

Promotion de la santé par l'alimentation



Ateliers Nutrition : bien se nourrir pour rester en forme



Pour participer à nos ateliers,
contactez nous à l'adresse indiquée au dos

Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
Pays de la Loire

OBJECTIFS

- ▶ Transmettre les clefs d'une alimentation équilibrée en y associant les notions de plaisir et de convivialité.
- ▶ Prendre conscience de ses comportements alimentaires et acquérir de nouveaux réflexes favorables à un bien-être durable.

PUBLIC BÉNÉFICIAIRE

- ▶ Cette action de prévention est ouverte à toutes les personnes, quel que soit leur régime d'affiliation, s'intéressant à la thématique de l'Alimentation et du Bien-Être.

LES ATELIERS

Un cycle d'ateliers, animé par une diététicienne diplômée, est proposé sur les thèmes suivants :

- vitalité dans l'assiette
- plat de résistance, les protéines animales et végétales
- comment faire ses courses ?
- ne bannissons pas les matières grasses
- du calcium dans l'assiette
- établir un plan alimentaire
- place à la convivialité
- une bonne conservation des aliments
- être en forme et le rester
- à vos fourneaux



Le label "Pour bien vieillir" permet d'identifier les actions de prévention proposées par vos classes de retraite et leurs partenaires. Elles vous sont proposées via l'ASEPT des Pays de la Loire.
www.aseptpd.fr



SECURITE
SOCIALE
INDEPENDANTS



CNRACL



Maison de la retraite
Services



Carsat



ars



ircantec



Fédération Française de la Sécurité Alimentaire



Généraliste



Fondation Mutualia



enim