



Public :
Groupe de 8 à 12 salariés

Contact :
Défi Santé Nutrition
Rue Eugène Berest
29200 Brest
contact@defisantenutrition.fr
Tel: 02 98 43 99 17

Durée :
7 h

Intervenant:
Diététicienne-formatrice

Dates et lieux :
Les dates et lieux sont à définir en fonction de l'organisation de l'entreprise



Défi santé nutrition

Alimentation et rythmes de travail

Objectifs pédagogiques:

- Comprendre l'intérêt de veiller à son alimentation
- Connaître les recommandations concernant l'équilibre alimentaire et sa mise en pratique au niveau du choix des aliments
- Identifier les recommandations alimentaires adaptées en fonction de son rythme de travail
- Lever les freins à la mise en pratique d'une alimentation équilibrée

Compétences visées:

- Être capable de choisir des aliments favorables à la santé et au plaisir alimentaire
- Être capable d'équilibrer ses repas tout en se faisant plaisir
- Savoir adapter son alimentation à son rythme de travail
- Savoir cuisiner des aliments recommandés et des recettes rapides permettant de manger équilibré

Programme :

- L'intérêt d'une alimentation équilibrée pour la santé, la vigilance et le bien-être du salarié
- L'alimentation équilibrée : les groupes d'aliments, leurs rôles et leurs recommandations
- Les conseils généraux pour adapter son alimentation en fonction de son rythme de travail
- Réflexion sur une journée équilibrée en fonction des différents horaires de travail
- Atelier cuisine: Réaliser des recettes rapides mettant en avant les qualités gustatives d'aliments favorables à la santé

Modalités pédagogiques :

Pédagogie active basée sur l'**alternance d'apports théoriques et pratiques et de mise en situation.**

L'enseignement et les interventions prennent en compte le savoir-faire des participants et les contraintes du quotidien.

L'atelier cuisine permet une réalisation concrète des conseils évoqués dans la matinée.
Prérequis nécessaire pour l'atelier cuisine: la présence d'un point d'eau dans ou proche de la salle de formation. Le matériel et les denrées seront amenés par le formateur