



Ateliers diététiques ludiques & gourmands



Émilie Debard, diététicienne-nutritionniste en libérale à Coubon.

Je vous propose divers ateliers et interventions sur le thème de la diététique afin de faire passer un message de prévention aux jeunes enfants.

Ils permettent de répondre en détail à une question, un thème spécifique. La convivialité du petit groupe permet un échange entre les participants et moi-même. Les enfants repartiront avec des fiches pratiques et des goodies.

Les ateliers sont composés de deux modules complémentaires, une partie théorique et une partie pratique. Dans la partie théorique, un thème précis est abordé (le petit déjeuner, l'éveil des sens ...) et un temps de partage est proposé avec des activités ludiques et créatives.



Durée et tarif sur demande.

Ateliers ouverts uniquement sur inscription dans la limite de 10 inscrits par atelier.

Ateliers au choix sur demande.

Alimentation sans gluten et maladie coeliaque :

L'objectif de ce workshop est de découvrir la maladie coeliaque et l'alimentation sans gluten à travers un atelier ludique et gourmand.

- Qu'est-ce que le gluten ?
Dans quel aliment peut-on le trouver ?
- Maladie coeliaque ou intolérance au gluten, quel est la différence ?
- Par quoi remplacer le gluten, tout en gardant une alimentation saine ?



Je répondrais à vos questions et d'autres encore après vous avoir animé cet atelier nutritionnel.

Sucres et sels cachés :

Savez-vous débusquer le sel et les sucres cachés? Du sucre, les produits industriels en regorgent, dissimulés sous d'autres noms comme pour le sel.

A l'issue de cet atelier vous allez prendre conscience de la teneur élevée en sucres et graisses cachés de certains aliments couramment consommés et je vous expliquerais l'impact de ces minéraux sur notre organisme.

Avec cet atelier, apprenez à décoder les étiquettes et à manger moins sucrés et salés.



Equilibre alimentaire :



Cet atelier a pour but de savoir reconnaître les différents groupes d'aliments (fruits et légumes, produits laitiers, protéines, féculents, matières grasses, ...), à l'aide de divers outils pédagogiques comme un jeu de cartes des 7 familles.

J'explique l'intérêt nutritionnel de chaque groupe alimentaire et sa place au sein de l'alimentation équilibrée.

A l'issue de l'atelier, vous saurez élaborer des menus équilibrés pour toute la famille.

La diversité alimentaire et le végétarisme :

La base d'une bonne hygiène de vie est de diversifier un maximum son alimentation. A travers cet atelier, apprenez comment varier vos repas tout en ayant des menus équilibrés et gourmands.

Répondre aux idées reçues le régime végétarien et les équivalences alimentaires.

- En quoi consiste le régime végétarien ?
- Comment éviter les carences nutritionnelles en gardant une alimentation diversifiée ?
- Qu'est-ce qu'une équivalence alimentaire ?

Autant de questions auxquelles Emilie va vous répondre avec notre atelier sur la diversification alimentaire.

