

FORMATION 1-

**POURQUOI & COMMENT EQUILIBRER SON ASSIETTE ET CELLE
DE SA FAMILLE ?**



9H- 9H15 : Accueil et tour de table pour cerner les attentes de chacun

9h 15 - 10h 30 : Conférence "Pour être bien dans son assiette"

L'importance d'une bonne alimentation.

- Notions sur les différentes étapes de la digestion.
- Les différentes catégories d'aliments, le rôle des protéines, glucides, lipides... et comment les choisir

Comment s'alimenter au quotidien pour retrouver la forme, son poids de forme et préserver sa santé.

Les conséquences d'une mauvaise alimentation.

10h 30 – 11h : Pause.

11h – 11h 30 : Débat et questions.

11h 30 – 12h15 : Travail sur le comportement alimentaire :

- Pourquoi mange-t-on ? Quelles sont les difficultés rencontrées par chacun ? (petit tour de table)
- Apprendre à distinguer la « faim » de « l'envie de manger », comment contrôler ses quantités
- Peut-on manger sainement en se faisant plaisir ?

12h 15 – 14 h : Pause déjeuner

14h - 15 h : Comment déchiffrer les étiquettes et choisir ses aliments ?

15h-17h : Comment organiser ses repas en fonction de ses contraintes ?

- Répartition journalière des repas
- Comment l'adapter en fonction de ses contraintes professionnelles et personnelles ?
- Conseils pratiques et recettes de cuisine simples, équilibrées, saines et adaptées à toute la famille.

17h 00 – 17h 30: Débat et questions.

17h30 : Clôture de la journée.