Informations et contact

Ateliers et conférences : conseil@saveursetvie.fr
Formations : formations@saveursetvie.fr

saveurs & vie CONSEIL

Catalogue ateliers



L'expertise nutrition santé

Améliorez vos connaissances en nutrition santé

L'expertise nutrition santé

saveurs & vie CONSEIL

sommaire

- Atelier culinaire collectif 6
- Energy Balls, le plein de vitalité ! 7
- Smoothies, le plein de vitalité ! 8
- Fresque de la dénutrition 10
- Jeu de la pyramide alimentaire 11
- Repas équilibré et enrichissement 12
- Jeu Trivial'im Pursuit 13
- Onco Quest 14

édito

Que vous soyez un professionnel désireux de perfectionner vos connaissances, une entreprise cherchant à optimiser les compétences de ses équipes, ou simplement un passionné de nutrition, notre engagement est de vous offrir des services sur mesure, adaptés à vos besoins.

Chez Saveurs et Vie Conseil, nous avons pour ambition de transformer la perception et la pratique de la nutrition. Avec notre expertise approfondie et notre approche, nous vous proposons des solutions personnalisées à travers nos formations, ateliers et conférences autour de grandes thématiques.

- **Prévenir** la dénutrition
- **Maintenir** un capital osseux optimal
- **Composer** des repas équilibrés
- **Décrypter** les étiquetages alimentaires
- **Adapter** votre alimentation en fonction de maladies spécifiques
- **Améliorer** votre qualité de vie globale

La nutrition est un déterminant de santé majeur.
Les liens entre nutrition et santé sont désormais connus, notre mission est donc de transmettre et d'informer le public sur les recommandations nutritionnelles adaptées à chacun, de sensibiliser sur l'intérêt de la prévention en nutrition et d'apporter des solutions faces à chaque situation.

Avec vous, pour une nutrition éclairée,



Stéphanie Roux
Responsable Projets Nutrition-Santé



ateliers

Animés par nos diététiciens nutritionnistes, ces ateliers peuvent être culinaires ou sous forme de jeu :

- Atelier culinaire collectif
- Energy Balls, le plein de vitalité !
- Smoothies, le plein de vitalité !
- Fresque de la dénutrition
- Jeu de la pyramide alimentaire
- Repas équilibré et enrichissement
- Jeu Trivial'im Pursuit
- Onco Quest

Durée
1h à 4h

Participants
2 à 10
Tout public

Lieu :
dans vos/nos locaux

Prix pour 1-2h (denrées comprises) : 250 € HT - 300 € TT
Prix pour 3-4h (denrées comprises) : 400 € HT - 480 € TTC

Si vous souhaitez un atelier non mentionnée dans le catalogue, nous pouvons la créer sur devis.

Atelier culinaire collectif

Collations, goûter, repas équilibrés, cuisine de saison, repas adaptées aux pathologies, cuisine du monde, enrichissement, cuisine facile...

Ce qui vous attend

Découvrez, lors de notre atelier, comment préparer un repas complet qui répond à vos besoins nutritionnels quotidiens tout en respectant la saisonnalité et l'équilibre alimentaire mais aussi adopter des pratiques alimentaires respectueuses de l'environnement.

Repartez avec des compétences pratiques et des connaissances essentielles pour une alimentation plaisir saine et équilibrée au quotidien.

Description

Préparation d'un repas complet adapté aux besoins nutritionnels journaliers et respectant l'équilibre alimentaire.

Chaque recette sera conçue pour allier santé et développement durable en mettant l'accent sur l'utilisation de produits locaux, de saison, et issus de l'agriculture biologique ou raisonnée.

Objectifs

- **Cuisiner** un repas complet de l'entrée au dessert
- **Recette simple et efficace** pour un repas équilibré en respectant la saisonnalité
- **Savoir adapter** un repas à un régime alimentaire (diabète, hypertension, texture modifiée)

Les + pédagogiques

- Accompagnement par le diététicien tout au long de l'atelier
- Partage d'expériences et échanges
- Recettes et bienfaits remis à la fin de l'atelier

Energy Balls, le plein de vitalité !

Faire un goûter équilibré et plein d'énergie grâce à ces délicieux encas.

Ce qui vous attend

Découvrez notre atelier « Energy Balls » où nous vous apprendrons à créer des collations délicieuses et nutritives sans cuisson.

Apprenez à concocter des boules d'énergie équilibrées, saines, idéales pour combler les petits creux tout en fournissant un regain d'énergie durable.

