

# ALIMENTATION EQUILIBREE ET MALADIES NUTRITIONNELLES

<b>Public :</b>	Tout Public.
<b>Prérequis :</b>	Aucun
<b>Durée :</b>	1 jour (7 heures)
<b>Objectifs :</b>	<b>A l'issue de la formation, le participant est capable de :</b> Connaître les bienfaits d'une alimentation équilibrée et le lien entre son alimentation et certaines maladies nutritionnelles Concilier plaisir de manger et santé

## Programme :

---

**Composer des repas équilibrés selon les recommandations du P.N.N.S. (Programme National Nutrition Santé)**

**Découvrir le lien entre l'alimentation et certaines pathologies nutritionnelles :**

**Surcharge pondérale, obésité, diabète, maladies cardio-vasculaires...**

**Connaître les principaux nutriments : leurs sources, leurs fonctions physiologiques**

**Que peut-on emporter sur son lieu de travail ?**

**Que choisir au restaurant ?**

**Que manger en cas de « petits creux » ?**

**Comment cuisiner moins gras ?**

**Quelles sont les boissons conseillées ?**

**Recettes de sauces (chaudes et froides) allégées**

### **Méthode pédagogique :**

Transmission des apports théoriques et pratiques.

Découverte des enseignements par le questionnement et les échanges avec et entre les participants.

Apports théoriques et pratiques. Travail individuel et en groupe. Etude de cas. Elaboration d'un plan alimentaire personnalisé.

### **Modalités d'inscription :**

L'inscription est validée par un entretien téléphonique ou physique.

### **Modalités d'évaluation :**

Le participant doit s'auto-évaluer au début et à la fin de la formation. Cette auto-évaluation est complétée par un questionnaire de fin de formation pour évaluer les compétences acquises durant de la formation et un questionnaire de satisfaction.