

L'atelier NUTRITION se déroulera sur cinq séances qui durent chacune environ 1h30

Dates à retenir : le 23/10, le 10/11, le 24/11, le 08/12 et le 15/12/2017

Pendant cette action, nous évoquerons l'alimentation des plus de 50 ans (l'impact des Habitudes, représentations, et de l'éducation alimentaire...)

Faut il manger différemment en avançant en âge ? Combien de temps devons-nous passer à table ?

Nous aborderons la prévention des maladies cardio-vasculaires. Comment décrypter un bilan sanguin ? Quelle est la différence entre le bon et le mauvais cholestérol ? Comment adapter son alimentation quand nous avons un problème de cholestérol ? , de diabète de type 2 ? Que veut dire manger moins gras ? Comment manger équilibré ? Comment lutter contre les problèmes d'ostéoporose ?...

Nous allons évoquer et détailler chaque famille d'aliments. (avec des exemples concrets)

Les « fameux » régimes seront également sujets à discussions. « Que signifie être dans son poids de forme ? Que penser des régimes « soupe aux choux » ou autres ? Sur le papier, c'est très facile, mais dans la réalité, les choses ne sont pas aussi simples ».

Nous travaillerons également sur l'impact des médias dans la consommation ainsi que dans les achats alimentaires.

Nous apprendrons à « décrypter » les étiquettes alimentaires et à comprendre la composition de tel ou tel produit, et parlerons de leur durée de conservation.