



SELF INFO-REPAS

Cet atelier prend la forme d'un self de type cafétéria ou cantine où les aliments sont présentés sous forme de fiches. Le visiteur est invité à composer son repas selon ses habitudes alimentaires. Lors de son passage en caisse, un ordinateur calcule le bilan nutritionnel et énergétique de son assiette.

À PARTIR DE 7 ANS



L'objectif du self est de composer et d'analyser son repas et de sensibiliser à l'équilibre alimentaire.

Le premier repas est réalisé sans consigne : commence alors le débat et l'échange avec le médiateur sur ce qu'il convient de consommer en fonction des besoins de chacun, selon l'âge, le sexe, les activités physiques exercées...

Un second repas est réalisé si nécessaire pour essayer d'améliorer son bilan nutritionnel.

Les participants peuvent également simuler leurs repas pour une semaine ; en effet, l'équilibre nutritionnel d'un seul repas n'est qu'une image à un instant donné.

Une envie, un petit excès peut être rééquilibré par un repas plus léger le soir. L'intérêt de cette simulation hebdomadaire est d'avoir une vision plus globale de l'alimentation des participants.



Les panneaux de l'exposition permettent également d'évoquer les constituants de nos aliments (protides, lipides, glucides, fibres, vitamines), le rôle de chacun sur notre métabolisme et où ils se cachent dans notre assiette.



FICHE TECHNIQUE

ANNÉE DE CRÉATION
2004

CONCEPTION / RÉALISATION
Cap Sciences - Bordeaux

SUPERFICIE
100 m² minimum
(h : 3 m mini)

COMPOSITION
2 bornes informatiques
5 stands
7 panneaux

TRANSPORT
15 m³

TEMPS DE MONTAGE
1 jour / une personne

VALEUR D'ASSURANCE
25 000 euros

À NOTER
présence d'un animateur scientifique recommandée

