



Thèmes pouvant être abordés en atelier « *notions de nutrition et d'équilibre alimentaire* »

- **Les nutriments**
 - lipides et acides gras indispensables : Oméga 3, 6 et 9
 - protéines et acides aminés essentiels:
 - glucides, index glycémique
 - minéraux et oligo-éléments
 - vitamines

- **Les différentes classes d'aliments**
 - classification des aliments, pyramide alimentaire
 - viandes, poissons et œufs, produits laitiers,...

- **La digestion et son rôle sur notre santé**
 - les différentes étapes de la digestion
 - les intolérances alimentaires
 - rôle de la flore intestinale sur la prévention des maladies
 - notion d'équilibre acido-basique et conséquences sur notre santé

- **Qu'est ce qu'une alimentation équilibrée**

- **Traitement et choix des aliments**
 - eau du robinet ou eaux en bouteille ?
 - cru ou cuit ?
 - ...

- **Guide des différents régimes**
 - Dunkan, Signalet,...
 - Régime crétois
 -

- **Alimentation spécifique**
 - les seniors
 - obésité
 - arthrite et arthrose
 - cancers
 - maladies cardio-vasculaires