

Ateliers Nutrition

L'alimentation équilibrée

Il s'agira d'aborder l'alimentation et son équilibre au quotidien. Je vous propose un tour des principales familles alimentaires et de leurs composants. Autour de jeux ludiques en groupe nous reverrons l'ensemble d'une journée alimentaire. Nous travaillerons sur l'équilibre grâce à la pyramide alimentaire et à la redécouverte des goûts.

Temps d'intervention : adaptable en fonction des populations minimum : 1 heure.

Objectif : réautonomiser les personnes âgées dans la gestion de leur alimentation au quotidien. Faire des choix pour leur santé. Retrouver les saveurs d'autrefois.

Outils : jeux de cartes type 7 familles alimentaires, fioles de goûts. Les participants repartent avec de la documentation en lien avec le sujet du jour afin d'ancrer et relire ce que nous aurons vu ensemble.

