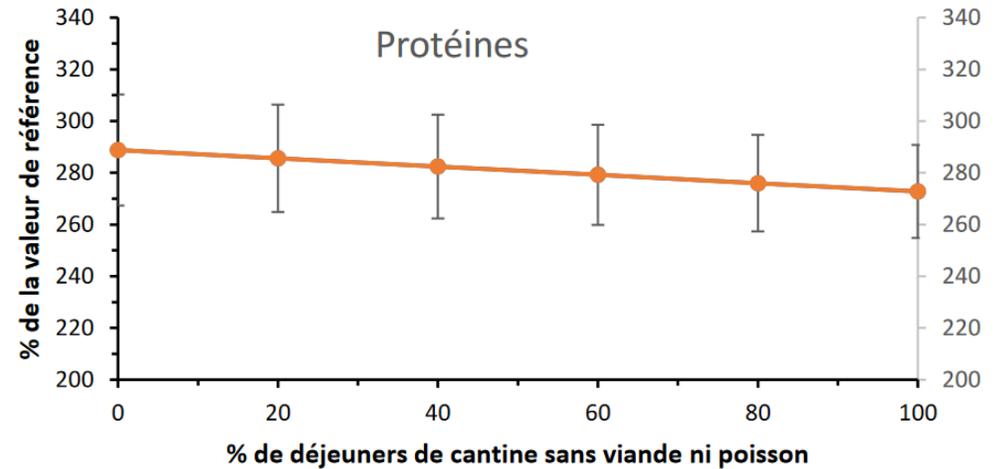
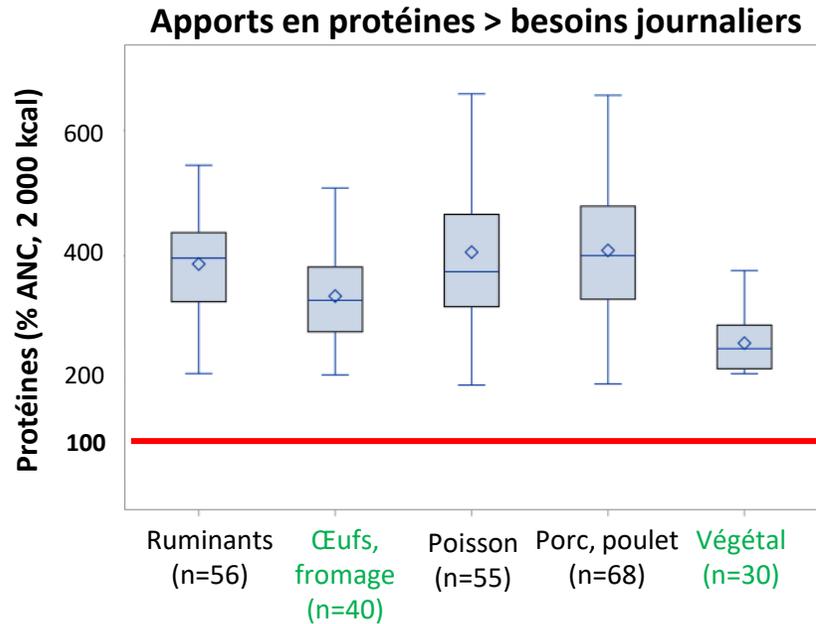
➤ L'environnement alimentaire des enfants français

Aliments « destinés aux enfants » (selon critères OMS) - N=1155



Richonnet et al., Nutrients, 2021

➤ Consommations de protéines



« Dans le cas où 100 % des menus de cantines sont avec viande ou poisson, l'apport en protéines est presque 3 fois supérieur aux apports recommandés. »

