

## CONTENU DE LA FORMATION

### LES REPRÉSENTATIONS DE LA NUTRITION

- Pour soi,
- Pour les autres.

### OBJECTIFS

- Adapter ses apports nutritionnels ;
- Développer la capacité à choisir ses aliments ;
- S'adapter aux différents environnements nutritionnels ;
- Optimiser sa qualité de vie nutritionnelle ;
- Pratiquer une activité physique au quotidien.

### PUBLIC

- Tout public.

### DURÉE

2 jours

### LIEU

Vannes  
Rennes  
Pontivy  
Lannion

### DATES

14 et 15  
mai  
2018

**TARIF** : 215€/jour

### CONTACT

- 02 97 42 66 79
- formation.continue@amisep.fr

### LES SAVOIRS DE LA NUTRITION

- Les 9 repères du Plan National Nutrition Santé,
- Diversité et équivalences nutritionnelles,
- Conséquences d'une alimentation non adaptée,
- L'activité physique de quoi parle-t-on ?

### LES SAVOIR FAIRE DE LA NUTRITION

- Anticiper,
- Cuisiner,
- Faire ses courses,
- Lire les étiquettes,
- Gérer son budget,
- Créer un environnement favorable,
- Pratiquer une activité physique par jour.

### LES SAVOIR ÊTRE

- Prendre conscience de sa capacité à acquérir de nouvelles compétences,
- Savoir évaluer son propre intérêt dans la question de la santé,
- Développer sa curiosité gustative et culinaire,
- Trouver des motivations,
- S'entraider.

## Intervenant

- Diététicienne.

## Méthodes pédagogiques

- Échange et Discussions ;
- Information;
- Mise en pratique (élaboration de menu, courses virtuelles);
- Mise en situation (jeux de rôle).

## Moyens pédagogiques

- Diaporamas, vidéoprojecteur, ordinateur portable, tests de connaissance.