

Défi santé nutrition

Catalogue de formations

*Interventions et formations
en Nutrition santé
(alimentation et activités physiques)*



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

DÉLIVRÉE PAR



ICPF
CERTIFICATION
QUALITÉ



Accréditation
N° 5-0616
Portée disponible
sur www.cofrac.fr



Défi santé nutrition

Nos formations s'adressent aux entreprises, associations et collectifs désireux de rendre les salariés et usagers de vos services acteurs de leur santé.

Les actions et formations développées par notre organisme de formation contribuent au quotidien à la prévention santé de tous en renforçant les différents piliers qui sont l'alimentation, l'activité physique et le sommeil.

Afin de clarifier notre offre de formations, vous trouverez plusieurs fiches spécifiques réparties en cinq catégories:

- Santé au travail
- Jeunesse et famille
- Prévention pour tous
- Sport santé
- Seniors et personnes âgées

Fabrice LE PORT
Directeur



processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

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



Accréditation
N° S-D616
Portée disponible
sur www.cofrac.fr



Défi santé nutrition

Sommaire

● Présentation

p. 4

SANTE AU TRAVAIL

- Alimentation et rythmes de travail décalés p. 9
- Mieux manger au quotidien p. 10
- Prévention des troubles musculo-squelettiques p. 11
- Sommeil et rythmes de travail p. 12

JEUNESSE ET FAMILLE

- Alimentation de l'enfant de moins de 3 ans p. 15
- Elaboration des menus des enfants de moins de 3 ans p. 16
- Elaboration des menus en restauration scolaire p. 17
- Posture et accompagnement au temps repas p. 18

PREVENTION POUR TOUS

- Mise en place de projet alimentation et activité physique en structure socioculturelle p. 21

SPORT SANTE

- Forme Santé p. 23
- Educateur Sportif Sport Santé (E3S) niveau 1 p. 24
- Educateur Sportif Sport Santé (E3S) niveau 2 p. 25



Défi santé nutrition

Sommaire

SENIORS ET PERSONNES AGEES

EHPAD

Equipe soignante et/ou hôtelière

- Prévention et prise en charge de la dénutrition chez la personne âgée en structure d'accueil p. 27
- Prévention et accompagnement des troubles de la déglutition chez la personne âgée p. 28
- Nutrition de la personne âgée atteinte de la maladie d'Alzheimer p. 29
- La mise en place d'un projet « Manger-main » pour le personnel de structure d'accueil de personnes âgées p. 30
- Problématiques nutritionnelles de la personne résidant en EHPAD p. 31

Equipe de restauration

- Alimentation des personnes âgées en EHPAD et textures modifiées p. 32
- Qualité nutritionnelle des repas servis en établissement d'accueil pour personnes âgées p. 33

DOMICILE

Aides à domicile / Auxiliaires de vie

- Nutrition de la personne âgée à domicile p. 34
- Nutrition de la personne âgée à domicile (option mise en pratique culinaire) p. 35
- Organisation en cuisine et Batchcooking p. 36

Livreurs de portage de repas

- Nutrition des bénéficiaires du service de portage de repas à domicile p. 37



Défi santé nutrition

Présentation

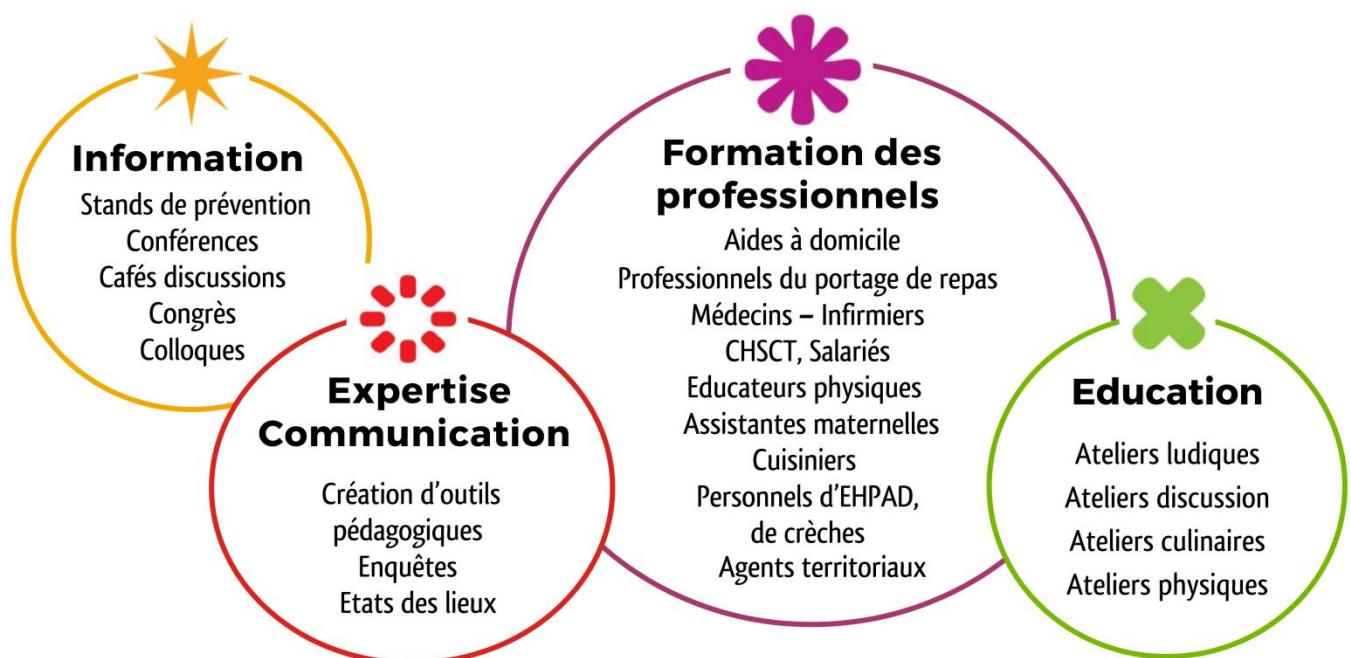
UN EXPERT LÉGITIME DANS LE DOMAINE DE LA NUTRITION SANTÉ

- Structure créée en 2003 dédiée au PNNS
- Reconnue par l'ARS avec la signature d'un Contrat Pluriannuel d'Objectifs et de Moyens
- Enregistrée en tant qu'Organisme de Formation Professionnelle Continue, certifié Qualiopi
- Membre de la Société Française de Santé Publique et de la Société Française de Sport Santé
- Soutien du Ministère de la Jeunesse et des Sports : agrément Jeunesse Éducation Populaire

NOS MISSIONS, encadrées par des professionnels

Médecin - diététicien-nutritionniste - enseignant en activité physique adaptée - sophrologue - cuisinier

Nos différentes actions sont basées sur 4 axes de travail:





Défi santé nutrition

NOS PÔLES D'INTERVENTION

Nos actions s'adressent à différents types de structures et nous adaptons les méthodes d'intervention en fonction de l'organisation de ces dernières.



PÔLE SANTE AU TRAVAIL

Sensibiliser, éduquer et former les salariés à l'alimentation, au sommeil et à l'activité physique, adaptés aux rythmes et types de travail



PÔLE JEUNESSE ET FAMILLE

Sensibiliser et éduquer dès le plus jeune âge à l'adolescence sur l'éveil au goût et l'alimentation saine et durable par des ateliers sensoriels, ludiques, culinaires...

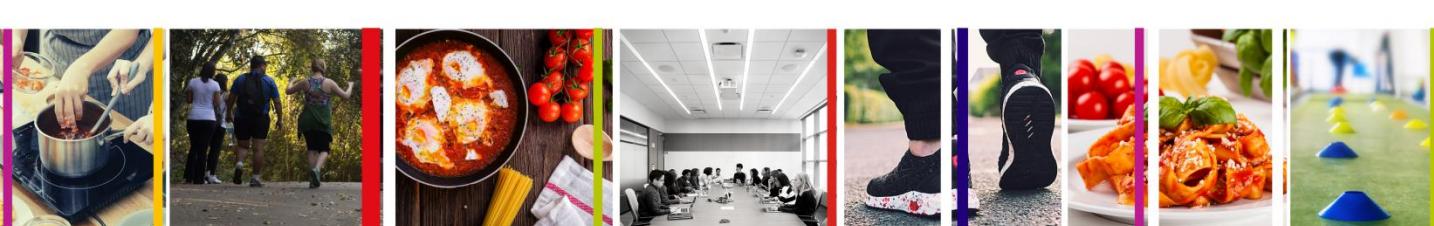
Former les professionnels de la petite enfance et de la jeunesse à l'alimentation adaptée aux différentes étapes de l'enfant selon ses besoins nutritionnels et son développement au goût.