ANSES, 2021

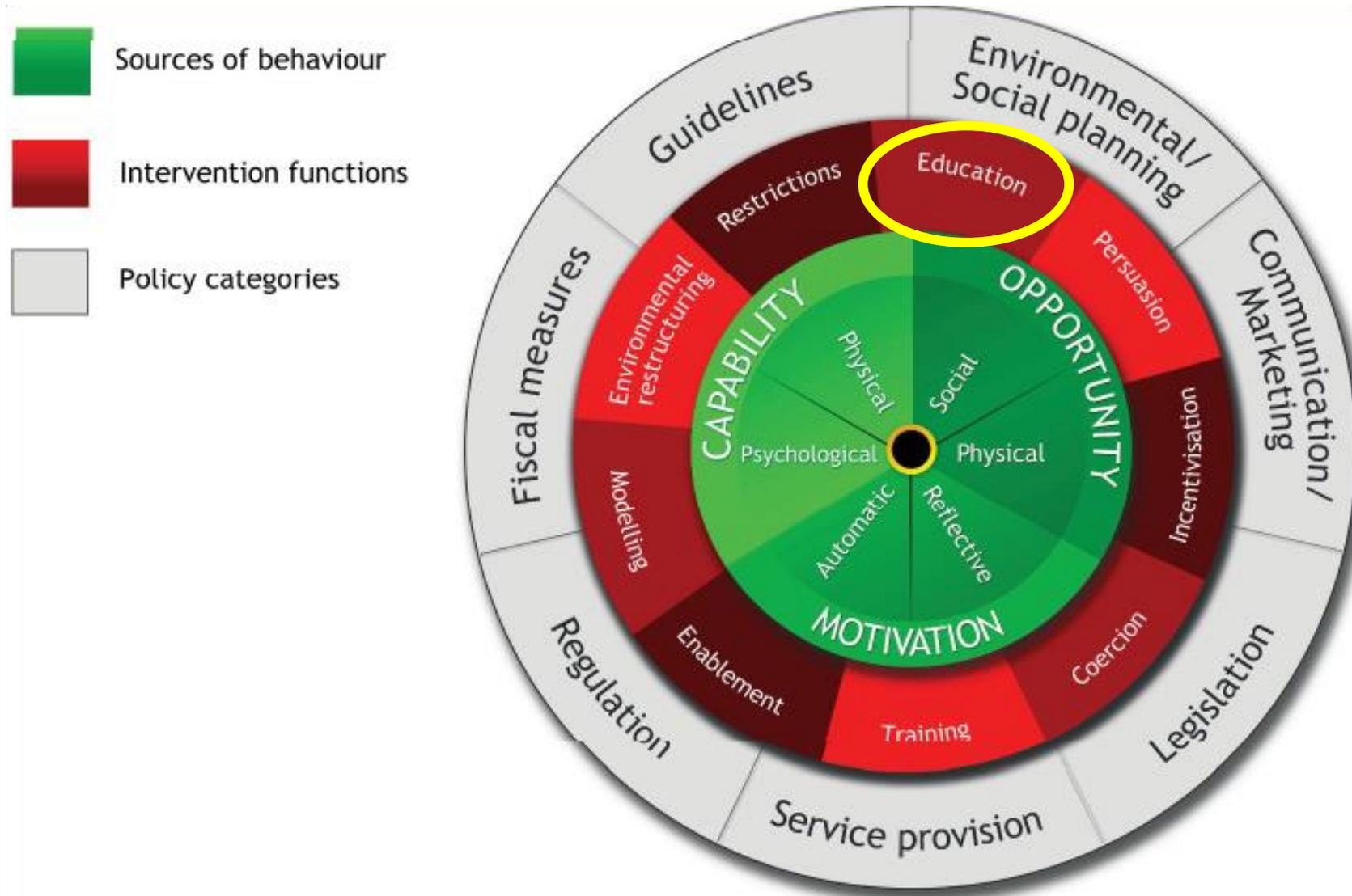


INRAE

Colloque Réseau Educ'Alim
13/03/2025 / S. Nicklaus

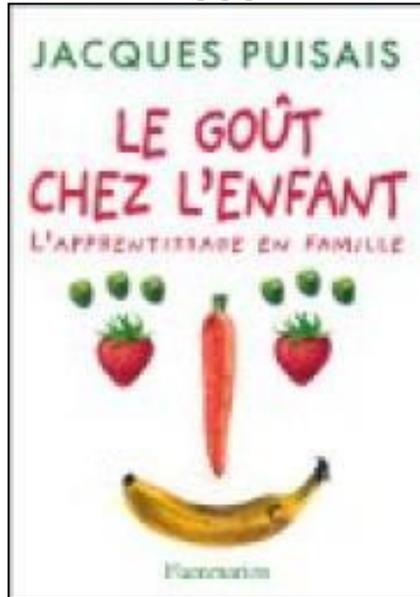
Dahmani, 2023

➤ 50 nuances de politiques publiques

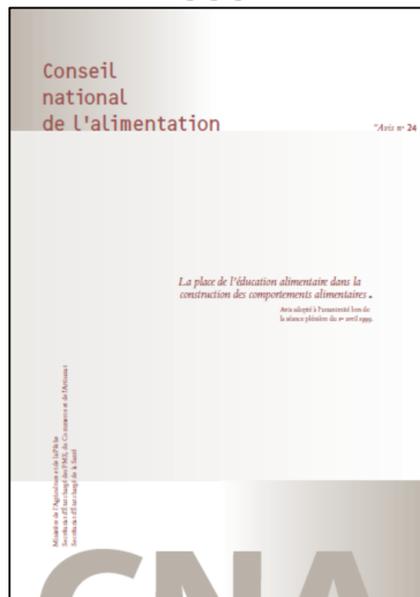


➤ La tentation de l'éducation alimentaire

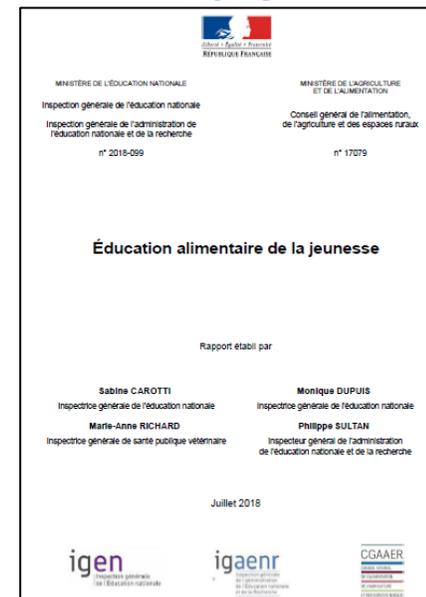
1999



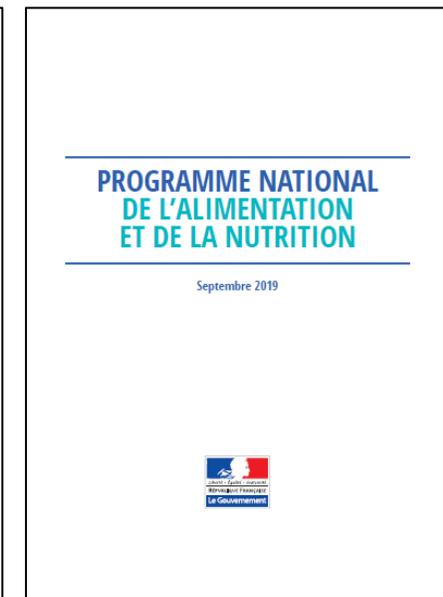
1999



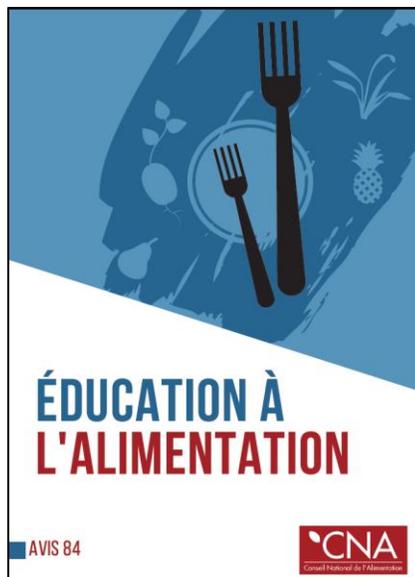
2018



2019



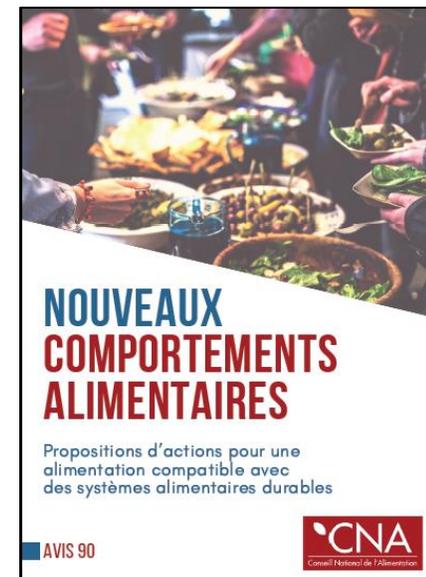
2019



2020



2022



2024



INRAE

Colloque Réseau Educ'Alim
13/03/2025 / S. Nicklaus

AVIS 84



AVIS 90



> Campagnes de santé publique sur une alimentation saine

- Revue Cochrane de la littérature ([Waters et al., 2011](#))
- 55 études d'interventions pour la prévention de l'obésité infantile
- Quasiment toutes incluent une composante pour augmenter les connaissances nutritionnelles des enfants
- L'effet des messages de promotion de la santé est au mieux, limité
- En France: Programme Nationale Nutrition Santé (PNNS)
- Diffusion de nombreux messages orientés sur la santé
- « Pour bien grandir, mange au moins 5 fruits et légumes par jour »
- « Pour bien grandir, ne mange pas trop gras, trop salé, trop sucré »



Les enfants grandissent dans un contexte où la valeur santé des aliments est largement mise en avant



➤ Est-ce une stratégie efficace?



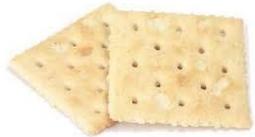
Nouvelle boisson



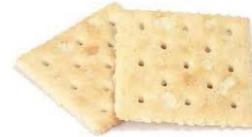
Nouvelle boisson
Bonne pour la santé



Wardle & Huon, Health Educ Research, 2000



Cracker



Cracker
Donne des forces



Maimaran & Fishbach, J Consum Research, 2014

