

DEROULEMENT DES DEUX JOURNEES:

➤ PREMIERE JOURNEE

9h00 – 10h00 : Accueil – présentation du stage et de l'animateur – tour de table des participants

10h00 – 10h45 : Représentation de « Bien manger » et calcul de l'IMC

10h45 – 12h00 : Atelier de partage de connaissance sur les repères du PNNS

12h00 – 13h30 : Repas

13h30 – 16h00 : Activité physique

➤ DEUXIEME JOURNEE

9h00 - 9h30 : Accueil et rappel des quelques exercices d'activité physique

9h30 - 10h30 : Recommandations du PNNS

10h30 - 11h00 : Adaptation de l'alimentation selon les pathologies

11h00 - 12h00 : Exercices de menus

12h00 - 13h30 : Repas

13h30 - 14h30 : Le plaisir

14h30 – 15h30 : Les étiquettes alimentaires

15h30-16h00 : Bilan et questionnaire de satisfaction