



## Trouver son équilibre ou quoi manger pour rester en bonne santé ?

<b>PUBLIC</b>	Toute personne souhaitant comprendre les recommandations en nutrition issues des dernières recherches scientifiques afin de devenir un consommateur, une consommatrice « éclairé(e) ».
<b>OBJECTIFS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Améliorer et actualiser la connaissance des aliments des participants</li><li>• Revoir les recommandations et les conseils pratiques</li><li>• Faire le point sur les idées reçues</li></ul>
<b>CONTENUS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Le point sur les graisses dont les oméga 3.</li><li>• L'équilibre avec les fréquences de consommations et les associations alimentaires : le casse-tête des menus.</li><li>• Les solutions face à un manque de temps, à un imprévu.</li><li>• Que penser des produits allégés ? Des compléments alimentaires ?</li><li>• La lecture des emballages. Les allégations nutritionnelles. Quels sont les critères à retenir pour bien choisir son produit ?</li></ul>
<b>MÉTHODES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Echanges, discussions, apports théoriques.</li><li>• Mise en situation, jeux de rôles, études de cas.</li><li>• Utilisation du professionnalisme de chacun.</li></ul>
<b>DURÉE</b>	2 journées de formation
<b>CALENDRIER</b>	<b>2010 (à préciser)</b>
<b>COÛT</b>	<b>490 €</b> net par personne (6 à 12 personnes)
<b>ANIMATEURS</b>	Sylvie MARTY <a href="mailto:sylvie.marty@diademia.org">sylvie.marty@diademia.org</a> Diététicienne - Nutritionniste