



# ATELIERS NUTRITION SANTE SENIORS

## BIEN SE NOURRIR POUR RESTER EN FORME

Ateliers gratuits proposés par l'ASEPT pour les plus de 55 ans du territoire du Fronsadais

9 séances

Tous les mardis

Du 4 Septembre au 30 Octobre 2018 de  
14h à 16h

Pour vous inscrire, contactez le CIAS du Fronsadais  
au 05.57.84.07.09

# PROGRAMMATION

## Atelier 1 : Pourquoi je mange?

Au delà du principe nourricier, les grandes fonctions de l'alimentation

## Atelier 2 : Les 5 sens et l'alimentation

Comment faire face aux possibles effets du vieillissements?

## Atelier 3 : Les familles d'aliments et les besoins nutritionnels

Bien connaître les apports de chaque aliment pour les associer et concevoir des repas équilibrés

## Atelier 4 : Rythme des repas et diversité alimentaire

Les grands messages pour rester en forme

## Atelier 5 : Savoir choisir pour bien manger

Apprendre à lire les étiquettes, dissocier messages publicitaires et nutritionnels, mieux gérer les risques alimentaires.

## Atelier 6 : Mieux connaître les lieux de vente pour mieux consommer

L'approvisionnement, être un consommateur averti, les bons rapports qualité/prix.

## Atelier 7 : Que se cache-t-il dans mon assiette?

Les pièges des aliments transformés, les atouts des différents modes de cuisson

## Atelier 8 : Alimentation et prévention santé

Les alicaments, diabète, ostéoporose : quelle alimentation?

## Atelier 9 : Alimentation et convivialité

Stimulation de l'appétit, stimulation du moral : comment faire?

**LE DERNIER ATELIER SERA CLÔTURE PAR UN BUFFET PARTAGE**