Création d'attentes (non souhaitées)

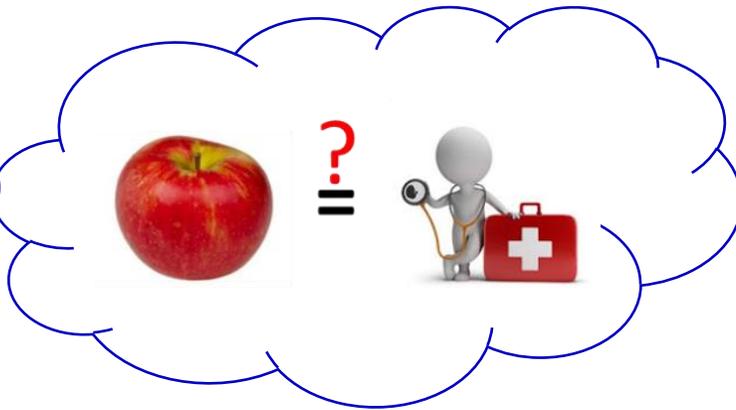
**Si un aliment est bon pour la santé
Il ne peut pas avoir bon goût...**

Frijda 2009, Drewnowski 1997, Yeomans et al. 2004

Cooke & Wardle 2005, Nicklaus et al. 2005

Baranowski et al. 1993

Raghunatan et al., 2006; Werle et al., 2013



➤ Quels points d'attention pour « mieux manger »?

- Améliorer la qualité nutritionnelle de l'alimentation pour favoriser la santé
 - « Moins gras, moins salé, moins sucré » ; Moins de produits ultra-transformés
 - « 5 fruits et légumes par jour »
 - Plus de produits « agriculture biologique »
 - Limitation de la consommation de viande rouge et de charcuterie
- Favoriser les consommations associées à une moindre pression sur l'environnement
 - Limitation de la consommation de viande rouge
 - Consommation de produits « agriculture biologique »
- Favoriser la découverte de la culture alimentaire, dans sa diversité
 - Ouverture du répertoire alimentaire diversifié
- Favoriser la consommation de produits qui contribuent au tissu socio-économique *
 - Consommation de produits locaux
 - Consommation de produits plus rémunérateurs

➤ Eduquer à l'alimentation, pourquoi?

Inciter à une alimentation saine et durable (légumes, fruits, légumineuses, céréales complètes, poisson, pas trop de viande rouge/charcuterie, pas trop d'AT)...
en temps voulu

Nutrition

Plaisir



Symbolique

Socialisation

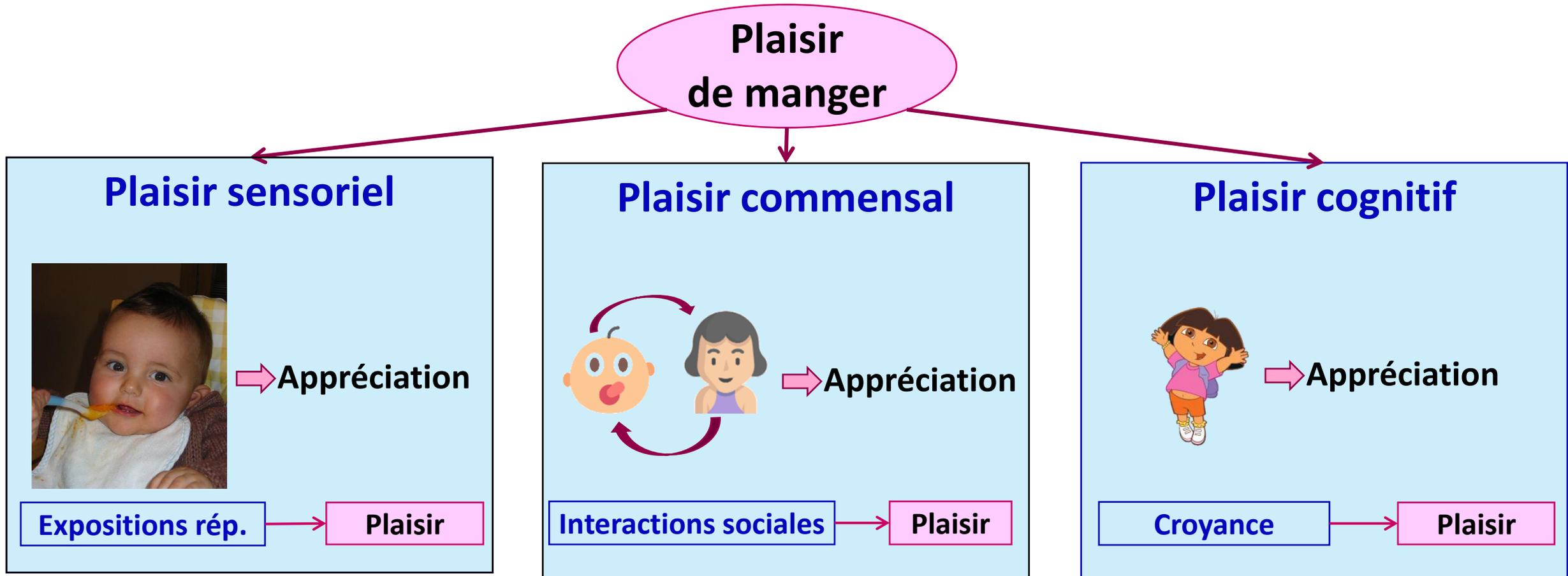
Forger l'appréciation des aliments sains et durables.
Utiliser le plaisir comme levier des apprentissages et comme moyen de transmission des savoirs

