




# 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)

MATERIEL : Aucun

Début le vendredi 21 octobre 2022

CODE ACTIVITÉ : 208

DURÉE : 02:00

**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 démêler 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 MONTELMAR