

1 - Objectifs

- ✚ Découvrir les fondamentaux de la nutrition
- ✚ Savoir établir des menus équilibrés
- ✚ Pouvoir se placer en rôle de conseil

2 - Programme

- ✚ Physiologie et nutrition
- ✚ La digestion
- ✚ Rôle des nutriments et micro-nutriments
- ✚ Etablir un menu équilibré
- ✚ Notion de plan alimentaire
- ✚ Les préconisations du PNNS



3 - Méthodes pédagogiques

- ✚ Apports théoriques
- ✚ Exercices

4 - Points forts

- ✚ Remise d'un livret participant
- ✚ De nombreux exercices pratiques
- ✚ Formation labellisée PNNS

5 - Modalités

- ✚ **Durée** : 1 jour
- ✚ **Public** : Toute personne concerné par le conseil aux convives, la distribution de repas, l'élaboration de menus
- ✚ **Prérequis** : Aucun
- ✚ **Nombre de participants** : 6 à 12 personnes
- ✚ **Lieu** : Paris et province, intra ou inter-entreprise

Intervenante

Pascale FAUJOUR, Gestalt-thérapeute, Formatrice Conseil, Diététicienne DE.

Mail : pascale.faujour@free.fr