Apprendre à manger ensemble pour apprendre à vivre ensemble.

Apprendre la culture alimentaire, comprendre l'origine, réduire les distances, Donner du sens (bon à penser)



➤ Trois dimensions du plaisir de manger



Marty, Chambaron, Nicklaus, Monnery-Patris, *Appetite*, 2018

➤ Eduquer: quand, comment?

HABITUDES ALIMENTAIRES : «ENCOURAGER UNE ALIMENTATION SAINES ET DURABLE DEPUIS L'ENFANCE»

8 à 15 ans



À la cantine, moins de gaspillages et des «gestes métiers» plus durables

- ▶ 50 % de produits durables dont 20 % d'origine bio d'ici 2022 (Loi EGALIM, 2018)
- ▶ En 3ème, **18 %** des enfants sont en surcharge pondérale et 5 % sont obèses (DRESS, 2019)
- ▶ 7 millions de convives par jour
- ▶ Limiter la consommation d'aliments sans bénéfice nutritionnel
→ Boissons sucrées, sodas, snacks salés...

Accompagner les parents pour gérer la néophobie alimentaire et l'autonomisation de leur enfant

3 à 7 ans



- ▶ **97,5 %** des enfants scolarisés dès 3 ans (DEPP, 2016)
- ▶ Manger de tout en quantité adaptée
- ▶ Respecter l'appétit : ni trop ni trop peu
- ▶ Diversifier les sources protéiques

Accompagner les parents pour bien nourrir leur enfant dès la naissance

-1 à 2 ans



- ▶ Aliments non lisses à partir de 8 mois (légumes, fruits et légumineuses)
- ▶ Diversification alimentaire pas plus tard que **6 mois**
- ▶ 71 % des enfants nourris au sein à la naissance
- ▶ Plan 1000 jours (Ministère des solidarités et de la santé, 2019)

Contact scientifique : Sophie Nicklaus - Infographie © Inra, Véronique Gavalda

➤ Informer les parents des jeunes enfants

- **2021: publication des nouvelles recommandations de santé publique à destination des parents**
 - 2017: Saisine Ministère de la Santé et des Solidarités
 - 2019 Juin: publication du rapport du CES nutrition de l'ANSES
 - 2020 Mai: publication du rapport du HCSP
 - 2021 Juillet: publication de la brochure de Santé Publique France



Accompagner l'évolution de son enfant et faire confiance à son appétit	p. 6 - 9
Pour varier les goûts et les textures, le fait maison a tout bon	p. 10 - 13
Bien manger, mais aussi bien dormir et bien bouger	p. 14 - 17
Affichette	
De la naissance à 4 mois, du lait, rien que du lait	p. 18 - 19
Entre 4 et 6 mois, on commence à goûter à tout	p. 20 - 25
À partir de 6/8 mois, on commence à mâcher	p. 26 - 29
À partir de 1 an, on mange presque comme les grands	p. 30 - 31
Vers 2 ans, on refuse souvent certains aliments	p. 32 - 35

Appétit

Goûts, textures, fait maison

Dormir, bouger

Lait

Le début de la diversification

Apprendre à mâcher

Manger comme un grand

Néophobie

De Rosso, & al., *Public Health Nutrition*, 2021

De Rosso, & al., *Nutrients*, 2021

De Rosso, & al., *Frontiers Public Health*, 2022

De Rosso, & al., *BMC Public Health*, 2023

Delamaire & Noirot, 2022



INRAE

Colloque Réseau Educ'Alim

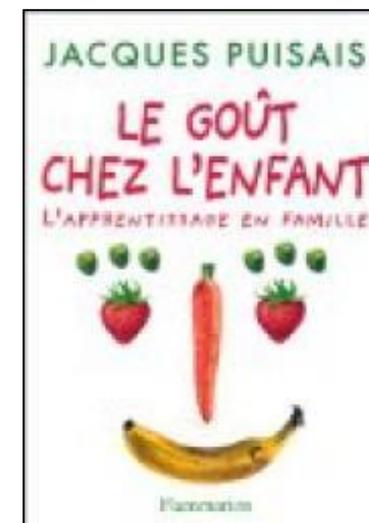
13/03/2025 / S. Nicklaus

> L'éducation sensorielle: un paradigme alternatif?

- **Initiation: 1975**, par Jacques Puisais (Tours, France, 1937-2020)
- 12 sessions, en classe
- Le « plaisir », au cœur de l'acte de manger
- **Principes pédagogiques et bénéfiques de l'éducation sensorielle :**
 - Pédagogie active
 - « Faire soi même »
 - « Utiliser les 5 sens »
 - Liberté d'expression
 - Valoriser les différences
 - « Pas de mauvaise réponse »



Expérience auto-centrée,
mais partagée avec les autres



➤ Les principes clés de l'éducation sensorielle

- **Expériences alimentaires individuelles et collectives**, pour développer l'utilisation des 5 sens dans les routines alimentaires quotidiennes
- Susciter des émotions chez les enfants
 - Motiver les enfants à découvrir et connaître une aliment, son histoire, et la diversité de sensations qu'il peut déclencher
 - Créer un lien émotionnel avec l'aliment, relié à l'histoire et à la géographie de sa production, de sa transformation et de sa préparation comme composante d'un repas
 - Etendre les réactions individuelle au travers du partage avec les autres, avec un discours spontané dans lequel il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse
 - Développer le plaisir de manger une vaste gamme d'aliments



© Eveil'ô'Goût

> Quel effet de l'éducation sensorielle?

