



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 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
cvaugois@defisantenutrition.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
- 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.
- 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