

## SENSIBILISATION

# À LA NUTRITION DURABLE



### OBJECTIFS

- Développer ses connaissances sur l'équilibre alimentaire
- Savoir combiner équilibre alimentaire, pouvoir d'achat et environnement dans son alimentation quotidienne
- Comprendre les spécificités nutritionnelles des aliments issus de l'agriculture biologique et des aliments peu ou pas transformés
- Mieux connaître les céréales, les légumineuses et les légumes de saison, savoir intégrer dans un plat et dans un menu équilibré et savoir les intégrer dans un plat et dans un menu équilibré.
- Savoir élaborer des menus sains et durables sans se ruiner.

### CONTENU

- Repères sur l'équilibre alimentaire
- La qualité et la santé en combinant équilibre alimentaire au quotidien, pouvoir d'achat et environnement
- Qu'est-ce qu'un aliment ultra transformé ?  
Spécificités nutritionnelles des aliments issus de l'agriculture biologique et des aliments peu ou pas transformés
- Focus sur le sucre caché, les goûters des enfants : collations et boissons
- Lecture d'étiquettes, emballages, décodage du marketing
- Place des légumineuses dans une alimentation équilibrée et durable
- Savoir élaborer des menus sains et durables sans se ruiner

*En option : application avec une dégustation ou un atelier cuisine avec partage du repas.*



### PUBLIC

Professionnels et bénévoles des centres médico-sociaux, crèches, maisons de quartier, centres sociaux, CCAS, EHPAD, missions locales, foyers d'hébergement, maisons de jeunesse, associations de défense de l'environnement, associations de consommateurs, associations sportives, culturelles...



### 1 JOURNÉE



### FORMATRICE

**Céline Bergeran**  
Diététicienne  
nutritionniste • Mce



Maison de la consommation et de l'environnement ou structure accueillant ou autre lieu



TOUTES LES FORMATIONS