

Les ateliers nutrition

Le rôle joué par la nutrition, comme facteur de protection ou de risques de pathologies les plus répandues en France, est de mieux en mieux compris, qu'il s'agisse du cancer, des maladies cardiovasculaires, de l'obésité, de l'ostéoporose ou du diabète de type 2.

A l'heure actuelle, beaucoup d'informations nous sont données... comment s'y retrouver sur ce qu'il est conseillé de faire, de manger sans trop s'y perdre ?

C'est pourquoi les élus de la Mutualité Sociale Agricole vous proposent des ateliers autour de la nutrition animés par une diététicienne qui mettra en pratique avec vous tous les conseils pour mieux se nourrir.

Ces ateliers abordent les thèmes suivants :

- Qu'est-ce que bien manger ? Qu'est-ce que l'équilibre alimentaire ?
- Quels aliments privilégier selon les pathologies ? cholestérol, triglycérides, hypertension, diabète...
- Comment bien faire ses courses en faisant attention à son budget et comprendre les étiquettes
- Composer un repas équilibré
- Cuisine – mise en pratique

Une réunion de présentation de ces ateliers peut être envisagée pour faire la promotion de cette action.

Cette action est réalisée en partenariat avec l'ASEPT CVL et la conférence des financeurs.

Si vous souhaitez une intervention de ce type sur votre secteur, alors contactez l'animatrice de la vie mutualisme, ou un élu MSA de votre territoire.