PÔLE SENIORS ET PERSONNES ÂGÉES

Accompagner les seniors à être acteur de leur santé par des séances de sensibilisation ou par des programmes favorisant le bien vieillir (nutrition, sommeil, ateliers cuisine, activités physiques)

Former les professionnels travaillant auprès des personnes âgées (personnel d'EHPAD, aide à domicile, équipes de portage de repas à domicile...)



Défi santé nutrition

PÔLE PRÉVENTION POUR TOUS



Sensibiliser les individus à l'importance d'une alimentation saine et durable et d'une activité physique régulière et comment les mettre en place avec plaisir.

Accompagner les individus à être acteurs de leur santé par des programmes associant des ateliers pratiques, culinaires et de l'activité physique.

Favoriser un accès équitable aux informations nutritionnelles pour tous

Former les professionnels intervenant auprès des publics en situation de précarité



PÔLE SPORT-SANTÉ

Former les éducateurs sportifs pour rendre visible l'offre du mouvement sportif régional, avec le soutien de l'Agence Régionale de Santé (ARS) de la Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale (DRJSCS), et en partenariat avec la Société Française Sport-Santé.

Former et accompagner les bénévoles et responsables d'activités physiques dans le développement du sport santé sur leur territoire.

Rendre les individus acteur de leur activité physique en proposant des programmes d'activité physique adaptée et santé



Défi santé nutrition *

NOTRE ÉQUIPE DE FORMATEURS

Nicolas Debled

Enseignant en Activité Physique

Adaptée (APA)

Chargé de projet du pôle Sport Santé

ndebled@defisantenustration.fr

06 66 52 60 68

Formateur spécialisé en Sport Santé et en prévention des TMS



Marine Mihalevich

Diététicienne-nutritionniste

Chargée de projet du pôle Seniors et personnes âgées

mmiha@defisantenustration.fr

07 60 60 49 16

Formatrice PNNS spécialisée dans l'alimentation de la personne âgée



Marjorie Lavaud

Diététicienne-nutritionniste

Chargée de projet du pôle Jeunesse et famille

mlavaud@defisantenustration.fr

07 60 56 49 07

Formatrice PNNS spécialisée dans l'alimentation du jeune enfant et de l'enfant



Fabrice Le Port

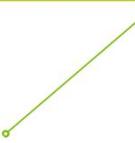
Enseignant en Activité Physique

Adaptée (APA)

Directeur

fleport@defisantenustration.fr

Formateur spécialisé en Sport Santé



Claire Vaugeois

Diététicienne-nutritionniste

Chargée de projet des pôles Santé au travail et Prévention pour tous

cvaugeois@defisantenustration.fr

07 60 56 34 22

Formatrice PNNS spécialisée en précarité et en nutrition et horaires décalés





Défi santé nutrition



PÔLE SANTÉ AU TRAVAIL

- Alimentation et rythmes de travail décalés p. 9
- Mieux manger au quotidien p. 10
- Prévention des troubles musculo-squelettiques p. 11
- Sommeil et rythmes de travail p. 12





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@defisantennutrition.fr
02 98 43 99 17
07 60 56 34 22

1000 € net
(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.
- 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



FORMATION INTRA-ENTREPRISE

Public

Groupe de 8 à 12 salariés

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@defisantenustration.fr

02 98 43 99 17

07 60 56 34 22

1060 € net

(sans frais de vie et déplacement)

Défi santé nutrition ★*✖✖

Mieux manger au quotidien

Objectifs pédagogiques

- Initier une réflexion sur les différentes faims et la satiété
- Renforcer les connaissances sur les recommandations concernant l'alimentation équilibrée, variée et durable et sa mise en pratique au niveau du choix des aliments
- Amener les salariés à cuisiner davantage d'aliments bruts

Compétences visées

- Savoir questionner ses faims
- Être capable d'équilibrer ses repas et de choisir des aliments favorables à la santé et au plaisir alimentaire
- Être capable de trouver des ressources pour faciliter l'équilibre alimentaire au quotidien
- Savoir cuisiner des aliments bruts pour une alimentation plus équilibrée et durable

Programme

- Pourquoi mange-t-on? les différents types de faims
- Atelier cuisine
- L'alimentation équilibrée, variée et durable : les groupes d'aliments, le choix des aliments, leurs recommandations et des pistes pour tendre vers les recommandations.
- 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.

Pré-requis 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.

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

- Feuille d'émargement
- Exercices
- Atelier cuisine

Modalités d'évaluation et de validation

- Questionnaire d'évaluation initiale et finale
- Questionnaire de satisfaction
- Attestation de stage des participants

✓ 90% des stagiaires se sentent en capacité d'agir sur leur alimentation pour qu'elle soit plus équilibrée, variée et durable



FORMATION INTRA-ENTREPRISE

Public

Groupe de 8 à 12 salariés

Pré-requis

Pas de pré-requis

Moyens pédagogiques d'encadrement

Enseignant en Activité Physique Adaptée

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@defisantenustration.fr

02 98 43 99 17

07 60 56 34 22

1000 € net

(sans frais de vie et déplacement)

Défi santé nutrition ★*✖✖

Prévention des Troubles musculo-squelettiques

Objectifs pédagogiques

- Permettre la pleine compréhension du développement des TMS en milieu professionnel
- Sensibiliser sur les répercussions des TMS dans les différents domaines (santé physique, santé mentale, efficacité au travail)
- Accompagner les salariés dans l'identification des TMS et des contextes favorisant leur développement.
- Accompagner les salariés dans la prise en charge de leurs propres TMS, et dans la mise en place d'adaptations de l'environnement de travail afin de prévenir les TMS

Compétences visées

- Identifier les situations et contextes favorables au développement des TMS
- Identifier ses propres TMS
- Agir en faveur de la prévention des TMS par le biais d'actions adaptées et cohérentes aux différents contextes et besoins précédemment identifiés
- Être autonome dans sa propre prise en charge des TMS et maintenir ces comportements dans le temps.
- Evaluer l'impact des actions mises en œuvre en faveur de la prévention des TMS

Programme

- Matin : Comprendre les TMS (étiologie, impacts sur la santé, outils de prévention)
- Après-midi : Mettre en place une stratégie de prévention des TMS efficace (contenu théorique et mises en pratique)

Modalités pédagogiques

Pédagogie active basée sur l'alternance d'apports théoriques et pratiques (exercices, mises en situation, échanges, discussion). L'enseignement prend en compte le savoir-faire et le vécu des participants et l'utilise comme support pédagogique.

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

- Feuille d'émargement
- Comparaison de la prévalence et la sévérité moyenne des TMS de chaque individu entre l'évaluation initiale (réalisée lors de la formation), et de l'évaluation finale (proposée en ligne à T + 3 mois)

Modalités d'évaluation et de validation

- Questionnaire d'évaluation initiale et finale.
- Questionnaire de satisfaction
- Attestation de stage des participants

✓ 95% des participants doivent être en mesure de prévenir ses propres TMS à l'issue de la formation.



FORMATION INTRA-ENTREPRISE

Public

Groupe de 8 à 12 salariés

Pré-requis

Pas de pré-requis

Moyens pédagogiques d'encadrement

Sophrologue formateur

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@defisantenustration.fr

02 98 43 99 17

07 60 56 34 22

1000 € net

(sans frais de vie et déplacement)

Défi santé nutrition



Sommeil et rythmes de travail

Objectifs pédagogiques

- Comprendre l'impact du sommeil sur la santé
- Connaitre le sommeil et ses caractéristiques
- Identifier son besoin de sommeil et son profil de dormeur
- Identifier les leviers pour favoriser le sommeil

Compétences visées

- Être capable de repérer les signes du sommeil
- Être capable d'adapter son rythme de sommeil à son rythme de travail
- Savoir utiliser des techniques de sophrologie pour se détendre et trouver le sommeil
- Savoir adapter son hygiène de vie et son environnement pour favoriser un sommeil récupérateur

Programme

- Evaluation des problèmes de chaque participant : quel dormeur êtes-vous ?
- Approche théorique du sommeil : Les différents besoins du sommeil pour récupérer, les troubles du sommeil et les différentes causes et conséquences
- Quelle quantité et quelle qualité du sommeil ?
- Initiation aux approches naturelles de restauration du sommeil : rêve éveillé, micro sieste, respirations, techniques palliatives, relaxation, respecter son hygiène de sommeil..