- Programme EduSens (Financement ANR, 2005-8): évaluer l'effet sur le comportement alimentaire de l'enfant
- Activités de l'association Eveil'O'Goût
 - Maternelles du Goût
 - Classes du Goût
 - Familles du Goût
 - Restos du Goût



➤ EduSens (C. Lange, P. Schlich)



Effet d'une éducation sensorielle sur les préférences et les comportements alimentaires d'enfants de 8-10 ans

Christine Lange¹, Claude Wisner-Bourgeois², Pascal Schlich¹, Aude Gaignaire¹, Caroline Reverdy¹, Nathalie Politzer³, Vincent Boggio⁴, Sylvie Issanchou¹, Ep Köster⁵

¹ Centre des Sciences du Goût et de l'Alimentation, Dijon
² AgroParisTech, UFR de Sociologie
³ Institut du Goût, Paris
⁴ Faculté de Médecine de Dijon
⁵ Utrecht University, Department of Psychology

L'éducation au goût des jeunes
Colloque de lancement d'un réseau national

27-28 Janvier 2011
Paris



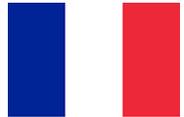
INRAE

Colloque Réseau Educ'Alim
13/03/2025 / S. Nicklaus

> Recherches conduites sur l'éducation sensorielle



- **Suède** : Jonsson IM, Ekstrom MP, Gustafsson I-B (2005) Appetizing learning in Swedish comprehensive schools: an attempt to employ food and tasting in a new form of experimental education. *International Journal of Consumer Studies* 29: 78-85.
- **France**: Reverdy C, Chesnel F, Schlich P, Köster EP, Lange C (2008) Effect of sensory education on willingness to taste novel food in children. *Appetite*. 51: 156-165.



- **France**: Reverdy C, Schlich P, Köster EP, Ginon E, Lange C (2010) Effect of sensory education on food preferences in children. *Food Quality and Preference*. 21: 794-804.
- **France**: Rigal, Salmon-Legagneur, Hébel, Cassuto, Politzer N (2021): Effects of a family-based sensory education on vegetable and fruit variety on children. *Food Quality and Preference*. 93: 104258



- **Finlande**: Mustonen S, Rantanen R, Tuorila H (2009) Effect of sensory education on school children's food perception: A 2-year follow-up study. *Food Quality and Preference*. 20: 230-240.
- **Finlande**: Mustonen S, Tuorila H (2010) Sensory education decreases food neophobia score and encourages trying unfamiliar foods in 8-12-year-old children. *Food Quality and Preference*. 21: 353-360.



- **Pays-Bas**: Battjes-Fries MCE, Haveman-Nies A, van Dongen EJI, Meester HJ, van den Top-Pullen R, de Graaf K, van 't Veer P (2016) Effectiveness of Taste Lessons with and without additional experiential learning activities on children's psychosocial determinants of vegetables consumption. *Appetite*. 105: 519-526.



- **Pays-Bas**: Battjes-Fries MCE, Haveman-Nies A, Zeinstra GG, van Dongen EJI, Meester HJ, van den Top-Pullen R, van't Veer P, de Graaf K (2017) Effectiveness of Taste Lessons with and without additional experiential learning activities on children's willingness to taste vegetables. *Appetite*. 109: 201-208.



- **UK**: Coulthard H, Sealy A (2017) Play with your food! Sensory play is associated with tasting of fruits and vegetables in preschool children. *Appetite*. 113: 84-90.
- **UK**: Coulthard H, Williamson I, Palfreyman Z, Lyttle S (2018) Evaluation of a pilot sensory play intervention to increase fruit acceptance in preschool children. *Appetite*. 120: 609-615.

➤ Projet EduSensoNet, Christine Lange

- christine.lange@inrae.fr
- Financement Fondation Bonduelle
 - revue systématique de la littérature (SLR)
 - « Quels sont les différents types d'éducation alimentaire sensorielle, les différents types d'effets mesurés et les résultats des recherches existantes menées pour mesurer l'effet de l'éducation alimentaire sensorielle sur le comportement des enfants »

Quel est l'enjeu du projet EduSensoNet?



Christine Lange
*Ingénieure de recherche CNRS
au Centre des Sciences du Goût
et de l'Alimentation (France)*

On sait qu'une majorité des occidentaux consomment moins



➤ L'éducation sensorielle de nos jours

- **2012:** Création d'une association nationale pour l'éducation au goût des jeunes
- **2017:** Publications

Livre blanc



Catalogue national



Site web



➤ La vision du vademecum du Ministère de l'Éducation Nationale

1. LES DIMENSIONS DE L'ÉDUCATION À L'ALIMENTATION ET AU GOÛT	5
La dimension nutritionnelle.....	5
La dimension sensorielle.....	5
La dimension environnementale et écologique.....	6
La dimension patrimoniale et culturelle.....	6

➤ La vision du vademecum du Ministère de l'Éducation Nationale

Exemples de progressions thématiques				
	CYCLE 1	CYCLE 2	CYCLE 3	CYCLE 4
Développer les dimensions sensorielle, patrimoniale et culturelle	→ Pluralité culturelle : des façons de prendre des repas dans le monde	→ Les repas : des grands-parents à nos jours	→ Le repas à la française, patrimoine culturel immatériel de l'Humanité	→ Diversité des régimes alimentaires, leur origine, les techniques liées
	→ Les arts de la table : vaisselles, couverts, verrerie	→ Les arts de la table : étiquette, services, menus à travers les âges	→ Les arts de la table : mise en relation d'œuvres et évolution des mobiliers pour la préparation des repas	→ Les arts de la table : design
Développer la dimension environnementale et écologique	→ Acquérir les compétences et les connaissances pour comprendre les facteurs qui interviennent dans les choix alimentaires (par exemple : commencer à comprendre les effets du marketing alimentaire dans les préférences alimentaires)	→ Acquérir les compétences et les connaissances pour comprendre les facteurs qui interviennent dans les choix alimentaires (par exemple : commencer à décrypter les étiquettes des produits)	→ Acquérir les compétences et les connaissances pour comprendre les facteurs qui interviennent dans les choix alimentaires (par exemple : aborder les effets de la publicité sur les choix du consommateur)	→ Acquérir les compétences et les connaissances pour comprendre les facteurs qui interviennent dans les choix alimentaires (par exemple : les modes de consommation alimentaires alternatifs)
	→ Développement durable : lutte contre le gaspillage alimentaire	→ Développement durable : solidarité alimentaire, ici et ailleurs	→ Développement durable : origine de nos aliments et leur impact sur l'environnement	→ Développement durable : gestion mondiale des ressources alimentaires et impact environnemental, économique et social
	→ Liens intergénérationnels : préparer / partager un repas avec des anciens	→ Restauration scolaire : quelles règles de vie et pourquoi	→ Préparer des moments de convivialité en prenant en compte les aspects nutritionnels, économiques et sociaux	→ Etudier le rôle social des repas : les repas dans l'Art