Description

Atelier culinaire proposant une collation adaptée, équilibrée et gourmande.

Objectifs

- **Préparer** des « Energy Balls », petites boules pleines d'énergie
- **Savoir faire** des collations saines et gourmandes sans culpabiliser
- **Faire** des préparations en peu de temps
- **Comprendre** l'intérêt nutritionnel des collations

Les + pédagogiques

- Accompagnement par le diététicien tout au long de l'atelier
- Partage d'expériences et échanges
- Remise de fiches recettes et mémo nutrition

Smoothies, le plein de vitalité !

Faire un goûter vitaminé et plein d'énergie grâce à ces délicieuses boissons.

Ce qui vous attend

Découvrez notre atelier smoothies, une expérience culinaire dédiée à la création de collations à la fois saines, équilibrées et délicieusement savoureuses.

Apprenez à concocter des smoothies nutritifs, parfaits pour combler vos petites faims tout en prenant soin de votre santé nutritionnelle.

Description

Les smoothies sont des boissons onctueuses à base de fruits et/ou de légumes frais, mixés et mélangés à des jus de fruits, du yaourt, de la glace pilée, etc. Notre atelier vous proposera la confection de ces boissons équilibrées et gourmandes.

Objectifs

- **Connaître** les repères de consommation pour des collations équilibrées ainsi que leur intérêt nutritionnel
- **Préparer** un smoothie, milk-shake ou brochette de fruits: une recette simple et efficace
- **Connaître** les différences nutritionnelles pour les trois types de collation

Les + pédagogiques

- Accompagnement par le diététicien tout au long de l'atelier
- Partage d'expériences et échanges
- Créativité et découverte
- Remise de fiches recettes et mémo nutrition



Fresque de la dénutrition

Trouver les liens de cause à effet de la dénutrition en reliant des cartes de jeu à l'aide des coéquipiers.

Ce qui vous attend

Participez à notre atelier sur la fresque de la dénutrition, un outil inspirant basé sur la célèbre fresque du climat.

Découvrez comment cette approche peut sensibiliser, éduquer et inspirer à agir contre la dénutrition, favorisant ainsi la collaboration pour améliorer la santé et le bien-être.

Venez participer à une discussion enrichissante sur les solutions envisageables et leur pertinence au regard des enseignements partagés lors de l'atelier.

Description

Inspirée de la fresque du climat, cet outil permet de comprendre les enjeux autour de la dénutrition de manière collective et ludique. Après avoir réalisé la fresque, retour sur la vision de la dénutrition et échange sur cette thématique.

Objectifs

- **Transmettre** des informations clés en matière de nutrition et notamment au sujet de la dénutrition
- **Sensibiliser** le public à l'importance de ce problème de santé publique
- **Encourager** l'engagement individuel et collectif pour prévenir et traiter la dénutrition

Les + pédagogiques

- Accompagnement par le diététicien tout au long de l'atelier
- Introduction sur le sujet de la dénutrition
- Mises en action - Interaction
- Livre blanc sur la dénutrition et outil de repérage remis

Jeu de la pyramide alimentaire

Construire une pyramide selon l'importance des familles d'aliments dans notre alimentation.

Ce qui vous attend

Rejoignez notre atelier sur la pyramide alimentaire, une expérience ludique pour explorer les recommandations du Plan National Nutrition Santé 4.

Découvrez comment équilibrer votre alimentation pour une vie saine et énergique.

Description

Atelier ludique autour des recommandations nutritionnelles du Plan National Nutrition Santé 4 (2019-2024).

Objectifs

- **Connaître** les différentes familles d'aliments
- **Savoir indiquer** les proportions de consommation de chaque famille d'aliments
- **Approfondir** les connaissances sur l'équilibre alimentaire

Les + pédagogiques

- Animation ludique et visuelle qui permet de se rendre compte des proportions journalières d'aliments recommandées
- Accompagnement par le diététicien tout au long de l'atelier
- Remise de fiches conseils avec les repères nutritionnels du PNNS

Repas équilibré et enrichissement

Comment composer des repas équilibrés, tout en découvrant des techniques simples pour enrichir vos plats ?

Ce qui vous attend

Découvrez l'importance de l'équilibre alimentaire et les dangers de la dénutrition lors de notre atelier.

Apprenez comment équilibrer vos assiettes et enrichir vos repas pour une santé optimale et une qualité de vie améliorée.