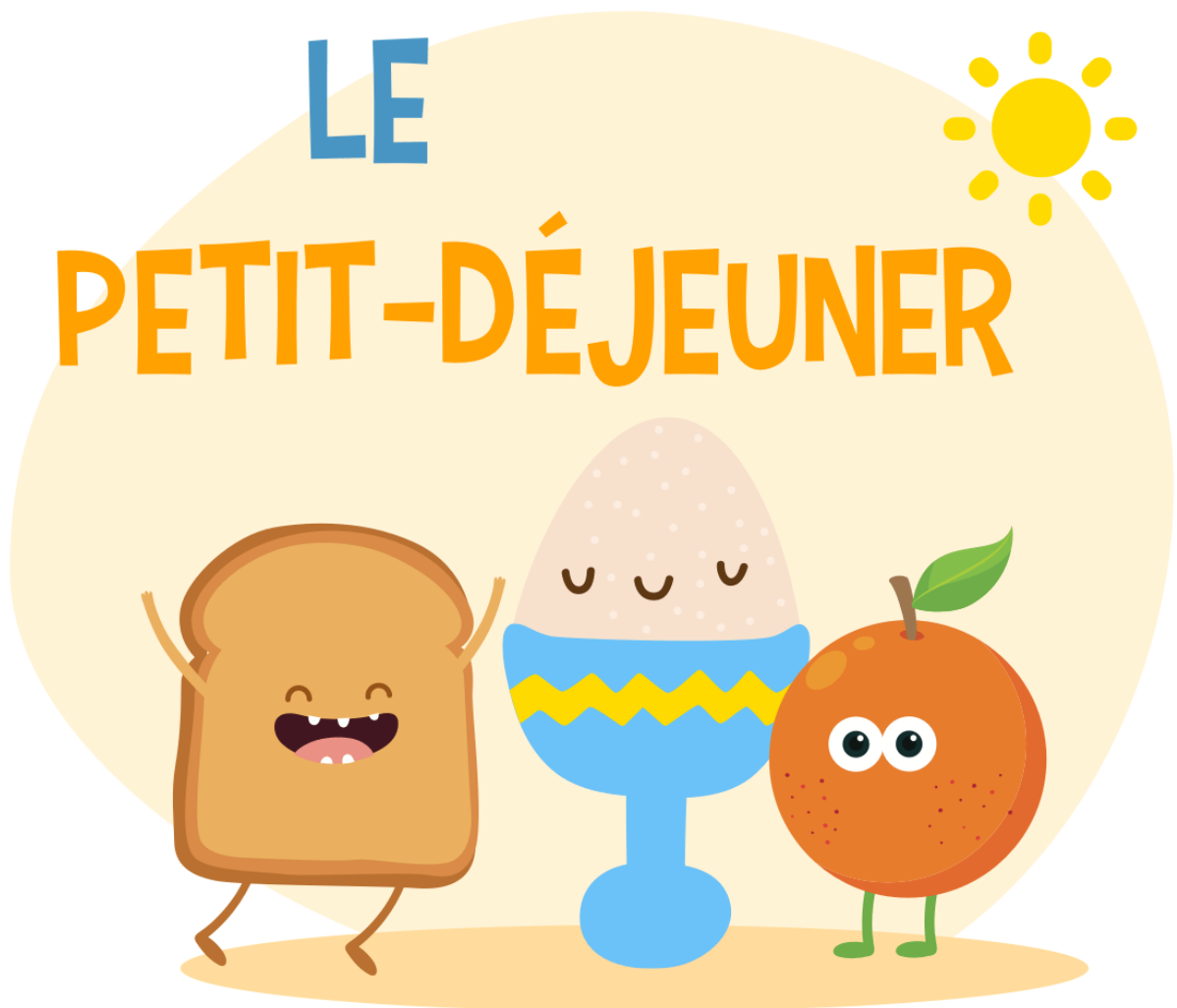


Comment prendre un petit-déjeuner complet et équilibré :

Le petit déjeuner est un repas, un vrai ! Il fait partie de nos trois repas principaux et participe pleinement à l'équilibre alimentaire. Vous êtes à jeun depuis la veille au soir ? Il est donc temps de recharger les batteries, même si ce n'est pas toujours simple d'équilibrer son petit-déjeuner.

Vous vous demandez de quoi votre petit-déjeuner doit être composé ? Impossible de s'en passer, ou bien vous n'avez jamais pris de petit-déjeuner de votre vie ?

Je vous donne mes astuces et mes solutions pour améliorer votre routine matinale !

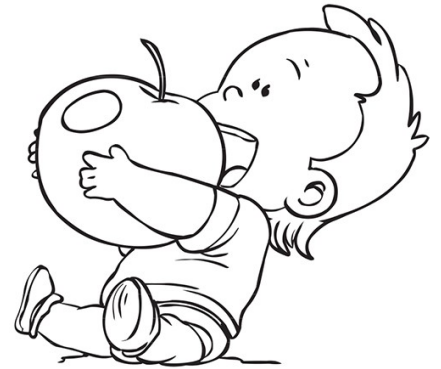


L'alimentation des tout petits :

Lorsqu'il s'agit de nourrissons et de jeunes enfants, les bonnes pratiques nutritionnelles jouent un rôle essentiel sachant que leur croissance, leur développement, leur santé et leurs futures habitudes alimentaires sont liées à la qualité de leur alimentation !

Donc n'hésitez pas à égayez votre curiosité afin de déjouer le vrai du faux en matière de nutrition ! Tout est une question d'équilibre !

Je vous donnerais les repères nutritionnels et des recettes pour vos jeunes enfants de 0 à 3 ans, ainsi que des astuces et conseils pour avancer vers la sérénité des repas en famille...



Eveil des sens :

Je vais expliquer les différents atouts de nos sens et leurs rôles dans notre alimentation.

Nous allons découvrir le manger en pleine conscience, pour apprendre à écouter son corps et ses envies tout en respectant l'équilibre alimentaire.

- Le maintien, le retour ou la construction de repères de consommations en accord avec une alimentation équilibrée.
- L'ouverture du plaisir alimentaire à l'ensemble des aliments.
- L'émergence de la convivialité autour du repas.

Nous allons découvrir le manger en pleine conscience, pour apprendre à écouter son corps et ses envies tout en respectant l'équilibre alimentaire.



Activité physique et alimentation :

Découvrir l'impact de l'activité physique sur notre santé et tous ces bienfaits. Comprendre le rôle de l'alimentation en fonction du sport pratiqué.

Dans cet atelier, vous apprendrez notamment :

- Pourquoi une alimentation saine et riche en protéines est la clé pour une santé et des performances optimales.
- Quels sont les aliments optimaux pour booster les performances.
- L'impact de l'alimentation et de l'hydratation sur la récupération.

Réalisation de quelques idées de recettes sportives, faciles et délicieuses.



A la découverte du chocolat :

Les enfants aiment beaucoup le chocolat et avec cet atelier ils vont apprendre à le connaître et à comprendre l'impact de celui-ci sur notre organisme.

Les enfants vont découvrir :

- Le rôle et l'importance du sucre sur l'organisme,
- Les bienfaits et les inconvénients du chocolat
- Les différences entre chaque chocolat
- Des recettes simples et rapides pour Pâques et les fêtes de fin d'année.

Décoration et dégustation de différents chocolats.



