LA PLACE DU PETIT - DÉJEUNER DANS UN MODE DE VIE SAIN

ATELIER / CONFÉRENCE

POUR QUI ?

Entreprises	Institutions/ Collectivités	Etablissements scolaires	Associations

OBJECTIFS

- Introduire des notions de nutrition/ santé autour du petit-déjeuner.
- Favoriser des choix alimentaires éclairés au moment du petit-déjeuner

Format ajustable

- Format **atelier** en **petit groupe** : 12 personnes maximum
- Format **conférence** : pas de limites en nombre de personnes
- En **présentiel** ou en **visio**

Durée variable

- **1h** minimum
- **1h30 à 2h** : présentation + temps d'échanges, questions/ réponses

Contenu abordé

Introduction

- Questions aux participants afin de les inviter à commencer à réfléchir à leurs comportements

Le rôle du petit-déjeuner dans l'alimentation

- Point de vue nutrition/santé
- Point de vue culturel
- Point de vue individuel

Repenser son petit-déjeuner comme levier santé

- Les recommandations en matière de nutrition santé
- La place du petit - déjeuner pour tendre vers ces recommandations

Un petit-déjeuner équilibré et rassasiant ?

- Zoom sur ce qu'on entend par équilibré et rassasiant.
- Les groupes d'aliments à privilégier.

Exercice pratique

- Analyse et correction de petits -déjeuner

Adaptation individuelle

- Interroger ses besoins
- Composer un petit-déjeuner adapté à ses besoins

Répondre aux obstacles courants

- Peu de temps ou pas faim le matin
- Manque d'idées
- Difficultés à changer ses habitudes

Devis et renseignements : contact@psychodietetique.fr

Amandine Perrichon - diététicienne nutritionniste n°RPPS : 10006975113