



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

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

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 des 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 mise 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, finale et à 3 mois
- 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