

# Comment équilibrer son alimentation, avec plaisir !

## ATELIER NUTRITIONNEL 1H

### *Au programme*

#### Points clés abordés :

- **Définition de** l'alimentation équilibrée.
- **Importance** de l'équilibre nutritionnel pour la santé et les maladies coronariennes.
- **Macronutriments micronutriments** : Explication des protéines, des glucides et des lipides. Présentation brèves de certaines vitamines et minéraux.
- **Groupes d'aliments** : Détails sur les différents groupes alimentaires : fruits, légumes, céréales, protéines, produits laitiers, matières grasses
- **Equilibre des assiettes** : Guide sur la composition d'un repas équilibré. Exemples de repas équilibrés.
- **FOCUS sur les bonnes et les mauvaises graisses**

#### Ateliers pratiques

- **Besoin nutritionnel et création de menu** : Calcul des besoins caloriques et des besoins en macronutriments. Création de menus personnalisés pour une semaine.
- **Jeu interactif** : Utilisation de cartes d'aliments pour trier par groupe alimentaire et autre thèmes autour de l'équilibre et des différents macro et micro nutriments

#### Question réponses

- Ouverture à la discussion pour répondre aux questions des participants et approfondir certains sujets abordés.



Fédération  
Française de  
Cardiologie

Côte d'Azur  
Club Cœur et Santé  
Hyères - Toulon



**NUTRI'TOI**

Mélanie Martin

Dététicienne Nutritionniste

# Comment équilibrer son alimentation, avec plaisir !

ATELIER NUTRITIONNEL 1H



**Où :** Hôpital Léon Bérard, Plateau Technique

**Quand :** Mardi 15 avril

**Heure :** De 17h15 à 18h30

## *Du programme*

Rejoignez Mélanie pour un atelier sur l'alimentation pour enfin comprendre comment bien manger, prendre soin de sa santé, tout en gardant le plaisir de manger. Apprenez à connaître les aliments à favoriser et à limiter pour votre santé.

## *Pour vous inscrire :*

Inscription impérative auprès du secrétariat du Club Cœur et Santé Hyères - Toulon

**Mail :** [contact@clubcoeursante-hyerestoulon.fr](mailto:contact@clubcoeursante-hyerestoulon.fr)

**Tél** 07 67 00 68 27

**Nombre de place limitées à 12 participants.**



Fédération  
Française de  
Cardiologie

Côte d'Azur  
Club Cœur et Santé  
Hyères - Toulon



NUTRI'TOI