

La nutrition sur le lieu de travail

Thèmes:

- Composants alimentaires et leur fonction / indice glycémique (vitamines Kh, Fe, Ew, minéraux, oligo-éléments, pyramide)
- Composition des aliments
- Quizz et mythes sur la nutrition sucrée et grasse
- Calories et bilan énergétique
- Rythme des repas/options de la vie quotidienne – mise en place d’une alimentation saine
- Nutrition à la cantine, Fast Food – plats cuisinés (quelles possibilités ai-je pour manger sainement – propositions de mon environnement)
- Lire correctement l’information des calories sur les emballages
- Boire : quelle quantité a du sens, quelles boissons font sens ?
- Collations entre les repas
- Syndrome métabolique – le surpoids a un effet négatif sur notre santé
- La consommation de graisses et d’hydrates de carbone augmente le risque d’accidents et la concentration diminue de manière significative (faible à midi) – sain et efficace tout au long de la journée
- Travail posté et nutrition
- Principes fondamentaux de la nutrition
- Et bien plus...

Demandez une offre sans engagement, la session sera ensuite discutée avec vous et adaptée.