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'émergence
- Exercices-test
- 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 se sentent en mesure d'agir pour améliorer leur sommeil



Défi santé nutrition

PÔLE JEUNESSE ET FAMILLE

- **Alimentation de l'enfant de moins de 3 ans** p. 15
- **Elaboration des menus des enfants de moins de 3 ans** p. 16
- **Elaboration des menus en restauration scolaire** p. 17
- **Posture et accompagnement au temps repas** p. 18





FORMATION INTRA-ENTREPRISE

Public

Groupe de 10 à 12 pers.

Personnel de la petite enfance

Pré-requis

Pas de pré-requis

Moyens pédagogiques d'encadrement

Diététicienne-nutritionniste

Formatrice PNNS spécialisée
dans l'alimentation du jeune
enfant

Durée

21 h

Dates et Lieux

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

Accessibilité PMR

Délai de mise en place

3 mois

Contact

Marjorie Lavaud

Référent du pôle Jeunesse et
famille

mlavaud@defisantenustration.fr

02 98 43 99 17

07 60 56 49 07

3000 € net
(sans frais de vie et
déplacement)

Défi santé nutrition ★*✖✖

Alimentation de l'enfant de moins de 3 ans

Objectifs pédagogiques

- Accompagner l'enfant dans son éducation alimentaire
- Préparer des repas variés, équilibrés et adaptés aux jeunes enfants

Compétences visées

- Accompagner la mise en place de la diversification et des choix des denrées alimentaires
- Savoir adapter les repas selon les spécificités de l'enfant
- Savoir préparer les repas et le biberon dans le respect des règles d'hygiène
- Connaître l'évolution du goût

Programme

- Réactualisation des connaissances sur les besoins nutritionnels et la diversification du jeune enfant
- Elaboration de plats à texture modifiée et adaptée selon les âges
- Education au goût et le refus alimentaire, et préparation de menus favorisant l'éducation au goût
- Elaboration de plats en lien avec les refus alimentaires
- Alimentation selon les spécificités de l'enfant (allergies, constipation, obésité...) et préparation culinaire répondant à ces particularités
- Elaboration de plats en lien avec les différents « régimes alimentaires »

Modalités pédagogiques

Pédagogie active basée sur l'alternance d'apports théoriques et pratiques dont ateliers culinaires, 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

- Feuilles d'émergence
- Exercices
- Etude de cas
- Ateliers cuisiner

Modalités d'évaluation et de validation

- Questionnaire d'évaluation initial et final
- Questionnaire de satisfaction
- Délivrance d'une attestation de stage à chaque participant

✓ 95% des stagiaires savent comment adapter les repas des enfants selon les âges



FORMATION INTRA-ENTREPRISE

Public

Groupe de 10 à 12 pers.

Personnel de la petite enfance

Pré-requis

Pas de pré-requis

Moyens pédagogiques d'encadrement

Diététicienne-nutritionniste
formatrice PNNS spécialisée dans
l'alimentation du jeune enfant

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

Marjorie Lavaud

Référente du pôle Jeunesse et
famille

mlavaud@defisantenustration.fr

02 98 43 99 17

07 60 56 49 07

1000 € net

(sans frais de vie et
déplacement)

Défi santé nutrition ★*✖✖

Elaboration des menus des enfants de moins de 3 ans

Objectifs pédagogiques

- Améliorer les connaissances sur l'alimentation du jeune enfant
- Elaborer des menus équilibrés et adaptés aux jeunes enfants

Compétences visées

- Accompagner la mise en place de la diversification et des choix des denrées alimentaires
- Savoir adapter les menus selon les spécificités de l'enfant et les recommandations du GRCN en restauration collective

Programme

- Réactualisation des connaissances sur les besoins nutritionnels de 6 mois à 3 ans, les recommandations en matière de nutrition et la diversification alimentaire
- La réglementation et les recommandations du GRCN en crèche
- La conception des menus en restauration en adéquation avec le GRCN

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

- Feuilles d'émergence
- Exercices
- Etude de cas

Modalités d'évaluation et de validation

- Questionnaire d'évaluation initial et final
- Questionnaire de satisfaction
- Délivrance d'une attestation de stage à chaque participant

✓ 95% des stagiaires savent comment élaborer les menus des enfants selon leur âge



FORMATION INTRA-ENTREPRISE

Public

Groupe de 10 à 12 pers.

Personnel de l'enfance

Pré-requis

Pas de pré-requis

Moyens pédagogiques d'encadrement

Diététicienne-nutritionniste
Formatrice PNNS spécialisée
dans l'alimentation de l'enfant

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

Marjorie Lavaud

Référent du pôle Jeunesse et
famille

mlavaud@defisantenustration.fr

02 98 43 99 17

07 60 56 49 07

1000 € net

(sans frais de vie et
déplacement)

Défi santé nutrition ★*✖✖

Elaboration des menus en restauration scolaire

Objectifs pédagogiques

- Améliorer les connaissances sur l'alimentation de l'enfant
- Elaborer des menus variés, équilibrés et adaptés aux enfants

Compétences visées

- Connaître les recommandations du GRCN et les obligations en matière de nutrition en restauration collective
- Connaître les bases de la nutrition et les besoins spécifiques de l'enfant de 6 à 12 ans
- Elaborer, avec méthode, les menus en tenant compte des besoins des convives et de la nouvelle réglementation tout en respectant les contraintes de la restauration collective

Programme

- Réactualisation des connaissances sur les besoins nutritionnels des 6 à 12 ans et les recommandations en matière de nutrition
- La réglementation et les recommandations du GRCN en restauration scolaire
- La conception des menus en restauration en adéquation avec le GRCN

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

- Feuilles d'émergence
- Exercices

Modalités d'évaluation et de validation

- Questionnaire d'évaluation initial et final
- Questionnaire de satisfaction
- Délivrance d'une attestation de stage à chaque participant

✓ 95% des stagiaires savent élaborer des menus adaptés aux enfants selon la réglementations en restauration scolaire



FORMATION INTRA-ENTREPRISE

Public

Groupe de 10 à 12 pers.

Personnel de l'enfance

Pré-requis

Pas de pré-requis

Moyens pédagogiques d'encadrement

Diététicienne-nutritionniste
formatrice PNNS spécialisée dans
l'alimentation de l'enfant

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

Marjorie Lavaud

Référente du pôle Jeunesse et
famille

mlavaud@defisantenustration.fr

02 98 43 99 17

07 60 56 49 07

Défi santé nutrition



Posture et accompagnement au temps repas

Objectif pédagogique

- Accompagner l'enfant au temps repas dans son éducation alimentaire

Compétences visées

- Permettre à l'enfant de développer ses goûts et d'être à l'écoute de ses faims
- Développer une posture professionnelle face à certains comportements alimentaires

Programme

- Echange et partage des pratiques professionnelles
- Réactualisation des connaissances sur les besoins nutritionnels de l'enfant
- Développement du goût chez l'enfant : évolution du goût chez l'enfant, les dégoûts, les refus alimentaires et les pratiques éducatives
- Le rôle des adultes dans l'accompagnement du repas

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

- Feuilles d'émargement
- Exercices
- Etude de cas

Modalités d'évaluation et de validation

- Questionnaire d'évaluation initial et final
- Questionnaire de satisfaction
- Délivrance d'une attestation de stage à chaque participant

✓ 95% des stagiaires savent comment adapter leur repas par rapport à leur rythme de travail

1000 € net

(sans frais de vie et
déplacement)



Défi santé nutrition

PÔLE PRÉVENTION POUR TOUS

- Mise en place de projet alimentation et activité physique en structure socioculturelle p. 21





FORMATION INTRA-ENTREPRISE

Public

Groupe de 10 à 12 pers.

