



Atelier

« Approfondir ses connaissances en nutrition »

Durée : Une demi-journée



Atelier animé avec le Dr Christine Clavel, Dr Anne-Marie Salandini et Chantal Despis



Pourquoi participer ?

Un an après votre formation initiale, cet atelier vous permet de :

- ✓ **Faire le point sur vos habitudes alimentaires**
- ✓ **Renforcer vos connaissances en nutrition**
- ✓ **Corriger certaines idées reçues**
- ✓ **Repartir avec des conseils concrets et applicables au quotidien**

👉 L'objectif : **mieux manger sans se compliquer la vie**, avec plaisir et équilibre.



Ce que vous allez apprendre



Mieux comprendre votre comportement alimentaire

- Observer comment se déroulent vos repas
- Identifier vos habitudes (rythme, composition, environnement...)
- Prendre du recul grâce à un film et un échange collectif



Un temps de discussion pour partager vos expériences


Aliments ultra-transformés : y voir plus clair

- Qu'est-ce qu'un aliment ultra-transformé ?
- Quels impacts sur la santé ?
- Comment les repérer facilement ?

 Vidéo + échanges pour mieux comprendre... sans culpabiliser

Composer des repas équilibrés

- Les bases simples de la diététique
- Comment construire un repas adapté à vos besoins
- Focus sur :
 - Les **oméga 3**
 - Le **choix des huiles**
 - Les **céréales** et leur utilisation

 Des conseils pratiques pour faire les bons choix au quotidien


Apprendre en jouant

Un **jeu de cartes interactif** pour :

- ✓ Tester vos connaissances
- ✓ Apprendre autrement
- ✓ Partager un moment convivial

Une approche participative

- Tour de table des attentes
- Échanges tout au long de l'atelier
- Réponses personnalisées à vos questions

 Vos questions sont notées et reprises en fin de séance pour **consolider les acquis**

Le message clé

 **Bien manger ne doit pas être compliqué !**

Avec les bonnes bases et quelques repères simples, vous pouvez **allier santé, plaisir et équilibre**.

Ce que vous allez en retirer

- ✓ Plus de clarté dans vos choix alimentaires
 - ✓ Moins de doutes au quotidien
 - ✓ Des outils concrets pour mieux manger durablement
 - ✓ Une motivation renforcée
-

 **Un atelier essentiel pour reprendre confiance dans votre alimentation et avancer sereinement !**