


Nutrition et bien-être - HSS1020

| | |
|---|---|
| Description du cours : | En ligne |
| <p>L'élève prend connaissance de l'importance de la nutrition et de l'hydratation pour la promotion et le maintien de la santé et du bien-être physique, émotionnel et social tout au long de la vie. À travers une série de projets, il évalue divers aliments et suppléments alimentaires, les effets de l'activité sur les besoins nutritionnels ainsi que l'utilisation de l'étiquetage nutritionnel afin d'améliorer l'apport nutritionnel journalier à tout âge. Finalement, il est appelé à jeter un regard objectif sur son alimentation et ses habitudes de vie afin de développer un plan personnel qui lui permettra de mettre en pratique ses nouvelles connaissances. (1 crédit)</p> <p>Préalables : Aucun</p> |  |
| Frais de scolarité : | |
| Âge scolaire (Résidents de l'Alberta)..... Adulte..... | 28, 00 \$ 90, 00 \$ |
| Ressources requises : | |
| Aucune | |
| Coût total : | |
| Âge scolaire (Résidents de l'Alberta)..... Adulte..... | 28, 00 \$ 90, 00 \$ |

Ce cours a été développé par le Conseil scolaire Centre-Nord.