

ETRE BIEN DANS SON ASSIETTE

Les recommandations en termes d'alimentation sont souvent connues mais il est souvent difficile de les appliquer au quotidien. Il est important de pouvoir faire le point sur les bonnes habitudes à prendre en termes d'alimentation équilibrée et de créer des recettes qui mettent en application concrètement ces recommandations.

Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ? Comment repenser ses habitudes pour manger mieux ?

Durée : 2 heure

Capacité : 20 personnes maximum

Objectifs :

- Comprendre l'importance d'une alimentation équilibrée.
- Apprendre à lire les étiquettes.
- Savoir faire une liste de courses optimale : de la théorie à la pratique.

Contenus :

- Contexte, données épidémiologiques et définitions.
- Travail sur les représentations des participants.
- Point sur les recommandations et mise en place au quotidien.
- Echanges sur les idées reçues en nutrition.

Atelier interactif animé par **Sandrine ROUX** ou **Lionel POULET**



Projet mené par le CODES 83, dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées. Avec le soutien opérationnel du département du Var et de l'Agence Régionale de Santé PACA.