Venez acquérir des connaissances et des astuces pratiques pour prendre soin de votre santé nutritionnelle.

Description

Atelier de sensibilisation à l'équilibre alimentaire et aux risques de la dénutrition par l'enrichissement des repas.

Objectifs

- **Connaître** les repères de consommation au quotidien
- **Savoir répartir** les portions recommandées tout au long de la journée
- **Identifier** les aliments riches en protéines et énergie
- **Rappeler** les principes de l'enrichissement
- **Connaître** les facteurs de risque de la dénutrition

Les + pédagogiques

- Accompagnement par le diététicien tout au long de l'atelier
- Mise en pratique des connaissances de manière ludique sur l'équilibre alimentaire et l'enrichissement
- Remise de fiches de synthèse, recettes et livret sur la dénutrition

Trivial'im Pursuit

Jouer tout en s'amusant à acquérir des connaissances supplémentaires sur la nutrition.

Ce qui vous attend

Plongez dans l'univers ludique de Trivial'im Pursuit, une adaptation captivante du célèbre jeu de société, centrée sur la nutrition.

Explorez des questions stimulantes et approfondissez vos connaissances tout en vous amusant pour mieux comprendre les enjeux de votre alimentation.

Description

Des camemberts, des cartes, des thèmes autour de la nutrition par couleur, tout comme le célèbre jeu soyez le premier à compléter votre camembert en obtenant les 5 portions de couleurs différentes.

Objectifs

- **Étoffer** ses propres connaissances sur la nutrition d'une manière ludique et pédagogique
- **Acquérir** de nouvelles connaissances nutritionnelles, notamment sur la connaissance des aliments, les besoins journaliers, l'équilibre alimentaire en partageant un moment d'échange

Les + pédagogiques

- Accompagnement par le diététicien tout au long de l'atelier
- Partage d'expériences et échanges
- Remise d'une fiche conseil sur l'équilibre alimentaire

Onco Quest

Un atelier-jeu pour explorer l'alimentation en oncologie. Apprenez, échangez, et renforcez vos connaissances dans une ambiance ludique et bienveillante.

Ce qui vous attend

Participez à notre atelier Onco Quest, un jeu de société créé par nos diététiciens-nutritionnistes pour libérer la parole autour de l'alimentation en oncologie.

Tester ses connaissances, en apprendre davantage sur l'alimentation tout en s'amusant et en partageant vos expériences.

Description

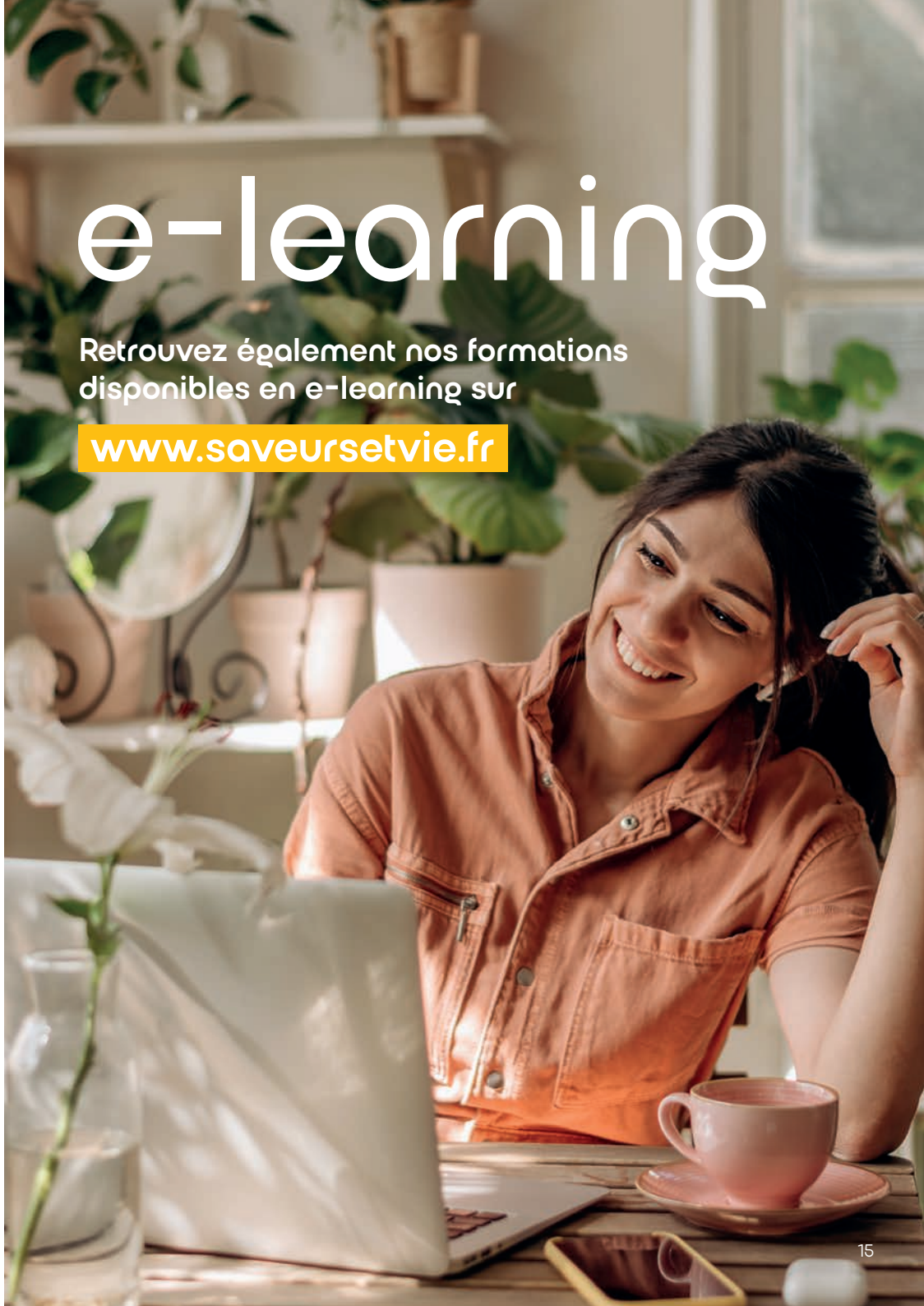
Cette approche ludique est composée de cartes regroupant 3 catégories : Quizz, Le saviez-vous ? et partage d'expériences.

