

# « La Pause des Aidants »

3, Rue Maurice Rollinat 23000 GUERET

☎ 05.55.41.46.40 ✉ [lapausedesaidants23@orange.fr](mailto:lapausedesaidants23@orange.fr)

## Atelier nutrition

La nutrition est une discipline qui vise à se maintenir en bonne santé et, dans certains cas, à la recouvrer.

Une nutrition satisfaisante est un facteur de protection de la santé.

Il ne faut jamais oublier que, de la tête aux pieds, l'homme est constitué tout simplement par ce qu'il mange....

7 séances : 1 séance de 2 heures chaque semaine  
À compter du 13 novembre 2018

Participation : 5 € (pour l'ensemble des séances)  
Inscription obligatoire



### Thèmes :

- \*Rôle nourricier de l'aliment, notion de plaisir et de convivialité, la stimulation des 5 sens
- \*Bien connaître les apports de chaque aliment pour les associer et concevoir des repas équilibrés
- \*Apprendre à lire les étiquettes, dissocier messages publicitaires et messages nutritionnels, mieux gérer les risques alimentaires
- \*Repérer les influences qui guident nos choix, stocker les aliments dans le réfrigérateur, dates de conservation
- \*Les plats faits maison et les plats industriels, les pièges dans les aliments transformés, les différents modes de cuisson
- \*Lutter contre les risques de dénutrition, ostéoporose, déshydratation, différentes pathologies