

Bases de la nutrition, de la biochimie à l'assiette : comment manger sain et varié ?

Objectifs :

- Découvrir les fondamentaux de la biochimie des aliments
- Connaître les besoins nutritionnels
- Resituer l'acte alimentaire dans sa dimension socio-culturelle et psychologique
- Décrypter une réalité derrière les messages marketing

Contenu, programme :

JOUR 1 :

- Pourquoi je mange ?
- Des aliments à la biochimie
- Les besoins nutritionnels de l'adulte

JOUR 2 :

- Les sucres : lesquels choisir ?
- Les graisses mises à mal et pourtant si précieuses
- Les protéines : entre excès et carence

JOUR 3 :

- - Lecture des étiquettes : décrypter une réalité derrière les messages proposés
- Variété alimentaire au quotidien : truc et astuces

Méthode pédagogique :

Supports visuels : diaporamas, photo langage, brainstorming

Atelier lecture des étiquettes

Références à des outils pédagogiques

Bibliographie

Intervenants :

Audrey POCQUAT

Diététicienne Nutritionniste

Coût

Adhérents à Clipsya : 500 euros TTC

Individuel non adhérent : 600 euros TTC

Formation Continue : 700 euros TTC