



1 - Objectifs

- ✚ Connaître les bases d'une alimentation équilibrée
- ✚ Déjouer les pièges marketing autour des denrées alimentaires
- ✚ Savoir orienter et argumenter sur les « bons choix alimentaires – petit budget »
- ✚ Pouvoir donner des idées de recettes simples et accessibles

2 - Programme

- ✚ Alimentation et précarité
- ✚ Les différents groupes d'aliments et leurs intérêts
- ✚ Les principes d'un repas équilibré
- ✚ Les spécificités alimentaires pour les enfants et les adolescents
- ✚ Publicité et choix alimentaires
- ✚ Savoir choisir un produit de bonne qualité nutritionnelle
- ✚ Les astuces pour manger équilibré avec un petit budget
- ✚ Travail autour de recettes simples

3 - Méthodes pédagogiques

- ✚ Apports théoriques.
- ✚ Exercices.
- ✚ Mises en situation.

4 - Points forts

- ✚ Vidéo sur les publicités et arguments marketing
- ✚ Remise d'un livret participant et d'une documentation professionnelle spécifique
- ✚ Formation labellisée PNNS



5 - Modalités

- ✚ **Durée** : 2 jours
- ✚ **Public** : Tout professionnel ou bénévole conseiller, organisant ou contribuant à la collecte, la distribution de denrées alimentaires ou de repas.
- ✚ **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
