

LISTE DE CONFÉRENCES OFFERTES PAR NUTRIA

*À noter que plusieurs sujets peuvent être développés selon les besoins de votre milieu.

Équilibre nutritionnel:

- ✓ Croquez dans les nutriments, découvrez le guide alimentaire canadien !
- ✓ Une alimentation équilibrée, du plaisir pour de nombreuses années.
- ✓ Pleins feux sur la nutrition. Cuisinez : c'est simple et amusant ! Outils et trucs facilitant la planification et la préparation des repas.
- ✓ À bas les régimes ! Le point sur les régimes amaigrissants populaires et définition du poids santé.
- ✓ Pour que bien manger ne soit pas un luxe... Découvrez quelques stratégies qui vous éviteront de tomber dans les pièges et vous permettront de faire des économies. Pour croquer dans une variété de nutriments, notre nutritionniste se fera un plaisir de vous suggérer des choix nutritifs à petits prix dans chacun des groupes alimentaires.
- ✓ Le végétarisme à temps partiel, pourquoi pas.
- ✓ L'alimentation et la ménopause, pour bien vieillir. La consommation de certains aliments contribue à réduire de nombreux symptômes présents lors de la ménopause, venez les découvrir.
- ✓ Démystifiez l'étiquetage nutritionnel et faites des choix éclairés.

Pour élargir vos horizons:

- ✓ Une boîte à lunch équilibrée, pour faire le plein de savoir !
- ✓ Découvrez et savourez nos fruits et légumes d'hiver ! Artichaut, bette à carde, céleri-rave...découvrez comment les apprêter! Si vous vous privez de fruits et légumes en saison hivernale car vous croyez qu'ils ont perdu toute leur valeur nutritive, détrompez-vous !
- ✓ Citrouille et pâtisson, découvrez les vertus des courges.
- ✓ L'alimentation et le sport, bien choisir les boissons pour sportifs.
- ✓ Bien manger en camping, suggestions d'aliments nutritifs qui feront plaisir à toute la famille.
- ✓ Vive l'été et la cuisson sur le gril ! Cet été, cuisinez santé en tout sécurité! Fatigué de l'éternel hamburger sur le gril...Venez chercher quelques idées de repas simples et rapides pour les journées chaudes.
- ✓ Buffets, réception, réveillons...vive les fêtes ! Quelques conseils pratiques pour limiter les kilos en trop.

Déjouez les malaises et les maladies chroniques :

- ✓ Le diabète, ça nous concerne tous. Les OSEs, qu'est-ce que c'est ? Les substituts de sucre, à prendre ou à bannir ? Tester votre taux de sucre sanguin !
- ✓ Les gras, bon ou mauvais... Comment s'y retrouver ? Saviez-vous que plusieurs aliments contiennent beaucoup de mauvais gras cachés ? Apprenez à faire une utilisation judicieuse des matières grasses.
- ✓ Déjouez l'industrie du sel et prenez soin de votre cœur.
- ✓ Le Coumadin et l'alimentation, faites le point ! Quelques conseils nutritionnels qui vous aideront à maintenir le cap.
- ✓ Vous êtes atteint de maladie pulmonaire (MPOC), quelques précautions qui vous éloigneront de la dénutrition.
- ✓ L'ostéoporose, êtes-vous à risque ? Pour des os en santé, faites le plein de calcium et vitamine D.
- ✓ Les allergies alimentaires... Comment s'y retrouver pour faire des choix éclairés ?
- ✓ L'anémie, êtes-vous à risque ? Consommez-vous suffisamment d'aliments riches en fer ? Et que dire de ceux qui nuisent à l'absorption de votre fer ?
- ✓ Les chaleurs d'été, faites le plein de liquides. Prévenir le manque de sodium.
- ✓ Comment prévenir la constipation ? Fibres, activité physique et hydratation sont la clé d'une bonne régularité.
- ✓ Les antioxydants, des boucliers anti-cancer ! Où les retrouve-t-on ? Apprenez-en davantage sur les aliments qui contribuent à prévenir le cancer et leur mode d'action.
- ✓ Pour des pieds en santé !
- ✓ Cessez de fumer et retrouvez la santé !