Personnel et bénévole travaillant en structure de quartier

Pré-requis

Pas de pré-requis

Moyens pédagogiques d'encadrement

Diététicienne-nutritionniste et enseignant APA, chargés de projet

Durée

12 h (3 x 4h)

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

Prévention pour tous

cvaugoeis@defisantenustration.fr

02 98 43 99 17

07 60 56 34 22

1720 € net

(sans frais de vie et déplacement)

Défi santé nutrition ✨ *

Mise en place de projet alimentation et activité physique en structure socioculturelle

Objectifs pédagogiques

- Encourager la pratique d'une activité physique quotidienne et des habitudes alimentaires favorables à la santé
- Favoriser un cadre propice à une alimentation équilibrée et adaptée

Compétences visées

- Pouvoir présenter des repas/collations adaptés aux publics lors des temps d'accueils et/ou de sorties
- Participer par sa posture d'encadrant à favoriser une alimentation favorable à la santé et une activité physique régulière.
- Être capable de proposer des projets ou des activités sur le thème de l'alimentation ou favorisant les activités physiques adaptées et motivantes pour les différents publics

Programme

J1 : Activité physique, des recommandations à la pratique

- Le cycle éducatif sport santé : évaluation de la condition physique, de la motivation, séances types : échauffements, renforcement musculaire, endurance fondamentale, étirements
- Adaptation de la posture, des outils et de la communication par tranche d'âge

J2 : Alimentation des jeunes : des recommandations à la pratique

- Renforcement des connaissances sur les besoins alimentaires des jeunes, la place de la faim et la satiété, la consommation des aliments ultra-transformés
- La place de l'alimentation : réflexion sur la place de la préparation des repas comme temps d'animation, l'organisation et l'offre alimentaire dans la structure (goûter, pique-nique, repas conviviaux...)

J3 : Conduite de projet

- Atelier de créativité: Travail sur les leviers et actions pour amener les enfants ou adolescents à avoir une alimentation et une activité physique plus adaptée.
- Méthodologie de projet pour leur mise en œuvre

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'émergence
- Exercices-test
- Mises en situation

Modalités d'évaluation et de validation

- Questionnaire d'évaluation initial et final
- Questionnaire de satisfaction
- Attestation de stage des participants

✓ 90% des stagiaires savent mettre en place une activité physique ou nutrition adaptée dans le cadre d'une animation



Défi santé nutrition

PÔLE SPORT-SANTÉ

- Forme Santé p. 23
- Educateur Sportif Sport Santé (E3S) niveau 1 p. 24
- Educateur Sportif Sport Santé (E3S) niveau 2 p. 25





Public

Groupe de 5 à 20 éducateurs

Pré-requis

Aucun pré-requis

Moyens pédagogiques d'encadrement

Enseignant.e APAS
(Master STAPS)

Durée

16h de présentiel

Dates et lieux

A définir en fonction de l'organisation de la structure

Accessibilité PMR

Délai de mise en place

3 mois

Contact

Nicolas Debled
Référent du pôle Sport Santé
ndebled@defisantenurition.fr
02 98 43 99 17
06.66.52.60.68

2250 € net
(sans frais de vie et déplacement)

Défi santé nutrition ★*✖✖

Formation Forme Santé

Objectifs pédagogiques

- Connaître l'évolution de notre société et les risques à long terme liés à la sédentarité et à l'inactivité physique sur la santé.
- Connaître les orientations du plan sport santé bien être Bretagne.
- Connaître les spécificités des publics Sport-santé pour lesquels l'intervenant est capable de proposer une APS Régulière, Adaptée et Progressive à des fins de santé et de bien-être, et les bénéfices de la pratique sur leur qualité de vie.
- Connaître les principes d'évaluation de la condition physique d'un pratiquant (connaissance du carnet de suivi sport santé).
- Connaître les fondamentaux de l'engagement à long terme dans une activité physique et sportive.
- Connaître les spécificités physiologiques et psychologiques des différents publics accueillis.
- Connaître les moyens de sécurisation des APS.

Compétences visées

- Mettre en place les conditions optimales d'accueil des nouveaux pratiquants Sport-Santé.
- Fixer des objectifs réalisables et adaptés à atteindre dans un projet sportif personnalisé.
- Mettre en place un programme éducatif Sport-Santé composés de séances d'APS RASP visant l'autonomie et l'intégration de la personne dans le groupe de pratiquants, l'amélioration de sa qualité de vie et l'adoption d'un mode de vie actif pérenne.
- Evaluer l'impact du programme éducatif Sport-Santé avec le pratiquant pour maintenir sa motivation et faire évoluer ses objectifs de santé et de bien-être.

Programme

- J1 matin : culture sport santé + séance type (échauffements - coeurs de séance – retour au calme).
- J1 après-midi : bilan de condition physique et bilan motivationnel (cas pratiques), évaluation objective pour l'autonomie des pratiquants.
- J2 : cycle sport santé, sécurité des pratiques, principes de posture, (mise en place de séances pratiques).

Modalités pédagogiques

Pédagogie active basée sur l'alternance d'apports théoriques et pratiques (exercices, mises en situation, échanges, discussion). L'enseignement prend en compte le savoir-faire des participants et les contraintes de la pratique quotidienne.

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

- Feuilles d'émargement
- Evaluation écrite type QCM en fin de deuxième journée
- Délivrance d'un certificat si moyenne à l'évaluation

Modalités d'évaluation et de validation :

- Questionnaire d'évaluation initial.
 - Questionnaire d'évaluation final.
 - Attestation de stage pour chaque participant.
- ✓ 85% des stagiaires valident l'évaluation finale
✓ 85% des stagiaires sont satisfaits de la formation



Qualiopi 
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

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

FORMATION INTRA-ENTREPRISE

Public

Groupe de 5 à 20 éducateurs sportifs

Pré-requis

Être titulaire d'une carte professionnelle d'éducateur sportif

Moyens pédagogiques d'encadrement

Enseignant.e APAS (Master STAPS)

Durée

40h
16h de présentiel
24h de e-learning

Dates et lieux

A définir en fonction de l'organisation de la structure
Accessibilité PMR

Délai de mise en place

3 mois

Contact

Nicolas Debled
Référent du pôle Sport Santé
n.debled@defisantenurition.fr
02 98 43 99 17
06.66.52.60.68

2500 € net
(Sans frais de vie et déplacement)

Défi santé nutrition

Formation Educateur Sportif Sport Santé (E3S) niveau 1



Objectifs pédagogiques

- Connaître son champ d'intervention dans les Parcours Prévention Santé (PPS) en prévention primaire et secondaire et son positionnement par rapport aux professionnels de santé et d'Education Thérapeutique du Patient (ETP).
- Connaître les spécificités des publics Sport-santé pour lesquels il est capable de proposer une APS Régulière, Adaptée et Progressive à des fins de santé et de bien-être, et les bénéfices de la pratique sur leur qualité de vie.
- Connaître les fondamentaux de l'ETP mise en place par les professionnels et acteurs de Santé pour assurer avec méthode et complémentarité le maintien des bénéfices par une pratique pérenne et durable d'APS RASP en structure sportive.

Compétences visées

- Mettre en place les conditions optimales d'accueil des nouveaux pratiquants Sport-Santé.
- Réaliser un bilan Sport-Santé (condition physique et motivation) pour fixer des objectifs réalisables et adaptés à atteindre dans un projet sportif personnalisé.
- Mettre en place un programme éducatif Sport-Santé composés de séances d'APS RASP visant l'autonomie et l'intégration de la personne dans le groupe de pratiquants, l'amélioration de sa qualité de vie et l'adoption d'un mode de vie actif pérenne.
- Evaluer l'impact du programme éducatif Sport-Santé avec le pratiquant pour maintenir sa motivation et faire évoluer ses objectifs de santé et de bien-être.

Programme

- J1 : culture sport santé et bilan de la condition physique et motivationnel.
- J2 : cycle sport santé, sécurité des pratiques, principes de posture, (mise en place de séances pratiques)

Modalités pédagogiques

Pédagogie active basée sur l'alternance d'apports théoriques et pratiques (exercices, mises en situation, échanges, discussion). L'enseignement prend en compte le savoir-faire des participants et les contraintes de la pratique quotidienne.