➤ L'éducation alimentaire à la cantine

- Programme « Chouette Cantine » (2021-...)



➤ A la « cantine »...

Lieu du repas
Structure du repas
Nombre de plats
Contenus des plats
Façon de manger
Quantités servies
Débarrasser

...

Socialisation
Imitation

....

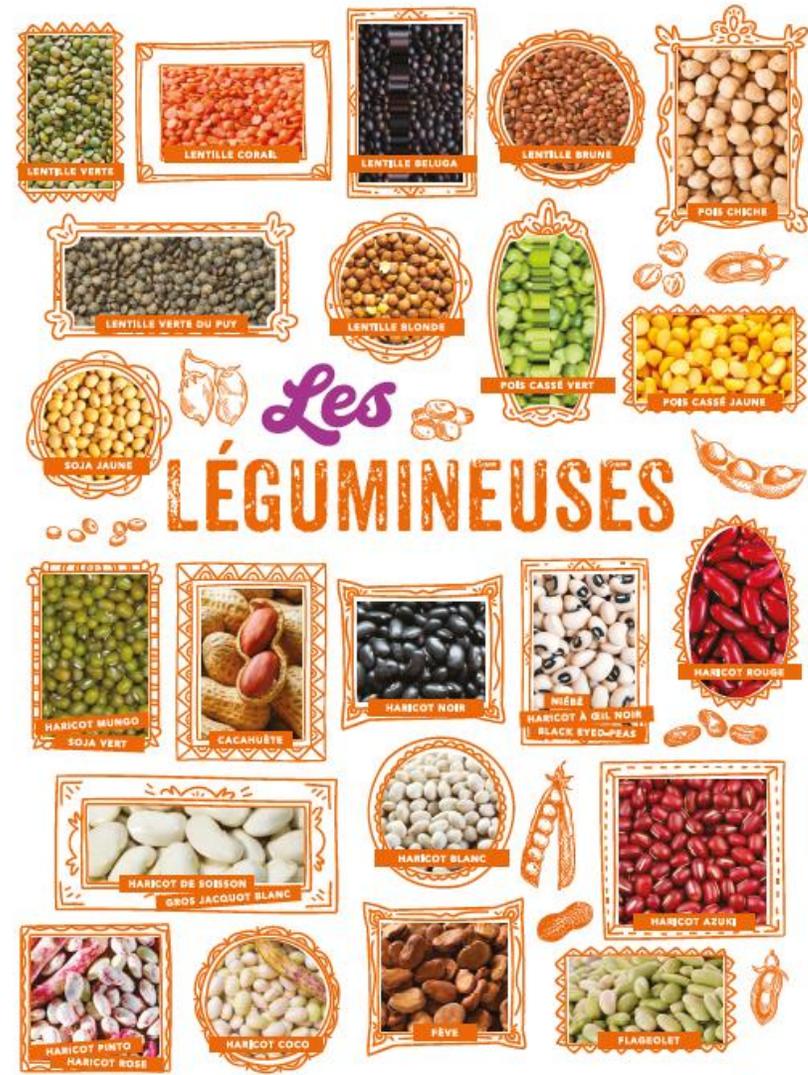
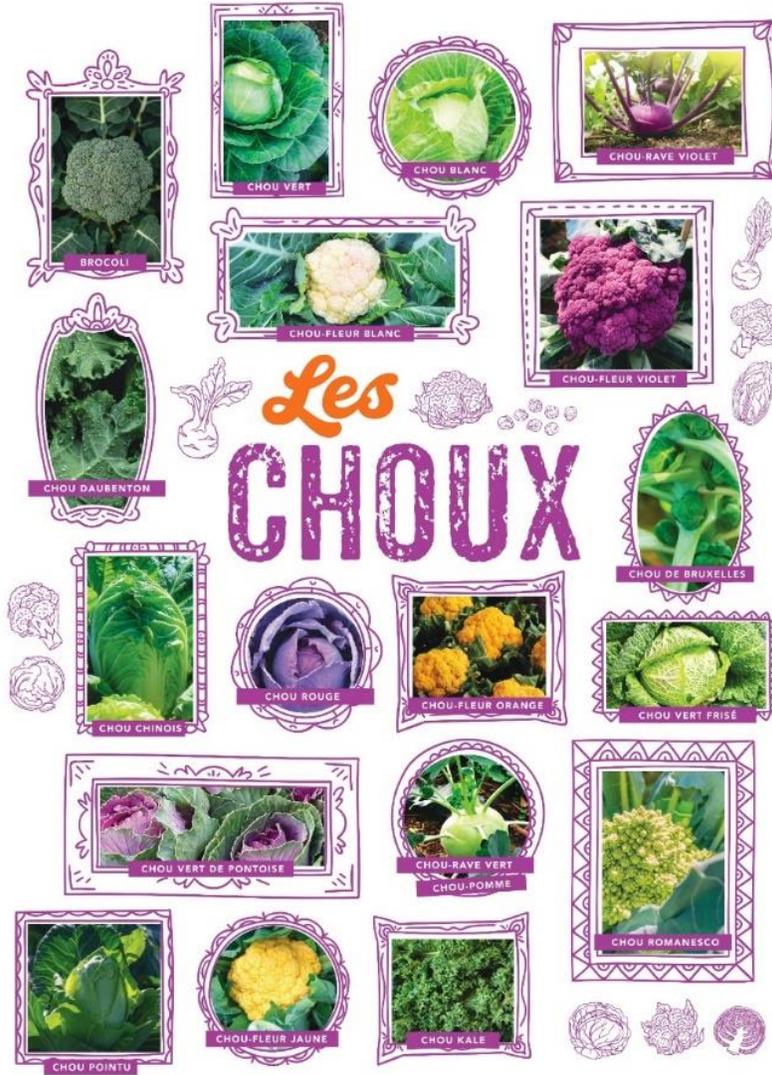


Injonctions
Tonalité affective
Genre
Effet d'exemplarité
Discours

...

