

Chaque session comprend 5 cours.
Les 4 premiers cours sont d'une durée de 2 heures chacun, soit 1 heure 30 minutes de théorie et 30 minutes de démonstration et de dégustation de recettes-santé. Le 5^e cours est une visite guidée en épicerie.

Pendant la session, il vous sera offert le recueil de recettes « Cœur atout » et les documents d'enseignement.

Si vous aimez les bons aliments et si vous voulez en savoir plus sur la façon de bien manger :

COMMUNIQUEZ

dès maintenant avec le

**Pavillon de prévention
des maladies cardiaques
PPMC**

Hôpital Laval

Tél. : 656-4594

**2775, chemin Sainte-Foy, Sainte-Foy,
Québec G1V 4G5**

COURS DE CUISINE SANTÉ



Traité
santé

*Plus que pour la forme...
Un contrat pour la vie!*

Le PPMC est un partenaire
du programme Traité santé
de l'Agence de la santé et des
services sociaux de la
Capitale nationale.

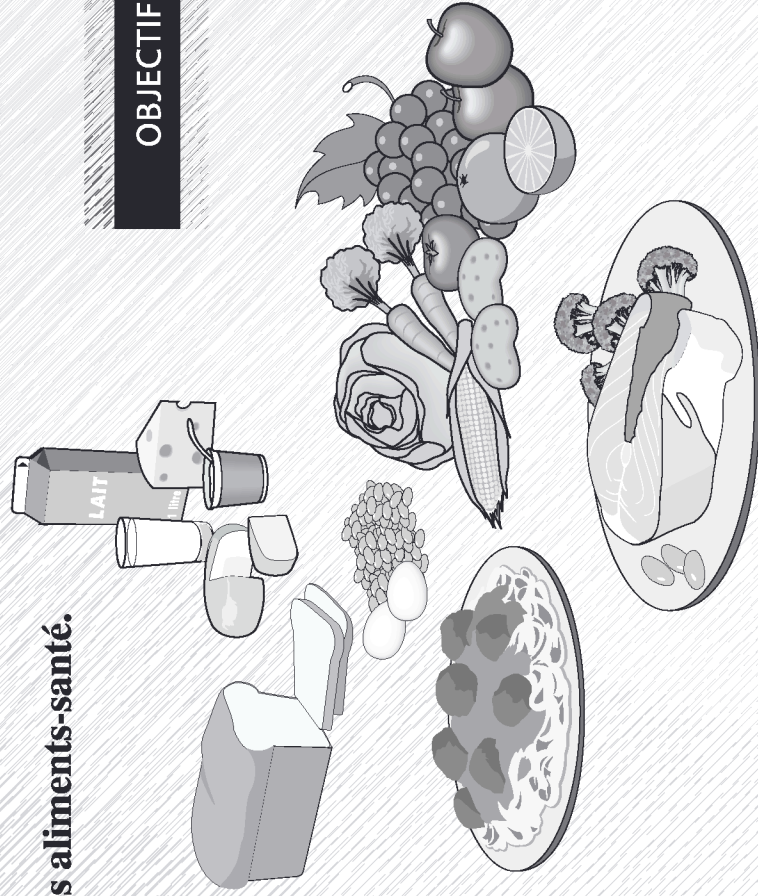


LE PROGRAMME « CŒURATOUT »

C'est un programme de promotion de la santé élaboré par la

Fondation des maladies du cœur du Canada

afin d'aider les gens à reconnaître et à choisir des aliments-santé.



Ce cours s'adresse à la personne ayant des problèmes de santé (diabète, cholestérol élevé, problèmes cardiaques ou autres...) et aussi à la personne soucieuse de bien s'alimenter.

BUTS DE CE COURS

- Enseigner à la personne des notions élémentaires concernant l'alimentation et la santé.
- Fournir à la personne le soutien, les connaissances et l'encouragement nécessaires à l'amélioration de ses habitudes alimentaires.

OBJECTIFS DE CE COURS

- Adopter une saine alimentation.
- Apprendre à améliorer la qualité nutritionnelle de ses repas.
- Savoir choisir les produits nécessaires à la préparation de menus équilibrés et à la modification de ses recettes préférées.

CONTENU DU COURS DE CUISINE

- Connaître les principes de base de la nutrition et la santé.
- Connaître les recommandations en matière d'alimentation.
- Connaître ses besoins nutritionnels pour la journée.
- Savoir comment bâtir des menus santé.
- Démystifier les bons gras et les mauvais gras.
- Connaître l'importance des fibres et savoir les intégrer.
- Ajouter de la diversité avec une touche légère : viande, volaille, poisson, substituts de viande, soupes et sauces.
- Ajouter de la variété avec des fruits et des légumes.
- Acheter judicieusement et lire les étiquettes.
- Savoir comment modifier ses propres recettes.
- Connaître les conseils pour manger à l'extérieur.
- Démonstration et dégustation de recettes-santé à chaque cours.