

Bases de la diététique pour particuliers

Objectif :

Meilleure connaissance des aliments pour équilibrer son alimentation en fonction de ses besoins.

Durée :

1 journée, soit 7 heures de 9h à 17h

Lieu :

En individuel : au cabinet 5 rue Carnot, 69740 GENAS

A plusieurs : Salle proche de la gare de la Part-Dieu à LYON

Moyens pédagogiques

- Clarté des données avec support Power-Point
- Nombreux cas concrets et d'actualité renforcent la théorie
- Nombreux exercices et cas pratiques permettent d'évaluer vos acquis.

Formateur :

Formation préparée et animée par
Patricia APAIX, Diététicienne Nutritionniste.

Droits d'inscription :

300 euros par personne.

Prix net (exonérée de TVA), déjeuner inclu.

Possibilité d'utiliser votre CPF pour financer cette formation en tant que salarié ou en recherche d'emploi

PROGRAMME

Durée : 1 journée

Les bases de la diététique

Les bases de l'équilibre alimentaire :

Connaissance des nutriments qui composent les aliments :

- Energie en calories,
- protides, lipides, glucides,
- minéraux et vitamines ;

Les recommandations du PNNS :

Programme National Nutrition Santé

- Les repères de consommation
- Les besoins spécifiques de l'enfant de l'adulte et de la personne âgée

Comment équilibrer les menus d'une journée :

- Méthode du 421 GPL
- Répartition des repas sur la journée selon son activité

Etude de cas pratique :

Concevoir une semaine de menus selon vos besoins

Temps d'échange pour répondre à vos questions.