



  
CITÉ  
INTERNATIONALE DE LA  
GASTRONOMIE  
& DU VIN  
DIJON

VILLAGE  
*goût*  
*nutrition*  
*santé*

Petit déjeuner  
équilibré offert  
de 8h à 10h30

VENDREDI 17 MARS 2023

DE 8H À 17H

RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE

ars  
Agence Régionale de Santé  
Bourgogne-Franche-Comté

UFR STAPS  
UNIVERSITÉ DE BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

L'INSTITUT  
agro Dijon



dijon.fr || metropole-dijon.fr



# Les animations • 8h-17h

## BOUGER AU QUOTIDIEN

- **Des ateliers et parcours ludiques** pour préserver votre santé et rester en forme : découvrez des exercices physiques à faire tout au long de la journée
- **Prenez part au jeu de l'oie géant** et testez vos connaissances sur le Programme national nutrition santé tout en vous amusant

## LES CLÉS D'UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

- **À la découverte du Nutri-Score**  
Comprendre la signification du Nutri-Score et son utilisation
- **Où sont les protéines ?**  
Reconnaître les sources de protéines et leurs bienfaits
- **Cité fertile** : partir à la découverte des légumes de saison, des légumineuses et des herbes aromatiques
- **ProDij.** : mieux manger, mieux produire, mieux vivre
- **Une consommation raisonnée** : réduire le gaspillage alimentaire et valoriser les produits locaux

Dans un contexte où la sédentarité accrue, la hausse du temps consacré aux écrans, la consommation importante de produits transformés nous rendent plus vulnérables face au risque d'obésité, le Village goût nutrition santé constitue un puissant levier de prévention. En lien étroit avec ses partenaires, la ville de Dijon propose une nouvelle fois des animations et des ateliers pour donner aux Dijonnaises et aux Dijonnais les clés d'une activité physique quotidienne et d'une alimentation équilibrée.

### Françoise Tenenbaum

Conseillère municipale déléguée à la santé, à l'hygiène et au handicap



## Les temps forts

### 8h•10h30

Faites le plein de vitamines et dégustez un petit déjeuner équilibré !

À choisir parmi 4 appétissants petits déjeuners colorés et adaptés à la saison : rose betterave • vert et blanc poireau brun haricot • orange carotte

### 13h•16h30

Les produits du quotidien au service de la gastronomie. Assistez aux démonstrations culinaires du chef Bernard Champreux et prenez part aux dégustations.

### Préparations salées

- Velouté de petits pois
- Tofu grillé et lentilles vertes

### Préparations sucrées

- Pot de crème myrtilles et cassis de Bourgogne
- Pain de bananes et de lentilles

En partenariat avec

Campus comestible • École des Métiers de Dijon  
Métropole • Les jardins et vergers de la Chouette  
Gastronomie & Promotion  
des Produits Régionaux BFC • Dieze  
Lycée Simone Weil • Unis-Cité

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 depuis 2002 et ville active du Programme national nutrition santé (PNNS) depuis 2006, la ville de Dijon invite à adopter des modes de vie plus favorables à la santé. En s'installant pour la première fois 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

**1 CUISINE EXPÉRIENTIELLE**

Petit déjeuner équilibré  
Démonstration culinaire du chef  
Bernard Champreux

**2 GRADINS DU PARVIS**

L'activité physique au quotidien

**3 COUR EUDES III**

Jeu de l'oie géant  
Cité fertile  
Mieux manger, mieux produire, mieux vivre  
Une consommation raisonnée : réduire  
le gaspillage alimentaire et valoriser les  
produits locaux

**4 PARVIS DE L'UNESCO**

À la découverte du Nutri-Score  
Où sont les protéines ?

**5 Parcours de santé**

