



SENSIBILISER VOTRE
PERSONNEL À
L'IMPORTANCE D'UNE
ALIMENTATION SAINE



PRATIQUE
50%



THÉORIE
50%



Formation en intra-entreprise
(dans vos locaux, dates à votre convenance)



Formation en inter-entreprises
(dans un centre proche de chez vous)

OBJECTIF DE LA FORMATION

Cette formation a pour finalité de sensibiliser les participantes/ants à l'importance d'une alimentation saine, afin de prévenir les risques d'atteinte à leur santé et d'améliorer leur bien-être et leur performance

PUBLIC

L'ensemble du personnel.

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Être capable de comprendre les différentes notions et l'impact de la nutrition sur notre santé mentale et physique
- Être capable de maîtriser les principes fondamentaux d'une alimentation saine
- Être capable d'adopter les comportements permettant de modifier la boucle de ses habitudes
- Être capable de conserver des habitudes alimentaires saines au travail en toutes circonstances
- Être capable de trouver des idées de recettes saines

ORGANISATION DE LA FORMATION

PRÉREQUIS

Aucun prérequis nécessaire

DURÉE

3 heures 30 (soit 0,5 jour)

EFFECTIF

Effectif minimum : 1 apprenant
Effectif maximum : 12 apprenants

ATTRIBUTION FINALE

Attestation individuelle de formation

ORGANISME DE DÉLIVRANCE

SOFIS

RÉFÉRENCES RÉGLEMENTAIRES

Code du Travail
Programme National Nutrition Santé

ENGAGEMENT QUALITÉ SOFIS



Id DD 005488



INTERVENANT(S)

Diététicienne/ien, spécialiste dans le domaine de la diététique au travail



APPROCHE PÉDAGOGIQUE

Exposés interactifs, retours d'expériences / échanges de pratiques, exercice applicatif



CONDITIONS D'ÉVALUATION

Partie Théorique : Questionnaire à Choix Multiples
Partie Pratique : Évaluation sommative



PROGRAMME

PARTIE THÉORIQUE | 50%

Définition de l'alimentation saine

- Définition de l'alimentation et de la nutrition
- Classification des aliments et intérêts nutritionnels
- Préconisations scientifiques
- Bienfaits d'une alimentation équilibrée (santé, productivité...)
- Risques liés à la surconsommation de certains aliments

Principes de l'alimentation saine

- Respecter son horloge biologique, varier goûts et plaisirs
- Repères d'une alimentation équilibrée :
 - Graisses, sucres, produits transformés
 - protéines, produits laitiers
 - Fruits et légumes
 - Hydratation, boissons sucrées, alcool

Adapter ses habitudes

- Mécanisme de l'addiction (sucre)

- Réaliser son objectif
- Stades du changement comportemental
- Routines alternatives, activité physique, respiration

Conserver de bonnes pratiques au travail

- Composer son menu au restaurant (RIE, extérieur)
- Déchiffrer les étiquettes nutritionnelles
- Préparer ses repas et encas sains à l'avance

PARTIE PRATIQUE | 50%

Retours d'expériences / échanges de pratiques

Travail individuel :

Identifier et réaliser son objectif

Composer un menu adapté à sa journée de travail type
La Fabrique à menus (www.mangerbouger.fr)