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

- Feuilles d'émargement
- Evaluation écrite
- Délivrance d'un certificat si moyenne à l'évaluation

Modalités d'évaluation et de validation

- Questionnaire d'évaluation initial.
 - Questionnaire d'évaluation final.
 - Attestation de stage pour chaque participant.
- ✓ 85% des stagiaires valident l'évaluation finale
 - ✓ 85% des stagiaires sont satisfaits de la formation
 - ✓ 125 éducateurs sportifs formés à l'année



processus certifié



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

FORMATION INTRA-ENTREPRISE

Public

Groupe de 5 à 20 éducateurs sportifs

Pré-requis

Être titulaire du diplôme E3S niveau 1

Moyens pédagogiques d'encadrement

Enseignant.e APAS (Master STAPS)

Durée

18h

8h de présentiel

10h de e-learning

Dates et lieux

A définir en fonction de l'organisation de la structure

Accessibilité PMR

Délai de mise en place

3 mois

Contact

Nicolas Debled

Référent du pôle Sport Santé

ndebled@defisantenurition.fr

02 98 43 99 17

06.66.52.60.68

5 modules proposés :

- Cancer
- Cœur / Obésité / Diabète
- Maladies respiratoires
- Troubles musculosquelettiques
- Vieillissement et perte d'autonomie

1000 € net par module
(sans frais de vie et déplacement)

Défi santé nutrition

Formation Educateur Sportif Sport Santé (E3S) niveau 2



Objectifs pédagogiques

- Connaitre les professionnels de santé, leur rôle et leur action dans le parcours de soin.
- Connaitre les méthodes, outils incluant les nouvelles technologies, indicateurs relatifs au réentraînement à l'effort et à l'ETP afin de proposer des APS pour le maintien des bénéfices dans le temps pour un public aux besoins spécifiques en prévention primaire ou secondaire.
- Connaitre les principales contre-indications et inaptitudes partielles, les principaux facteurs de risques et les conduites à tenir dans l'activité en structure sportive pour une sécurisation optimale des pratiques d'APS.

Compétences visées

- Identifier sur son territoire les professionnels de santé, du médico-social.
- Travailler avec les professionnels de santé et ceux impliqués dans l'éducation thérapeutique du patient (infirmière, kinésithérapeute, enseignant APAS), pour participer au parcours de soin du patient et maintenir les bénéfices relatifs au réentraînement à l'effort.
- Connaître les signes, évolutions, traitements et recommandations pour le type de public choisi.
- Programmer ses séances d'activités sur la base de cycles éducatifs Sport-Santé orientés sur le plaisir, le bien être et la santé physique, mentale et sociale.
- Suivre l'évolution des aptitudes et les effets des APS, les adapter et les sécuriser.
- Evaluer les bénéfices de son activité sur la condition physique des publics ciblés en lien avec les équipes médicales, en particulier le médecin traitant.

Programme

- Matin : bilan de la condition physique, pédagogique et place de l'éducateur sportif.
- Après-midi : mise en pratique

Modalités pédagogiques

Pédagogie active basée sur l'alternance d'apports théoriques et pratiques (exercices, mises en situation, échanges, discussion). L'enseignement prend en compte le savoir-faire des participants et les contraintes de la pratique quotidienne.

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

- Feuilles d'émargement
- Evaluation écrite
- Délivrance d'un certificat si moyenne à l'évaluation

Modalités d'évaluation et de validation

- Questionnaire d'évaluation initial et final
 - Questionnaire de satisfaction
 - Attestation de stage pour chaque participant
- ✓ 85% des stagiaires valident l'évaluation finale
 - ✓ 85% des stagiaires sont satisfaits de la formation
 - ✓ 38 éducateurs sportifs formés à l'année



Défi santé nutrition

PÔLE SENIORS ET PERSONNES ÂGÉES

EHPAD

- Prévention et prise en charge de la dénutrition chez la personne âgée en structure d'accueil p. 27
- Prévention et accompagnement des troubles de la déglutition chez la personne âgée p. 28
- Nutrition de la personne âgée atteinte de la maladie d'Alzheimer p. 29
- La mise en place d'un projet « Manger-main » pour le personnel de structure d'accueil de personnes âgées p. 30
- Problématiques nutritionnelles de la personne résidant en EHPAD p. 31
- Alimentation des personnes âgées en EHPAD et textures modifiées p. 32
- Qualité nutritionnelle des repas servis en établissement d'accueil pour personnes âgées p. 33



DOMICILE

- Nutrition de la personne âgée à domicile p.34
- Nutrition de la personne âgée à domicile (option mise en pratique culinaire) p.35
- Organisation en cuisine et Batchcooking p.36
- Nutrition des bénéficiaires du service de portage de repas à domicile p.37



FORMATION INTRA-ENTREPRISE

Public

Groupe de 10-12 personnes
Equipe soignante (Cadre, infirmier, aide soignant,...)

Pré-requis

Pas de pré requis

Moyens pédagogiques d'encadrement

Diététicienne-nutritionniste
Formatrice PNNS spécialisée dans l'alimentation de la personne âgée

Durée

7 h

Dates et lieux

A définir

Accessibilité PMR

Délai de mise en place

3 mois

Contact

Marine Mihalevich

Référente du pôle seniors et personne âgée

mmiha@defisantenustration.fr

02 98 43 99 17

07 60 60 49 16

1000 € net
(sans frais de vie et déplacement)

Défi santé nutrition ★*✖✖

Prévention et prise en charge de la dénutrition chez la personne âgée en structure d'accueil

Objectifs pédagogiques

- Connaître les besoins nutritionnels et hydriques des résidents.
- Permettre à l'équipe soignante de dépister et de prendre en charge des personnes à risque ou en situation de dénutrition et/ou de déshydratation

Compétences visées

- Pouvoir repérer les situations à risque de dénutrition et de déshydratation
- Savoir mettre en place un protocole de dépistage et de diagnostic de la dénutrition
- Acquérir des aptitudes sur la mise en place de stratégies nutritionnelles pour des personnes atteintes de dénutrition
- Savoir utiliser les techniques culinaires d'enrichissement

Programme

- Matin :** Le besoin nutritionnel et hydrique de la personne âgée bien portante
Définition et conséquences de la dénutrition et enjeux de la prise en charge du sujet âgé
Les causes de la baisse de l'appétit chez la personne âgée
- Après-midi :** Analyse et échanges sur les pratiques professionnelles de l'établissement dans le diagnostic et la prise en charge de la dénutrition
Protocole de dépistage de la dénutrition et les critères de diagnostic de la dénutrition
Stratégies de prises en charge nutritionnelle et enrichissements

Modalités pédagogiques

Pédagogie active basée sur l'alternance d'apports théoriques et pratiques (quizz, exercices, mises en situation, échanges, discussion). L'enseignement prend en compte le savoir-faire des participants et les contraintes de la pratique quotidienne.

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

- Feuilles d'émargement
- Exercices
- Etude de cas

Modalités d'évaluation et de validation

- Questionnaire d'évaluation initial et final
- Questionnaire de satisfaction
- Attestation de stage pour chaque participant

✓ 90 % des stagiaires se sentent en capacité d'agir dans le dépistage et dans prise en charge de la dénutrition suite à cette formation



Qualiopi ➤
processus certifié

■ REPUBLIQUE FRANCAISE

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

FORMATION INTRA-ENTREPRISE

Public

Groupe de 10-12 personnes

- Équipe soignante (Cadre, infirmier, aide soignant,...)
- Équipe hôtelière
- Aide à domicile/auxiliaire de vie

Pré-requis

Pas de pré requis

Moyens pédagogiques d'encadrement

Diététicienne-nutritionniste
Formatrice PNNS spécialisée dans l'alimentation de la personne âgée

Durée

7 h

Dates et lieux

A définir

Accessibilité PMR

Délai de mise en place

3 mois

Contact

Marine Mihalevich

Référente du pôle seniors et personne âgée

mmiha@defisantenutrition.fr

02 98 43 99 17

07 60 60 49 16

1000 € net

(sans frais de vie et déplacement)

Défi santé nutrition ➤*

Prévention et accompagnement des troubles de la déglutition chez la personne âgée

Objectifs pédagogiques

- Identifier les différents troubles de mastication et/ou de déglutition existant
- Connaître les différentes textures adaptées.
- Permettre à l'équipe soignante de pouvoir détecter, alerter et accompagner les personnes atteintes de troubles de déglutition.

