Un déjeuner équilibré au travail

Objectifs	▪ S'initier à la chrononutrition ; ▪ Comprendre les besoins énergétiques.
Durée	1h
Contenu	1) Qu'est-ce que la nutrition ? la chrononutrition ? 2) Le contenu d'un déjeuner équilibré et suffisamment nourrissant 3) Trucs et astuces pour un déjeuner équilibré au travail
Public	Tous les personnels
Supports	▪ Powerpoint pour l'animation de l'atelier ▪ Livret individuel

Vert Nature Conseil