



# 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: OUI**  
Si vous êtes en situation de handicap, contactez-nous. Notre équipe est à votre écoute avant et pendant votre formation afin de mettre en œuvre les aménagements nécessaires pour en faciliter l'accès et le suivi.

**Délai de mise en place**  
3 mois

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

**1000 € net**

- Sans frais de vie et déplacement
- Tarif ajustable selon le lieu, le jour d'intervention et les demandes spécifiques

## Défi santé nutrition

### Alimentation et rythmes de travail décalés

#### 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 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.
- Réflexions 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 mises 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 et finale
- Questionnaire de satisfaction
- Attestation de stage des participants

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