Compétences visées

- Pouvoir repérer les signes d'alertes d'une fausse route/ troubles de la déglutition
- Savoir adapter l'alimentation selon le diagnostic de l'équipe médicale
- Acquérir des aptitudes sur la posture, le matériel à adopter en cas de troubles de la déglutition

Programme

- Vieillissement et nutrition : les besoins spécifiques de la personne âgée
- Définition et physiologie des troubles de mastication et déglutition
- Signes d'alerte : Repérer, alerter en cas de troubles
- Les textures modifiées : Quand, comment et pourquoi ?
- Stratégies de prises en charge nutritionnelle : rappel sur la dénutrition
- Analyse et échanges sur les pratiques professionnelles de l'établissement dans la prise en charge des troubles de la déglutition.
- Les gestes, attitudes et le matériel d'aide à la prise alimentaire

Modalités pédagogiques

Pédagogie active basée sur l'alternance d'apports théoriques et pratiques (quizz, exercices, mises en situation, échanges, discussion). L'enseignement prend en compte le savoir-faire des participants et les contraintes de la pratique quotidienne.

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

- Feuilles d'émargement
- Exercices
- Etude de cas

Modalités d'évaluation et de validation

- Questionnaire d'évaluation initial et final,
- Questionnaire de satisfaction
- Attestation de stage pour chaque participant

- ✓ 90 % des stagiaires se sentent en capacité d'agir dans l'accompagnement des personnes présentant des troubles de la déglutition suite à cette formation



Qualiopi ➤
processus certifié

REPUBLIQUE FRANCAISE

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

FORMATION INTRA-ENTREPRISE

Public

Groupe de 10-12 personnes

- Équipe soignante (Cadre, infirmier, aide soignant,...)
- Auxiliaire de vie/aide à domicile
- Équipe hôtelière

Pré-requis

Pas de pré requis

Moyens pédagogiques d'encadrement

Diététicienne-nutritionniste
Formatrice PNNS spécialisée dans l'alimentation de la personne âgée

Durée

7 h

Dates et lieux

A définir

Accessibilité PMR

Délai de mise en place

3 mois

Contact

Marine Mihalevich

Référente du pôle seniors et personne âgée

mmiha@defisantenutrition.fr

02 98 43 99 17

07 60 60 49 16

1000 € net

(sans frais de vie et déplacement)

Défi santé nutrition ★*✖✖

Nutrition de la personne âgée atteinte de la maladie d'Alzheimer

Objectifs pédagogiques

- Appréhender la maladie d'Alzheimer et son évolution
- Comprendre ce que sont les démences et leurs conséquences sur le comportement des personnes
- Connaitre les besoins nutritionnels et l'équilibre alimentaire de la personne âgée Alzheimer
- Identifier ses rôles dans cette prise en charge nutritionnelle

Compétences visées

- Acquérir des aptitudes face aux troubles du comportement des personnes âgées Alzheimer (relatif à la nutrition)
- Pouvoir mettre en place des stratégies nutritionnelles adaptées pour des personnes atteintes de démences ou maladie d'Alzheimer
- Savoir adapter le contexte et l'environnement du repas pour les personnes atteintes d'Alzheimer

Programme

- Les démences, la maladie d'Alzheimer et ses conséquences sur l'état de santé des personnes atteintes
- Les besoins alimentaires spécifiques de la personne âgée Alzheimer
- La surveillance nutritionnelle et ses intérêts
- Les prises en charge nutritionnelles spécifiques: la dénutrition, les troubles de mastication et/ou de déglutition, les troubles du comportement.
- Les gestes, les attitudes et le matériel d'aide à la prise alimentaire

Modalités pédagogiques

Pédagogie active basée sur l'alternance d'apports théoriques et pratiques (quizz, exercices, mises en situation, échanges, discussion). L'enseignement prend en compte le savoir-faire des participants et les contraintes de la pratique quotidienne.

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

- Feuilles d'émergence
- Exercices
- Etude de cas

Modalités d'évaluation et de validation

- Questionnaire d'évaluation initial et final
 - Questionnaire de satisfaction
 - Attestation de stage pour chaque participant
- ✓ 90 % des stagiaires se sentent en capacité d'agir dans la prise en charge de l'alimentation des personnes présentant des démences ou la maladie d'Alzheimer suite à cette formation



Qualiopi ➤
processus certifié

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

FORMATION INTRA-ENTREPRISE

Public

Groupe de 10-12 personnes
- Équipe soignante (Cadre, infirmier, aide soignant,...)
- Équipe hôtelière
- Équipe de restauration

Pré-requis

Pas de pré requis

Moyens pédagogiques d'encadrement

Diététicienne- nutritionniste-formatrice PNNS spécialisée dans l'alimentation de la personne âgée

Durée

7 h

Dates et lieux

A définir

Accessibilité PMR

Délai de mise en place

3 mois

Contact

Marine Mihalevich
Référente du pôle seniors et personne âgée
mmiha@defisantennutrition.fr
02 98 43 99 17
07 60 60 49 16

1000 € net
(sans frais de vie et déplacement)



Défi santé nutrition ★*✖✖

La mise en place d'un projet « Manger-main » pour le personnel de structure d'accueil de personnes âgées

Objectifs pédagogiques

- Connaître les intérêts et les freins d'un projet « manger-main ».
- Identifier les étapes de la mise en place d'un projet « manger-main ».
- Connaître les besoins nutritionnels des résidents.

Compétences visées

- Etre capable de créer une équipe pluridisciplinaire pour la mise en place du projet manger-main
- Savoir identifier un besoin en manger-main chez les résidents
- Développer des aptitudes concernant le contexte des repas
- Utiliser les techniques culinaires adaptées au manger-main

Programme

- Matin : Les résidents concernés par le "manger-main": les répercussions de leur pathologie sur l'alimentation et l'intérêt du "manger-main".
Les étapes de la mise en place d'un projet "manger-main"
L'adhésion au projet : une condition préalable.
- Après-midi : Les besoins nutritionnels des résidents en fonction de leur état de santé et la couverture de ces besoins avec une offre alimentaire en "manger-main".
L'offre alimentaire en "manger-main" : conception et organisation en cuisine.
L'organisation de l'offre alimentaire au quotidien.

Modalités pédagogiques

Pédagogie active basée sur l'alternance d'apports théoriques et pratiques (quizz, exercices, mises en situation, échanges, discussion). L'enseignement prend en compte le savoir-faire des participants et les contraintes de la pratique quotidienne.

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

- Feuilles d'émargement
- Exercices
- Etude de cas

Modalités d'évaluation et de validation

- Questionnaire d'évaluation initial et final,
- Questionnaire de satisfaction
- Attestation de stage pour chaque participant

✓ 90 % des stagiaires se sentent en capacité d'agir dans la mise en place d'un projet manger-main au sein de l'équipe suite à cette formation



FORMATION INTRA-ENTREPRISE

Public

Groupe de 10-12 personnes

- Équipe soignante (Cadre, infirmier, aide soignant,...)
- Équipe hôtelière

Pré-requis

Pas de pré requis

Moyens pédagogiques d'encadrement

Diététicienne-nutritionniste
Formatrice PNNS spécialisée dans l'alimentation de la personne âgée

Durée

7 h

Dates et lieux

A définir

Accessibilité PMR

Délai de mise en place

3 mois

Contact

Marine Mihalevich

Référente du pôle seniors et personne âgée

mmiha@defisantenutrition.fr

02 98 43 99 17

07 60 60 49 16

1000 € net
(sans frais de vie et déplacement)

Défi santé nutrition ★*✖✖

Problématiques nutritionnelles de la personne résidant en EHPAD

Objectifs pédagogiques

- Connaitre les mécanismes du vieillissement et les besoins nutritionnels des résidents.
- Réactualiser les connaissances et les pratiques face aux régimes alimentaires
- Appréhender la prise en charge nutritionnelle des résidents en situation de dénutrition et identifier ses rôles dans cette prise en charge
- Connaitre les différentes textures modifiées de l'alimentation de la personne âgée

Compétences visées

- Acquérir des aptitudes sur la mise en place de stratégies nutritionnelles pour des personnes atteintes de dénutrition
- Développer des aptitudes concernant le contexte des repas et le plaisir de manger
- Savoir utiliser les techniques culinaires d'enrichissement

Programme

- Matin : Le mécanisme du vieillissement et ses conséquences sur l'état de santé des personnes âgées
Les besoins alimentaires spécifiques de la personne âgée bien portante et les régimes spécifiques
Les causes de la baisse d'appétit, définition de la dénutrition et ses conséquences sur la santé
- Après-midi : Intérêt du circuit de prise en charge nutritionnelle de la dénutrition
Techniques d'enrichissements
Stimulation de l'appétit de la personne âgée : repas et environnement
Textures modifiées et posture lors du repas en cas de troubles de la déglutition

Modalités pédagogiques

Pédagogie active basée sur l'alternance d'apports théoriques et pratiques (quizz, exercices, mises en situation, échanges, discussion). L'enseignement prend en compte le savoir-faire des participants et les contraintes de la pratique quotidienne.