Modération
Petit/gros appétit
Fatigue

...



INRAE

Colloque Réseau Educ'Amis
13/03/2025 / S. Nicklaus

INRAE

dijon

Chouette

Canifine



INRAE

dijon

Chouette

Canifine



➤ Effet d'éducation alimentaire en restauration scolaire



Intervention - Choux

- Envie de goûter 
- Connaissances 

Intervention - Légumineuses

- Envie de goûter 
- Connaissances 
- Identification 

Appréciation des plats

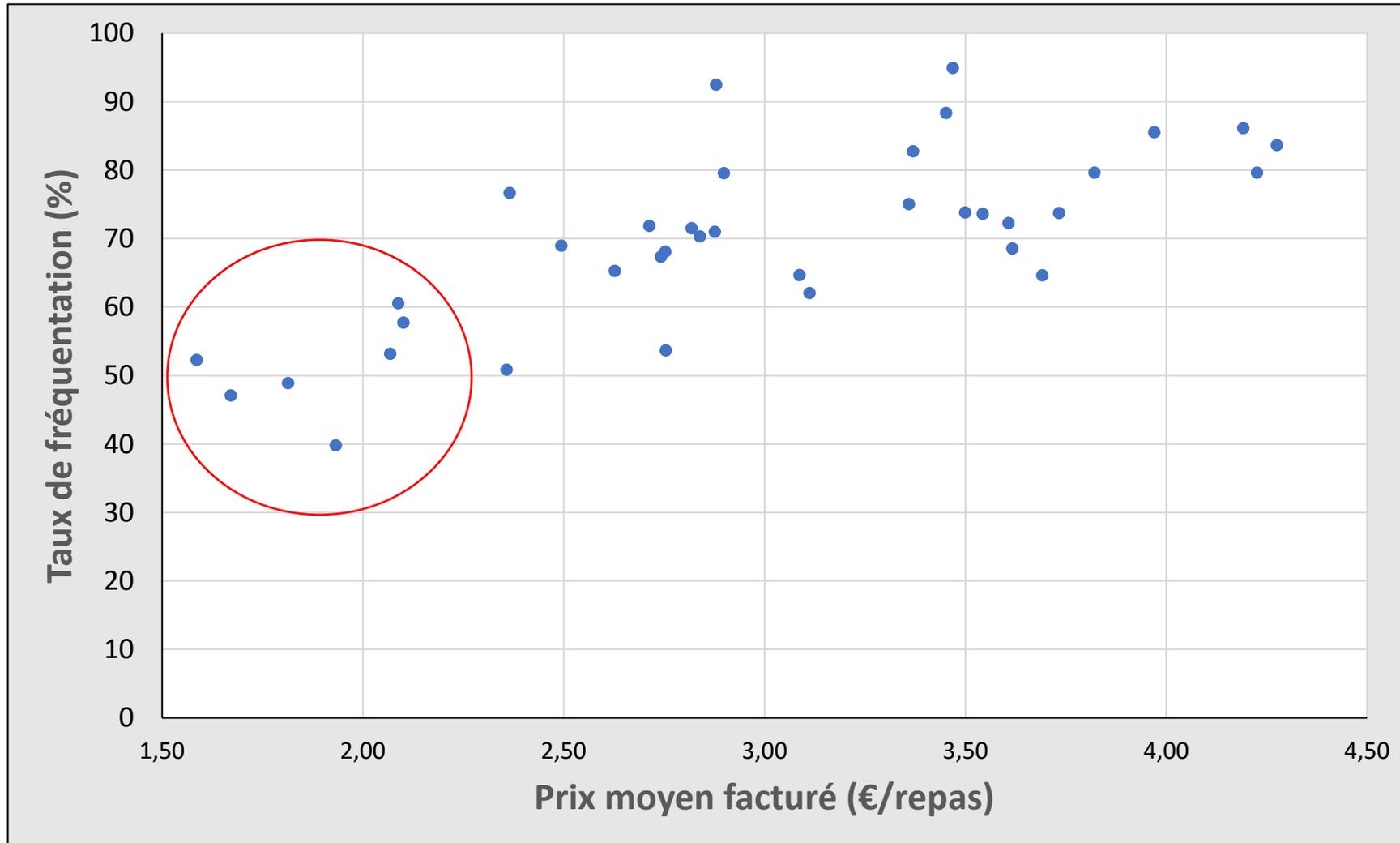
La note moyenne d'appréciation des 2 plats-cibles n'a pas augmenté dans le groupe intervention.

Dahmani, Teil, Pouyfaucou, Gaignaire, Grenier, Nicklaus, Marty 2024

> Chouette cantine

- Un programme d'éducation à une alimentation durable en restauration scolaire qui poursuit **deux objectifs prioritaires** :
 1. Sensibiliser aux enjeux d'une alimentation saine et durable, en renforçant la régularité et la qualité de la communication des équipes des restaurants scolaires (technique et animation) en direction des enfants : expliquer les menus servis, inciter à goûter,...
 2. Assurer le suivi de l'appréciation des plats servis et du gaspillage alimentaire, en renforçant et en structurant les échanges entre la cuisine centrale et les équipes des restaurants scolaires (technique et animation)
- Actuellement deux axes prioritaires
 - Comprendre le menu
 - Servir des recettes appréciées par les enfants

