

1 - Objectifs

- ✚ S'approprier l'actualité française sur la nutrition.
- ✚ Approfondir sa culture nutritionnelle.
- ✚ Intégrer les règles de l'équilibre alimentaire.
- ✚ Connaître les Préconisations du Programme National Nutrition Santé (PNNS 3).
- ✚ Apprécier les qualités nutritionnelles des aliments et produits de l'agroalimentaire.
- ✚ Trouver des repères dans le panorama nutrition actuel.

2 - Programme

- ✚ Contexte national pour une politique de santé publique orientée sur le surpoids et l'obésité.
- ✚ Nutriments et micronutriments.
- ✚ Equilibrer son alimentation à l'échelle d'un repas, à l'échelle d'une journée.
- ✚ Les indications du Programme National Nutrition Santé (PNNS).
- ✚ Qualité nutritionnelle des produits.
- ✚ Décrypter l'étiquetage nutritionnel.
- ✚ 40 questions sur des thématiques alimentaires : oméga 3, bio, graisses hydrogénées, anti-oxydants, probiotiques, etc.
- ✚ Aide à l'élaboration des menus familiaux sur une semaine.
- ✚ Notion de plan alimentaire.

3 - Méthodes pédagogiques

- ✚ Exercices.
- ✚ Apports théoriques.



Formateur agréé PNNS

4 - Points forts

- ✚ Remise d'un livret participant

5 - Modalités

- ✚ **Durée** : 1 jour
- ✚ **Public** : Tous publics
- ✚ **Prérequis** : Aucun
- ✚ **Nombre de participants** : 7 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