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

- Feuilles d'émargement
- Exercices
- Etude de cas

Modalités d'évaluation et de validation

- Questionnaire d'évaluation initial et final
- Questionnaire de satisfaction
- Attestation de stage pour chaque participant

✓ 90 % des stagiaires se sentent en capacité d'agir dans la prise en charge de la dénutrition et dans le contexte du repas concernant les personnes ayant des troubles de la déglutition en suite à cette formation



Qualiopi ➤
processus certifié

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

FORMATION INTRA-ENTREPRISE

Public

Groupe de 10-12 personnes

- Équipe de restauration (cuisinier, responsable restauration,...)
- Membres de l'équipe pluridisciplinaire de la structure

Pré-requis

Pas de pré requis

Moyens pédagogiques d'encadrement

Diététicienne-nutritionniste
Formatrice PNNS spécialisée dans l'alimentation de la personne âgée

Durée

14 h

Dates et lieux

A définir

Accessibilité PMR

Délai de mise en place

3 mois

Contact

Marine Mihalevich

Référente du pôle seniors et personne âgée

mmiha@defisantenutrition.fr

02 98 43 99 17

07 60 60 49 16

2100 € net

(sans frais de vie et déplacement)

Défi santé nutrition ★*✖✖

Alimentation des personnes âgées en EHPAD et textures modifiées

Objectifs pédagogiques

- Connaitre le mécanisme du vieillissement et ses conséquences sur l'état de santé des personnes âgées
- Connaitre les besoins nutritionnels et l'équilibre alimentaire du public cible
- Connaitre les différentes textures modifiées de l'alimentation de la personne âgée
- Adapter les menus afin de prévenir les risques nutritionnels liés au vieillissement

Compétences visées

- Pouvoir repérer les signes d'alertes d'une fausse route/ troubles de la déglutition
- Savoir adapter l'alimentation selon le diagnostic de l'équipe médicale
- Acquérir des aptitudes sur la posture, le matériel à adopter en cas de troubles de la déglutition
- Utiliser les techniques culinaires d'enrichissement
- Maîtriser les règles d'hygiène spécifiques liées aux textures modifiées

Programme

- J1 : Journée de formation avec la diététicienne avec le groupe complet**
 - Vieillissement et nutrition préventive : les besoins spécifiques de la personne âgée
 - Définition et physiologie des troubles de mastication et déglutition
 - Signes d'alerte : Repérer, alerter en cas de troubles
 - Les textures modifiées : Quand, comment et pourquoi ?
 - La dénutrition de la personne âgée et les enrichissements
 - Posture/ environnement de l'aide au repas et stimulation de l'appétit
- J2 : Journée de formation avec la diététicienne pour l'équipe de cuisine**
 - Echanges/ analyse de pratique sur les différentes techniques déjà utilisées
 - Les caractéristiques culinaires de chaque texture (tendre, haché/mouliné, mixé, liquide)
 - Les contraintes associées aux textures modifiées, mise en place de fiches techniques
 - L'hygiène et les textures, point critiques dans la réalisation
 - La stimulation de l'appétit et la couverture des besoins nutritionnels des résidents (quantités, enrichissements et textures, maintien des saveurs, présentation)
 - Recettes de plats en textures modifiées

Modalités pédagogiques

J1 : Alternance d'apport théorique et pratique, discussion et échange, travail en équipe, photo-langage, analyse de cas (situation écrite ou en vidéo)

J2 : Discussion et échange, travail en équipe, ateliers pratiques culinaires. L'enseignement prend en compte le savoir-faire des participants et les contraintes de la pratique quotidienne.

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

- Feuilles d'émargement
- Exercices
- Etude de cas / menus

✓ 90 % des stagiaires se sentent en capacité d'adapter les repas servis en fonction des différentes textures modifiées suite à cette formation

Modalités d'évaluation et de validation

- Questionnaire d'évaluation initial et final
- Questionnaire de satisfaction
- Attestation de stage pour chaque participant



Qualiopi ➤
processus certifié

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

FORMATION INTRA-ENTREPRISE

Public

Groupe de 10-12 personnes

Equipe de restauration (cuisinier, responsable restauration,...)

Pré-requis

Pas de pré requis

Moyens pédagogiques d'encadrement

Diététicienne-nutritionniste
Formatrice PNNS spécialisée dans l'alimentation de la personne âgée

Durée

7 h

Dates et lieux

A définir

Accessibilité PMR

Délai de mise en place

3 mois

Contact

Marine Mihalevich

Référente du pôle seniors et personne âgée

mmiha@defisantenutrition.fr

02 98 43 99 17

07 60 60 49 16

1000 € net

(sans frais de vie et déplacement)

Défi santé nutrition ★*✖✖

Qualité nutritionnelle des repas servis en établissement d'accueil pour personnes âgées

Objectifs pédagogiques

- Connaître les besoins nutritionnels et l'équilibre alimentaire du public concerné
- Connaître les recommandations du GRCN et de la Loi Egalim

Compétences visées

- Etre capable d'utiliser les outils du GRCN
- Savoir mettre en place des menus adaptés aux besoins des résidents et aux spécificités de leur alimentation
- Savoir mettre en place des menus en fonction des régimes alimentaires

Programme

- Les besoins nutritionnels de l'adulte et de la personne âgée bien portante, focus sur le rôle des protéines et micronutriments associés
- Le mécanisme du vieillissement et ses conséquences sur l'état de santé et l'appétit des personnes âgées
- Les rôles de la restauration au sein d'un établissement pour personnes âgées
- Le GRCN et la Loi égalim : son contenu et ses intérêts
- Les outils disponibles pour mettre en application les recommandations du GRCN
- L'équilibre des menus existants vis-à-vis des recommandations du GRCN, et proposition de mesures correctives
- Adaptation des menus en fonction des régimes alimentaires ou autre spécificités

Modalités pédagogiques

Pédagogie active basée sur l'alternance d'apports théoriques et pratiques (quizz, exercices, mises en situation, échanges, discussion). L'enseignement prend en compte le savoir-faire des participants et les contraintes de la pratique quotidienne. Les participants apporteront 6 semaines de menus de leur établissement.

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

- Feuilles d'émargement
- Exercices
- Etude de cas / menus

Modalités d'évaluation et de validation

- Questionnaire d'évaluation initial et final
- Questionnaire de satisfaction
- Attestation de stage pour chaque participant

✓ 80 % des stagiaires se sentent en capacité d'agir suite à cette formation



Qualiopi ➤
processus certifié

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

FORMATION INTRA-ENTREPRISE

Public

Groupe de 12 personnes
Aide à domicile/auxiliaire de vie ou responsable de services

Pré-requis

Pas de pré requis

Moyens pédagogiques d'encadrement

Diététicienne- nutritionniste-formatrice PNNS spécialisée dans l'alimentation de la personne âgée

Durée

10,5 h

Dates et lieux

A définir

Accessibilité PMR

Délai de mise en place

3 mois

Contact

Marine Mihalevich
Référente du pôle seniors et personne âgée
mmiha@defisantenustration.fr
02 98 43 99 17
07 60 60 49 16

1500 € net
(sans frais de vie et déplacement)

Défi santé nutrition ★*✖✖

Nutrition de la personne âgée à domicile

Objectifs pédagogiques

- Connaitre les rôles de l'aide à domicile dans le soutien à domicile des personnes âgées et les caractéristiques des bénéficiaires
- Connaitre le mécanisme du vieillissement et ses conséquences sur l'état de santé des personnes âgées
- Connaitre les besoins nutritionnels et l'équilibre alimentaire du public cible
- Identifier ses rôles dans le soutien à domicile

Compétences visées

- Repérer les situations à risque de dénutrition et de déshydratation
- Développer des aptitudes concernant le contexte des repas et le plaisir de manger
- Planifier des menus adaptés
- Utiliser les techniques culinaires d'enrichissement et de repas mixés
- Respecter les règles d'hygiène

Programme

- J1 matin : Vieillissement et nutrition préventive : les besoins spécifiques de la personne âgée
- J1 Après-midi : Les situations à risque de dénutrition et de déshydratation et les textures modifiées
- J2 : Les impératifs d'hygiène et la planification des menus adaptés

Modalités pédagogiques

Pédagogie active basée sur l'alternance d'apports théoriques et pratiques (quizz, exercices, mises en situation, échanges, discussion). L'enseignement prend en compte le savoir-faire des participants et les contraintes de la pratique quotidienne.

