



Défi santé nutrition

Défi santé nutrition

Le DSN organise des formations adaptées à vos attentes et à vos besoins. Elles sont traitées au cas par cas, sont modulables selon votre projet et offrent ainsi une formation ciblée, adaptée au type de personnel à former.

Formation Nutrition pour les salariés d'entreprise

Synonyme de plaisir, de convivialité, de partage, « manger » participe aussi à notre état de santé :

Aujourd'hui, les différents rythmes de travail peuvent être une difficulté pour le salarié à s'alimenter correctement.

Aussi, cette formation ne vise pas à résoudre l'ensemble des problèmes nutritionnels mais à soumettre des propositions raisonnables et ciblées aux conditions de travail.

Le but est d'optimiser la santé des salariés et in fine, progresser dans la productivité de l'entreprise : meilleure vigilance, meilleure capacité physique et mentale, ou bien encore meilleure endurance au travail.

De plus, cette formation peut être, aussi, l'occasion pour les entreprises de mettre en avant leur responsabilité sociale vis-à-vis de la santé de leurs salariés, qui est un objectif du PNNS (formation et conseils nutritionnels, amélioration de l'offre alimentaire etc.)

Objectif général :

Optimiser la productivité de l'entreprise en agissant sur un facteur déterminant de santé : la nutrition des salariés.

Objectifs spécifiques :

- Acquérir des savoirs sur les recommandations nutritionnelles du ministère de la santé afin de prévenir les maladies de Santé Publique (maladies cardiovasculaires, obésité, diabète etc.) et la fatigue au travail.
- Être capable d'adapter son alimentation en fonction de son travail (horaires, possibilités de restauration etc.).
- Développer leur esprit critique sur les produits alimentaires conçus par l'entreprise (présentation, qualités gustatives et nutritionnelles etc.) par rapport aux objectifs et aux principes du PNNS (respect du plaisir, rien n'est interdit, développer la cohérence des messages etc.)
- Adapter l'offre alimentaire aux conseils nutritionnels du PNNS.

Encadrement :

Une diététicienne du Défi Santé Nutrition

Moyens utilisés :

Des conférences, des ateliers en groupes et des ateliers culinaires sont proposés pour mettre en pratique les connaissances acquises durant la formation.

De plus, Défi Santé Nutrition peut travailler sur la restauration de l'entreprise en vue d'adapter le contenu de l'assiette par rapport à ce qui est recommandé par le ministère de la santé (présentation, diversification, composition des plats etc.), en fonction des contraintes de l'entreprise.

Public :
Salariés des entreprises

Contact :
Défi Santé Nutrition
Rue Alfred Sauvy
29480 LE RELECQ-KERHUON

contact.dsn@orange.fr

Virginie Auffret
Responsable Nutrition
Tél. : 06 78 53 34 22
vauffret.dsn@orange.fr

Lieu :
A définir en fonction de
l'origine des participants

Pour plus de renseignements (conditions tarifaires, déroulement) n'hésitez pas à nous contacter aux coordonnées indiquées ci-dessus