Objectifs

- **Approfondir** vos connaissances sur l'alimentation pendant la maladie
- **Créer du lien** en partageant librement et en toute confiance vos expériences
- **Découvrir** des astuces pour mieux gérer votre alimentation pendant la maladie

Les + pédagogiques

- Accompagnement par des diététiciens tout au long de l'atelier
- Partage d'expériences et échanges
- Remise d'un livret onco-nutrition



L'expertise nutrition santé

Notre équipe de diététiciens-nutritionnistes vous apporte son expertise autour de 4 axes

Bilans et suivis nutritionnels
afin d'accompagner les patients lors du retour à domicile après hospitalisation ou dans de nombreuses situations de santé qui nécessitent une amélioration de l'état nutritionnel.

Conférences et ateliers
auprès du grand-public, des professionnels, des aidants et des professionnels de santé afin de les sensibiliser à l'impact de la nutrition sur la santé notamment chez les personnes en situation de fragilité.

Audits de l'offre alimentaire
par l'accompagnement des projets restauration et nutrition des établissements de santé et médico-sociaux.

Formations certifiées Qualiopi
sur de nombreuses thématiques autour de la nutrition, la dénutrition ou l'hygiène alimentaire...

L'expertise nutrition santé

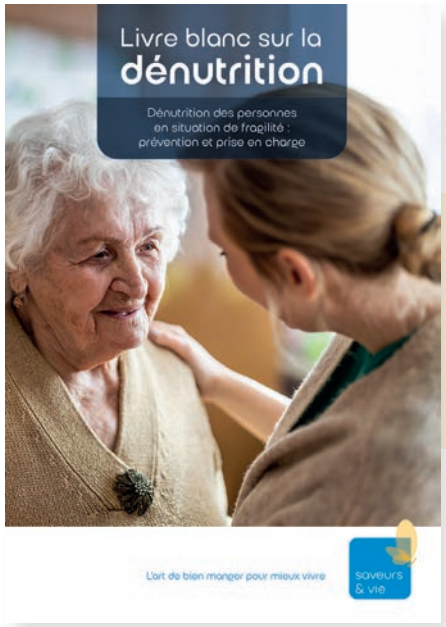
saveurs & vie CONSEIL

Retrouvez également nos publications, disponibles sur demande ou sur www.saveursetvie.fr



Guide de nutrition des aidants

Prendre soin de soi, pour mieux prendre soin des autres



Livre blanc sur la dénutrition

Dénutrition des personnes en situation de fragilité : prévention et prise en charge