Croyances et préjugés alimentaires

Mme DUMAS Dominique (Dietéticienne-nutritionniste Educatrice sportive & formatrice)

INFORMATIONS

Ces informations sont susceptibles de modifications. Merci de vous référer au site.

Lieu : Université Populaire
(Salle de réunion)

Début le vendredi 21 octobre 2022

DURÉE : 02:00

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 208

Prix : 8.00 €

RENSEIGNEMENTS SUR TARIFS :

Tarifs conférence :
- 8 € pour les adhérents
- 4 € pour les adhérents de moins de 25 ans
- 4 € pour les adhérents demandeurs d'emploi et les bénéficiaires de minima sociaux

Sous réserve de place disponible (priorité à nos adhérents), nos conférences sont accessibles à l'entrée de la conférence, au tarif de 12 €.

DESCRIPTION

Beaucoup d'erreurs sont faites en toute bonne conscience simplement parce que notre évaluation de départ est erronée ! Nos croyances, nos connaissances faussent souvent notre jugement.

- Les glucides (sucres) sont à consommer prioritairement ?

- Avec l'âge j'ai besoin de plus de nutriments pour satisfaire mes besoins ?

- C'est mieux de préparer mes légumes sans ajout de graisses ?

Etes-vous sûr de bien répondre à ces questions ?

Dans le doute partageons ensemble nos connaissances pour déméler le vrai du faux !

PRÉ REQUIS

OBJECTIFS

Un quizz à partager pour s'auto-évaluer et apprendre ensemble comment prendre soin de son assiette : balayer tous les facteurs liés à l'alimentation grâce à de nombreuses questions et cas pratiques. Bien s'alimenter c'est avoir une juste connaissance de nos besoins et des moyens de bien consommer pour les satisfaire !

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	21-10-2022	18:30	02:00	Université Populaire (Salle de réunion), Maison des services publics, 1er étage côté nord 1 avenue Saint-Martin - 26200 MONTELIMAR