

## EQUILIBRE ALIMENTAIRE

### L'essentiel de l'équilibre alimentaire et les différents régimes

**Public :** Toute personne souhaitant apprendre les bases nutritionnelles d'une alimentation équilibrée et les différents régimes alimentaires

**Pré requis :** Aucun

**Durée :**  
7h

#### Objectifs :

- ✓ Comprendre les enjeux d'une mauvaise alimentation sur notre santé
- ✓ Rétablir les bonnes pratiques et renforcer sa culture de la cuisine saine
- ✓ Avoir les notions de base en nutrition et comprendre les repères nutritionnels
- ✓ Conseiller dans le cadre d'un régime alimentaire précis

Matériel nécessaire :

Produits du commerce pour comparaison et analyse

Le schéma du parcours des aliments

#### Contenu et déroulé de la séance :

##### Partie 1 : Etat des lieux de notre alimentation moderne, les alternatives au quotidien

- L'alimentation d'aujourd'hui, les modes de cuisson excessifs, le choix des ustensiles : les risques pour notre santé et les bonnes pratiques en alternative
- Les bienfaits pour l'assiette des produits issus de l'agriculture biologique

##### Partie 2 : Notions de nutrition

- Le parcours des aliments dans notre organisme
- Les éléments énergétiques et non-énergétiques, les besoins
- « L'assiette » idéale avec exemples d'idées menus pour la semaine
- Le cadran nutritionnel pour se repérer et bien conseiller, le Nutri-score

##### Partie 3 : Les grands régimes alimentaires en détail

- Les différences entre une intolérance et une allergie alimentaire
- Les régimes obligatoires et les régimes non obligatoires en détail
- Les produits à conseiller pour chaque régime

**Moyens pédagogiques :** travaux en ateliers et en ludo-pédagogie, compléments sous la forme d'apport théorique interactif, supports et livret de formation

**Evaluation de la séance :** QCM

**Modalités spécifiques :** Attestation de fin de formation, suivi post-formation