



**Qualiopi**  
processus certifié

FR RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre des catégories d'actions de formation

## FORMATION INTRA-ENTREPRISE

### Public

Groupe de 8 à 12 salariés  
Travaillant en horaires décalés

### Pré-requis

Pas de pré-requis

### Moyens pédagogiques d'encadrement

Diététicienne-nutritionniste  
Formatrice PNNS

### Durée

7 h

### Dates et Lieux

A définir en fonction de l'organisation de l'entreprise  
Accessibilité PMR

### Délai de mise en place

3 mois

### Contact

Claire Vaugeois  
Référente du pôle  
Santé au travail  
[cvaugeois@defisantenutrition.fr](mailto:cvaugeois@defisantenutrition.fr)  
02 98 43 99 17  
07 60 56 34 22

**900 € HT**

(sans frais de vie et déplacement)

## Défi santé nutrition

## Alimentation et rythmes de travail décalés

### Objectifs pédagogiques

- Comprendre l'intérêt de veiller à son alimentation
- Connaitre 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 au quotidien

### 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 décalé
- Être capable de trouver des ressources pour faciliter l'équilibre alimentaire au quotidien

### 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, le choix des aliments, leurs recommandations et des pistes pour tendre vers les recommandations.
- Réflexion et conseils pour adapter son alimentation en fonction de son rythme de travail décalé
- Les outils disponibles pour faciliter l'équilibre alimentaire au quotidien

### Modalités pédagogiques

Pédagogie active basée sur l'alternance d'apports théoriques et pratiques et de mise en situation. La pédagogie prend en compte le savoir-faire des participants et les contraintes du quotidien.

### Moyens permettant de suivre l'exécution de l'action et d'en apprécier les résultats

- Feuille d'émargement
- Exercices
- Mises en situation

### Modalités d'évaluation et de validation

- Questionnaire d'évaluation initiale, finale et à 3 mois
- Questionnaire de satisfaction
- Attestation de stage des participants

✓ 90% des stagiaires savent comment adapter leur repas par rapport à leur rythme de travail