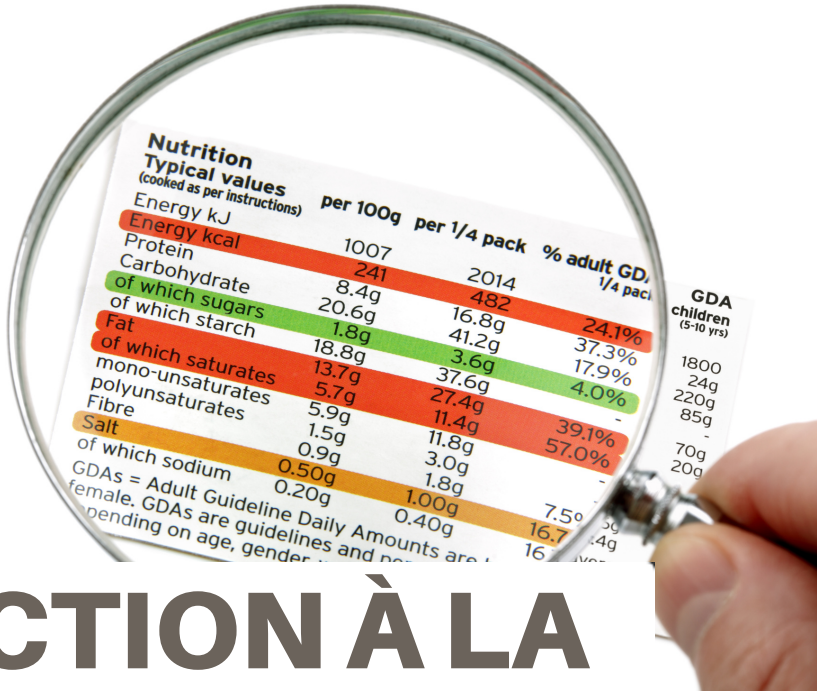
ATELIER



INTRODUCTION À LA NUTRITION

Comment préserver votre santé grâce à votre alimentation ?

Savez-vous que l'origine de certaines maladies sont liées à l'alimentation ? Qu'est-ce que la glycémie et comment peut-on la maîtriser ? Quels sont les impacts d'un petit-déjeuner sucré, des édulcorants ou des produits allégés ? Connaissez-vous la composition des aliments que vous consommez ? Savez-vous lire les étiquettes alimentaires ?

Dans un groupe de 12 personnes, Introduction à la nutrition propose aux participants des exercices pratiques et des réflexions sur l'alimentation, ses bienfaits, ses méfaits, les idées reçues, ainsi que les images véhiculées par l'agroalimentaire.

Pourquoi ?

- Prendre conscience de ses habitudes alimentaires et des ajustements qui peuvent être apportés afin d'améliorer son état de santé, son énergie et son bien-être au quotidien. Déterminer quels sont les impacts d'une alimentation équilibrée sur notre santé. (Introduction à la Nutrition 1)
- Grâce au déchiffrage des étiquettes alimentaires, être capable de connaître le contenu des produits que l'on consomme, en termes de sucre, de sel, d'édulcorants et d'additifs alimentaires notamment et faire des choix éclairés lors nos achats. (Introduction à la Nutrition 2)

Contenu

- Contenu théorique sur l'alimentation générale
- Atelier interactif et travaux de groupe
- Lecture des étiquettes nutritionnelles

Pour qui ?

Toute personne ayant un intérêt pour l'alimentation et qui souhaite acquérir des connaissances de base quant à l'impact de nos habitudes alimentaires.
Bonne compréhension et expression en français (minimum niveau B2)

Horaire
Deux séances de 3 heures

Animation
1 conseiller

Inscription
Par le biais de votre conseiller