



Dispositif accompagnement de l'alimentation des femmes enceintes et des enfants dans les 1000 premiers jours



« Bien manger pour mon bébé »
Parc Naturel Urbain des Bruyères
2sd semestre 2025



Thématiques des ateliers – accès à la Maison du Parc

8 thématiques d'ateliers :

- L'équilibre alimentaire
- L'alimentation pendant la grossesse et l'allaitement (2 thématiques regroupées)
- La diversification alimentaire des tout-petits
- Les protéines végétales
- Du gras mais du bon
- Le sucre : moins et du meilleur
- Noix, Noisettes, amandes et compagnie
- La cuisine de saison (nouvelle thématique)

Animation par l'association Le Champ des possibles

Remise d'un panier de légumes à l'issue de chaque atelier (venir avec son sac cabas)





Calendrier et contenu des ateliers

Les ateliers se dérouleront à la Maison du Parc du Champ des Bruyères (cuisine + salle de réunion) de 9h30 à 12h30 sauf la séance du 22 septembre (18h-21h)

Jeudi 18 septembre : Noix, noisettes, amandes et compagnie : <https://my.weezevent.com/du-gras-mais-du-bon-3>

Lundi 22 septembre de 18h à 21h : La cuisine de saison: <https://my.weezevent.com/noix-noisettes-amandes-et-compagnie>

Jeudi 2 octobre : Du gras mais du bon : <https://my.weezevent.com/du-gras-mais-du-bon-6>

Mardi 7 octobre : La diversification alimentaire des tout-petits : <https://my.weezevent.com/la-diversification-alimentaire-des-tout-petits-2>

Jeudi 9 octobre : L'équilibre alimentaire : <https://my.weezevent.com/lequilibre-alimentaire-4>

Mardi 14 octobre : L'alimentation pendant la grossesse et l'allaitement : <https://my.weezevent.com/lalimentation-pendant-la-grossesse-4>

Mardi 4 novembre : Le sucre moins mais du meilleur : <https://my.weezevent.com/le-sucre-moins-et-du-meilleur-4>

Samedi 15 novembre : Les protéines végétales : <https://my.weezevent.com/les-proteines-vegetales-4>

Mardi 18 novembre : Noix, noisettes, amandes et compagnie : <https://my.weezevent.com/noix-noisettes-amandes-et-compagnie-1>

Mardi 25 novembre : La diversification alimentaire des tout-petits : <https://my.weezevent.com/la-diversification-alimentaire-des-tout-petits-3>

Mardi 2 décembre : Du gras mais du bon : <https://my.weezevent.com/du-gras-mais-du-bon-4>

Samedi 6 décembre : La cuisine de saison : <https://my.weezevent.com/cuisine-de-saison>

Mardi 9 décembre : La cuisine de saison : <https://my.weezevent.com/cuisine-de-saison-1>



Contacts et liens utiles



Contacts :

Métropole Rouen Normandie

- Nathalie CORDIEZ : Chargée d'unité – Projets, Expérimentations et Partenariats du Plan d'Accompagnement des Changements de la Transition Ecologique : 06.59.62.75.40 – nathalie.cordiez@metropole-rouen-normandie.fr
- Sophie RAGOT : Chargée d'unité – Accompagnement du jardinage durable et de l'agriculture urbaine : 06.59.13.01.46 - sophie.ragot@metropole-rouen-normandie.fr

Association Le Champ des Possibles

- 02.76.78.10.09
- Esther DEMAEGDT: animatrice des ateliers cuisine: 07.67.42.15.95 -esther@lechampdespossibles76.fr
- Frédéric GILLES : délégué général : frederic@lechampdespossibles76.fr

Liens utiles :

Lien vers le formulaire d'entrée dans le dispositif : <https://forms.office.com/e/rPv0h8vr4A>

Lien d'inscription aux ateliers (1 lien par thème et par créneau) : slide précédente – Attention pas d'inscription possible 7 jours avant chacune des dates

Le prescripteur se charge d'inscrire la personne dans le dispositif (formulaire forms) ainsi qu'au 1^{er} atelier (événement weeevent)

Pensez à remettre le passeport à la personne entrant dans le dispositif en y précisant la date de son 1^{er} atelier