



Repas équilibré et enrichissement

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



Un diététicien-nutritionniste est un professionnel de santé

- + Son rôle est de donner des conseils basés sur des **recommandations scientifiques et officielles**
- + C'est avant tout un passionné du « **bien manger pour mieux vivre** » au quotidien
- + Il sera présent pour répondre à toutes vos questions



Durée :
1 heure



Atelier animé par un **diététicien**



Participants :
2 à 12

Informations et contact

conseil@saveursetvie.fr
www.saveuretvie.fr