

En tant que ville santé de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et ville active du Programme national nutrition santé (PNNS), **Dijon s'engage en faveur de la nutrition.**

La ville de Dijon, l'Institut Agro Dijon, l'UFR STAPS Dijon Le Creusot et leurs partenaires invitent le public à partager un moment privilégié autour de l'alimentation et de l'activité physique, à l'occasion du Village goût nutrition santé.

Au sein de la Cité internationale de la gastronomie et du vin, cette édition proposera des stands d'informations et des ateliers de mises en pratique donnant à chacun les clés pour être acteur de sa santé, tout en se faisant plaisir.

## ACTIVITÉS EN CONTINU

Accessibles à tous 15/03/24

De 8h à 17h | Cour Eudes III

### ACTIVITÉ PHYSIQUE

#### Promenade active

Ateliers et parcours ludiques de mise en pratique pour préserver sa santé et se maintenir en forme : découvrir des exercices physiques à faire tout au long de la journée.

En complément le jeu "Bien manger, Bien bouger" pour tester ses connaissances sur le Programme national nutrition santé (PNNS), tout en s'amusant.

### ATELIERS NUTRITIONNELS

#### Le langage des étiquettes

Apprendre à décrypter les informations essentielles à l'aide du NutriScore et à identifier/limiter les produits ultra-transformés.

#### 50 nuances de légumineuses

Expliquer leurs intérêts nutritionnels, leurs bienfaits pour la santé et pour l'environnement, en donnant des clés pour les cuisiner au quotidien.

#### La fabrique à menus

Présenter et apprendre à utiliser cet outil pour préparer des menus équilibrés et personnalisés.

#### La biodiversité au jardin potager

Sensibiliser à la faune et à la flore présentes dans les jardins potagers, le rôle de la pollinisation et de la biodiversité des sols. Présentation des plantes alimentaires en lien avec la saisonnalité.

#### Pour une consommation plus raisonnée

Sensibiliser sur le gaspillage alimentaire et la réduction des emballages. Présentation du dispositif de gestion des bio déchets.

## EXPOSITION Du 5 au 21/03/2024

### Demain la vi(II)e | Hall d'entrée

Exposition itinérante participative sur la transition climatique conçue par Dijon métropole et Latitude 21.

## TEMPS FORTS

15/03/24



### De 8h à 10h30 | Cuisine expérientielle

Dijon réveille votre santé et vous offre un petit déjeuner équilibré !

Embarquez dans un voyage culinaire à la découverte des 4 coins du monde grâce à nos petits-déjeuners étonnants, gourmands et équilibrés !

À choisir parmi 4 petits déjeuners de saison → À la découverte de l'Amérique • La route de l'Asie • Boulevard de l'Europe • L'Afrique d'Ouest en Est.

### De 13h à 16h30 | Cour Grangier

La gastronomie à l'honneur avec des produits du quotidien

Aurélien et Alexandre cuisineront et feront déguster leurs préparations culinaires.

Au menu → Velouté de potimarron et lentilles corail au curry, terrine de légumes de saison et aux graines accompagnée de son confit d'oignon, gâteau cru de carottes figues & coco, fondant au chocolat et pois chiches, crème de banane-citron à l'huile de colza.



En partenariat avec :

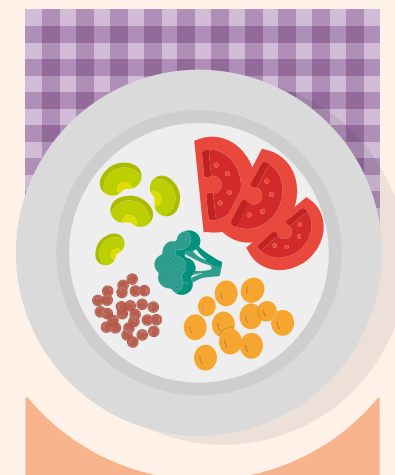
Dieze | École des métiers de Dijon métropole | Gastronomie & Promotion des produits régionaux BFC  
Les jardins et vergers de la Chouette | Lycée Simone Weil | Unis-Cité Dijon | Village Gastronomique

# Village GOÛT NUTRITION SANTÉ

15/03/24



GRATUIT



conception : lili béa graphique



PROGRAMME ET INFOS  
DIJON.FR • CITEDELAGASTRONOMIE-DIJON.FR

dijon.fr || metropole-dijon.fr



À travers sa stratégie de transition alimentaire, notre territoire met tout en œuvre pour rendre possible le "mieux manger" et le "mieux produire".

Labellisée ville santé de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) depuis 2002 mais aussi ville active du Programme national nutrition santé (PNNS) depuis 2006, et dans le cadre de son Contrat local de santé (CLS) 2024-2028, la ville de Dijon invite à adopter des modes de vie plus favorables à la santé. En s'installant pour la deuxième année au cœur de la Cité internationale de la gastronomie et du vin, le Village goût nutrition santé montre que l'art de bien manger, combiné à une activité physique régulière, est un facteur d'amélioration de la santé des Dijonnaises et des Dijonnais.

#### François Rebsamen

Maire de Dijon  
Président de Dijon métropole

Venir chaque année au Village goût nutrition santé, c'est rencontrer gratuitement des professionnels de la nutrition et acquérir les bonnes habitudes alimentaires et d'activités physiques adaptées garantes de la qualité de vie.

La santé de chacun est concernée : vaincre le diabète, les maladies cardiovasculaires ou l'obésité dès le jeune âge, prévenir les chutes des seniors et être à tout âge au mieux de sa forme.

#### Françoise Tenenbaum

Conseillère municipale déléguée à la santé, à l'hygiène et au handicap  
Vice-présidente de Dijon métropole



#### 1 CUISINE EXPÉRIENTIELLE

Petits déjeuners équilibrés

#### 2 COUR GRANGIER

**ACCUEIL**

La gastronomie à l'honneur  
Démonstrations et dégustations culinaires

#### 3 COUR EUDES III

Promenade active  
Ateliers nutritionnels

#### 4 HALL D'ENTRÉE

**ACCUEIL**

Exposition itinérante  
sur la transition climatique