



Le DSN et la Chambre de Métiers Côtes d'Armor - Saint-Brieuc organise des formations adaptées à vos attentes et à vos besoins.
Elles sont traitées **au cas par cas**, sont **modulables** selon votre projet et offrent ainsi une formation ciblée, adaptée au type de personnel à former.

Conférence Sur la nutrition des sportifs pour les étudiants

Objectif général :

Informers les sportifs étudiants sur les recommandations adaptées à leur rythme de vie

Objectifs spécifiques :

- Informer et donner des conseils pratiques, clairs et simples sur l'équilibre alimentaire, au travers de démonstration culinaires

Encadrement :

Co-animation entre une diététicienne du Défi Santé Nutrition et un cuisinier de la Cité du Goût

Programme:

Pourquoi manger équilibré quand on est sportif et étudiant
Comment arriver à manger équilibré avec une épicerie de base

1^{ère} partie : L'équilibre est dans l'assiette

Les bases de l'équilibre et les groupes d'aliments :

- Rôle et recommandations nutritionnelles
- Composition d'une journée alimentaire équilibrée

Démonstration:

Avec une épicerie de base et une justification sur l'approvisionnement des denrées, l'objectif est de décliner plusieurs recettes adaptées pour le repas avant l'effort (dîner et petit déjeuner ou déjeuner en version sucrée et / ou salée) pour l'alimentation des sportifs

2^{ème} partie : Quiz

Questions / Réponses

Public :

- Etudiants sportifs
- Encadrants sportifs

Contact :

Défi Santé Nutrition
Virginie Auffret
Responsable Nutrition
Tél. : 06 78 53 34 22

Durée :

3 h en Co-animation

- présentation / introduction
- Conférence / animation culinaire
- Dégustation

Encadrement :

Une diététicienne du DSN
Deux cuisiniers de la Cité du Goût

Lieu :

Cité du Goût à Plérin

Défi santé nutrition 



Chambre de Métiers
et de l'Artisanat

Côtes d'Armor - Saint-Brieuc



LA CITÉ
DU GOÛT
ET DES
SAVEURS