Alimentation Préventive

Prendre soin de sa santé par l'assiette

1h

Objectifs :

- **Informier** : Sensibiliser le public à l'importance d'une alimentation équilibrée dans la prévention des maladies chroniques (maladies cardiovasculaires, diabète, cancers, ostéoporose, etc.).
- **Éduquer** : Expliquer les bienfaits de chaque groupe alimentaire (fruits et légumes, céréales complètes, protéines, graisses, produits laitiers) sur la santé et leur rôle dans la prévention des pathologies.
- **Appliquer** : Fournir des conseils pratiques pour intégrer ces recommandations alimentaires dans la vie quotidienne, en insistant sur la qualité des aliments et la diversité alimentaire.
- **Encourager** : Motiver les participants à adopter des habitudes alimentaires durables et adaptées à leur mode de vie, dans le but de maintenir leur bien-être sur le long terme.

Contenu :

- Les familles alimentaires
- Les fréquences de consommation
- Les bénéfices nutritionnels
- Comment faire les bons choix
- ?

Outils pédagogiques :

- Alternance d'apports de connaissances, d'expériences, réflexion
- Animation de la conférence avec diaporama