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

- Feuilles d'émargement
- Exercices
- Etude de cas

Modalités d'évaluation et de validation

- Questionnaire d'évaluation initial et final
- Questionnaire de satisfaction
- Attestation de stage pour chaque participant

✓ 95 % des stagiaires se sentent en capacité d'agir en cas de dénutrition suite à cette formation



Qualiopi ➤
processus certifié

REPUBLIC FRANÇAISE

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

FORMATION INTR-ENTREPRISE

Public

Groupe de 12 personnes
Aide à domicile/auxiliaire de vie ou responsable de services

Pré-requis

Pas de pré requis

Moyens pédagogiques d'encadrement

Diététicienne-nutritionniste
Formatrice PNNS spécialisée dans l'alimentation de la personne âgée

Durée

14 H

Dates et lieux

A définir

Accessibilité PMR

Délai de mise en place

3 mois

Contact

Marine Mihalevich

Référente du pôle seniors et personne âgée

mmiha@defisantenustration.fr

02 98 43 99 17

07 60 60 49 16

2100 € net

(sans frais de vie et déplacement)

Défi santé nutrition



Nutrition de la personne âgée à domicile (option mise en pratique culinaire)

Objectifs pédagogiques

- Connaitre les rôles de l'aide à domicile dans le soutien à domicile des personnes âgées et les caractéristiques des bénéficiaires
- Connaitre le mécanisme du vieillissement et ses conséquences sur l'état de santé des personnes âgées
- Connaitre les besoins nutritionnels et l'équilibre alimentaire du public cible
- Identifier ses rôles dans le soutien à domicile

Compétences visées

- Repérer les situations à risque de dénutrition et de déshydratation
- Développer des aptitudes concernant le contexte des repas et le plaisir de manger
- Planifier des menus adaptés
- Utiliser les techniques culinaires d'enrichissement et de repas mixés
- Respecter les règles d'hygiène

Programme

- J1 matin : Vieillissement et nutrition préventive : les besoins spécifiques de la personne âgée
- J1 Après-midi : Les situations à risque de dénutrition et de déshydratation et les textures modifiées
- J2 matin : Mise en pratique culinaire : enrichissements et textures modifiées
- J2 après-midi : Echanges sur les pratiques culinaires et point sur les impératifs d'hygiène et la planification des menus adaptés

Modalités pédagogiques

Pédagogie active basée sur l'alternance d'apports théoriques et pratiques (quizz, exercices, mises en situation, pratiques culinaires, échanges, discussion). L'enseignement prend en compte le savoir-faire des participants et les contraintes de la pratique quotidienne.

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

- Feuilles d'émergence
- Exercices
- Etude de cas

Modalités d'évaluation et de validation

- Questionnaire d'évaluation initial et final
- Questionnaire de satisfaction
- Attestation de stage pour chaque participant

✓ 95 % des stagiaires se sentent en capacité d'agir en cas de dénutrition suite à cette formation



FORMATION INTRA-ENTREPRISE

Public

Groupe de 10-12 personnes
Aide à domicile/auxiliaire de vie

Pré-requis

Pas de pré requis

Moyens pédagogiques d'encadrement

Diététicienne-nutritionniste
Formatrice PNNS spécialisée dans l'alimentation de la personne âgée

Durée

14 h

Dates et lieux

A définir

Accessibilité PMR

Délai de mise en place

3 mois

Contact

Marine Mihalevich

Référente du pôle seniors et personne âgée

mmiha@defisantennutrition.fr

02 98 43 99 17

07 60 60 49 16

2100 € net

(sans frais de vie et déplacement)

Défi santé nutrition ➤*

Organisation en cuisine et Batchcooking

Objectifs pédagogiques

- Connaître les différents types de Batchcooking
- Identifier les besoins pour mettre en place du Batchcooking
- Appréhender les différentes étapes pour s'organiser en cuisine
- Connaître les impératifs d'hygiène et technique culinaire du batchcooking

Compétences visées

- Savoir organiser le temps repas (planification de menus et liste de course, préparation en amont)
- Développer des aptitudes concernant les pratiques culinaires
- Utiliser les techniques culinaires d'enrichissement et de repas mixés

Programme

- J1 matin:** Rappel sur l'équilibre alimentaire, apports théoriques pour mettre en place du batchcooking (Différents types de batchcooking, quels besoins, freins et leviers), exercices d'organisations
- J1 après-midi :** Mise en situation de batchcooking (1 semaine de menu en 2 heures), point hygiène et organisation
- J2 matin :** Déclinaison de menu Batchcooking en fonction des saisons, mise en pratique culinaire (finalisation des menus du J1: 15 min de cuisine le Jour J)
- J2 après-midi :** Besoins et adaptations en fonction des publics (personnes âgées, enfants) en textures et enrichissements, mise en pratique culinaire

Modalités pédagogiques

Pédagogie active basée sur l'alternance d'apports théoriques et pratiques (quizz, exercices, mises en situation, pratiques culinaires, échanges, discussion). L'enseignement prend en compte le savoir-faire des participants et les contraintes de la pratique quotidienne.

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

- Feuilles d'émergence
- Exercices
- Etude de cas

Modalités d'évaluation et de validation

- Questionnaire d'évaluation initial et final
- Questionnaire de satisfaction
- Attestation de stage pour chaque participant

✓ 90 % des stagiaires ont renforcé leurs capacités à s'organiser en cuisine suite à cette formation



Qualiopi ➤
processus certifié

■ REPUBLIQUE FRANCAISE

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

FORMATION INTRA-ENTREPRISE

Public

Groupe de 10-12 personnes
Agent livreur ou responsable de services de portage de repas à domicile.

Pré-requis

Pas de pré requis

Moyens pédagogiques d'encadrement

Diététicienne- nutritionniste-formatrice PNNS spécialisée dans l'alimentation de la personne âgée

Durée

7 h

Dates et lieux

A définir

Accessibilité PMR

Délai de mise en place

3 mois

Contact

Marine Mihalevich
Référente du pôle seniors et personne âgée
mmiha@defisantenutrition.fr
02 98 43 99 17
07 60 60 49 16

1000 € net
(sans frais de vie et déplacement)

Défi santé nutrition ★*✖✖

Nutrition des bénéficiaires du service de portage de repas à domicile

Objectifs pédagogiques

- Connaitre les rôles du service de portage de repas domicile dans le soutien à domicile des personnes âgées et les caractéristiques des bénéficiaires
- Connaitre le mécanisme du vieillissement et ses conséquences sur l'état de santé des personnes âgées
- Connaitre les besoins nutritionnels et l'équilibre alimentaire du public cible
- Identifier ses rôles dans le soutien à domicile et appréhender le réseau de professionnels présents autour de la personne âgée
- Repenser les pratiques de livraison à domicile

Compétences visées

- Savoir repérer les situations à risque de dénutrition et de déshydratation
- Développer des aptitudes de suivi nutritionnel (protocole d'observation alimentaire)
- Utiliser les techniques de stimulation de l'appétit
- Respecter les règles d'hygiène spécifique au service de portage de repas à domicile

Programme

- Matin :** Vieillissement et nutrition préventive
Les besoins spécifiques de la personne âgée
- Après-midi :** Le protocole de livraison
Surveillance nutritionnelle
Conseils et règles d'hygiène

Modalités pédagogiques

Pédagogie active basée sur l'alternance d'apports théoriques et pratiques (quizz, exercices, mises en situation, échanges, discussion). L'enseignement prend en compte le savoir-faire des participants et les contraintes de la pratique quotidienne.

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

- Feuilles d'émargement
- Exercices
- Etude de cas

Modalités d'évaluation et de validation

- Questionnaire d'évaluation initial et final
- Questionnaire de satisfaction
- Attestation de stage pour chaque participant

✓ 90 % des stagiaires déclare que la formation fera évoluer leurs pratiques professionnelles



Défi santé nutrition



*237 rue Eugène Berest
Port du Moulin blanc
29200 Brest*

02 98 43 99 17

contact@defisantenutrition.fr

