

Actions collectives ponctuelles Mars 2021 de l'agglomération du choletais

Date de l'action	Horaire de l'action	Intitulé de l'action	Descriptif de l'action	Commune	Lieu de l'action	Modalités	Contact
11/03/2021	10:00	Atelier diététique	Quel mangeur êtes-vous ? Pourquoi je mange ? les différentes fonctions de l'alimentation Définition et rôles des nutriments Rôles des 5 sens dans l'alimentation Comment faire face aux possibles effets du vieillissement	CHOLET	Rue du bois Régnier	Inscription obligatoire (8 places par atelier). GRATUIT	02 41 65 14 99 - accueil@cs-leverger.fr
18/03/2021	10:00	Atelier diététique	L'équilibre alimentaire Les besoins énergétiques Apports/dépenses Rôle de l'activité physique Les besoins spécifiques après 60 ans Ostéoporose Hydratation Mastication Constipation Dénutrition, sarcopénie Définitions des groupes d'aliments/fleur	CHOLET	Rue du Bois Régnier	Inscription obligatoire - GRATUIT (8 places max)	02 41 65 14 99 - accueil@cs-leverger.fr
25/03/2021	10:00	Atelier Diététique	Reprise de la fleur et des différents groupes d'aliments A partir de là : idées reçues sur les aliments Trouver l'erreur Pour l'atelier suivant lister 1 ou plusieurs plats (entrée, plat ou dessert) que vous aimez. A partir de la liste, travail sur l'élaboration de menus équilibrés.	CHOLET	Rue du Bois Régnier	Inscription obligatoire (8 places max) - GRATUIT	accueil@cs-leverger.fr - 02 41 65 14 99
01/04/2021	10:00	Atelier diététique	Que se cache t'il dans mon assiette ? Elaboration menus à partir de recettes du quotidien Trop gras, trop sucré, trop salé les pièges Nutriscore Lecture étiquettes Astuces pour réduire MG ou sucres dans son alimentation	CHOLET	Rue du bois Régnier	Inscription obligatoire - GRATUIT	accueil@cs-leverger.fr - 02 41 65 14 99