➤ Accessibilité? Restauration scolaire



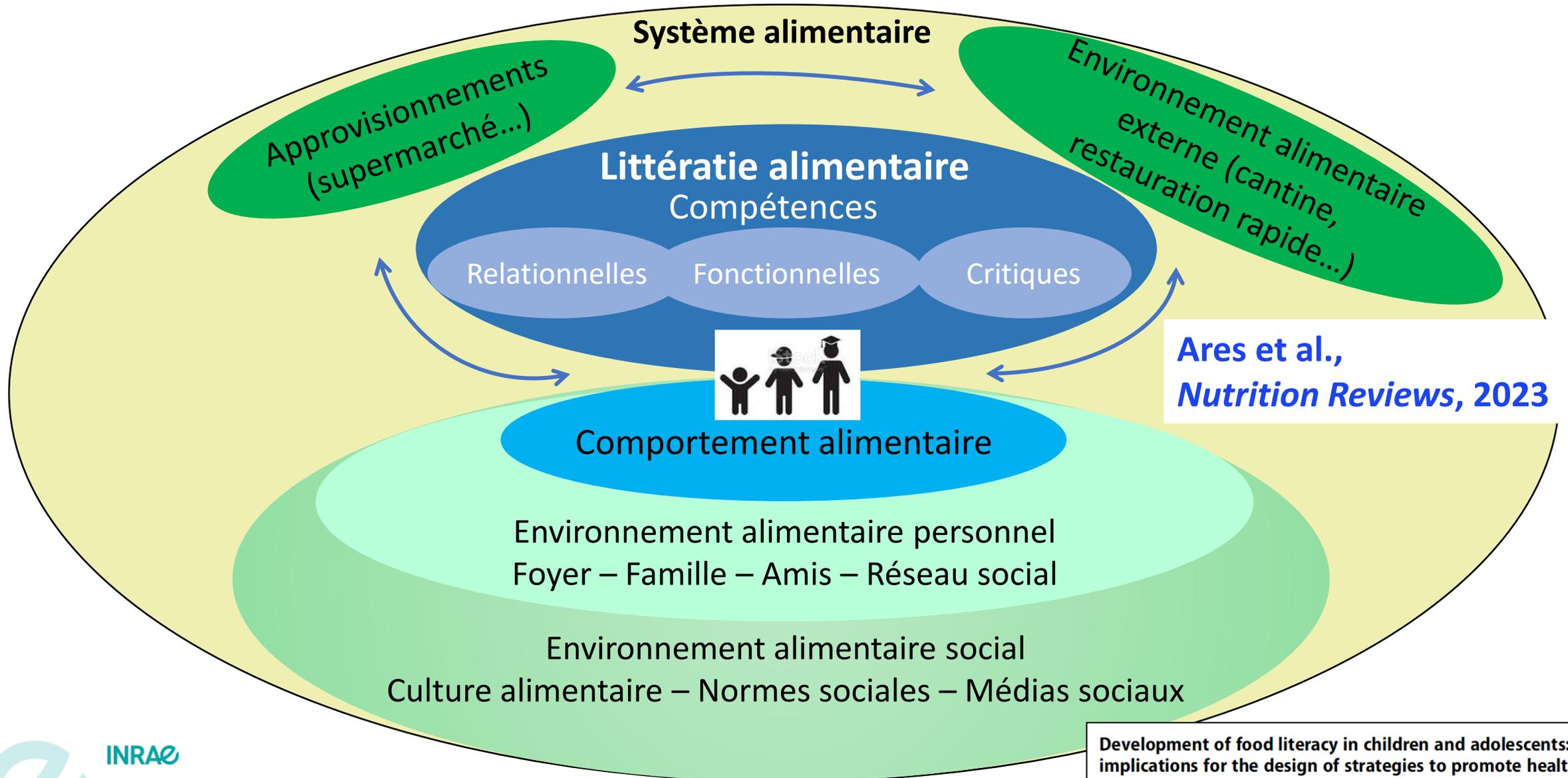
Approche ciblée?

Source: Ville de Dijon

➤ Accessibilité? Restauration scolaire

- La fréquentation de la restauration scolaire atteint ~70% en France
- Dans les endroits où une tarification sociale est appliquée, on observe que le taux de fréquentation est plus faible dans les quartiers où le prix moyen par repas est moindre. L'application d'un tarif plancher de 50 centimes par repas ne change pas cette observation
- L'aspect financier n'est pas le seul élément qui explique ce fait. Dans certains foyers, le rôle social de la mère qui ne travaille pas est de nourrir les enfants.
- Dépasser le cadre de la restauration scolaire pour l'éducation alimentaire

➤ De l'éducation à la littératie



**Ares et al.,
Nutrition Reviews, 2023**



INRAE

Colloque Réseau Educ'Alim

13/03/2025 / S. Nicklaus

Development of food literacy in children and adolescents: implications for the design of strategies to promote healthier and more sustainable diets

Gastón Ares¹, Sofia De Rosso², Carina Mueller³, Kaat Philippe^{2,4}, Abigail Pickard^{5,6,7}, Sophie Nicklaus², Ellen van Kleef⁸, and Paula Varela^{9,10,*}

➤ Notion de littératie alimentaire

- Capacité d'un individu à **comprendre l'alimentation** de manière à développer une **relation positive** avec elle, y compris les **compétences** et les **pratiques alimentaires** tout au long de la vie pour naviguer, s'engager et participer au sein d'un **système alimentaire complexe**. C'est la capacité à **prendre des décisions** pour soutenir la **réalisation de la santé personnelle** et d'un **système alimentaire durable** en tenant compte des composantes **environnementales, sociales, économiques, culturelles** et **politiques**.

Cullen, Hatch, Martin, Higgins, Sheppard, Can J Diet Pract Res, 2015

- Trois composantes
 - Compétences relationnelles (pratiques alimentaires, compétences culturelles, plaisir)
 - Compétences fonctionnelles (connaissances et compétences culinaires)
 - Compétences critiques (compétences cognitives pour analyser le système alimentaire)

➤ Réflexions

- Qui éduquer?
- Passage à l'échelle et implémentation
- Qui doit, peut éduquer?
 - Qui doit être garant des contenus?
 - Comment former les formateurs?
- Education alimentaire vs. littératie alimentaire
 - Quels contenus, quels objectifs?
 - Quels âges critiques pour « éduquer » et quel contenu de l'éducation?
- Le contexte dans lequel prend place l'éducation alimentaire

➤ **Merci pour votre attention**



INRAE

Colloque Réseau Educ'Alim
13/03/2025 / S. Nicklaus