

LES BASES D'UNE ALIMENTATION DE QUALITÉ ET ÉQUILBRÉE



Objectif

A l'issue de la formation, le stagiaire sera en capacité de :

- Comprendre les principes de base de l'alimentation
- Questionner ses habitudes alimentaires
- Connaître les catégories d'aliments et leurs apports nutritifs
- Composer des repas équilibrés et variés

Pré-requis, Public

Aucun. Tous les usagers, salariés.

Durée

2 jours soit 14h (préconisé en 1 + 1)

Nombre de stagiaires

8 maximum.

Contenu

1/ Manger : un besoin fondamental

- Qu'est-ce qu'un besoin?
- Les 5 besoins fondamentaux de l'homme
- Manger, un besoin vital et physiologique

2/ Les rôles secondaires de l'alimentation:

- Un acte social
- Un acte plaisir
- Le lien entre alimentation et émotions

2/ Une alimentation de qualité

- La qualité hygiénique : les méthodes de conservation, dates de péremption, bien ranger son frigo, congeler/décongeler.
- La qualité nutritionnelle : les différents nutriments (protéines, lipides, glucides, vitamines et minéraux)
- La qualité sensorielle : saveurs et sens, méthodes de cuisson

3/ Une alimentation équilibrée

- Les groupes d'aliments : la pyramide alimentaire (fruits et légumes, céréales, laitages, viandes, sucres,...)
- Composer des repas variés et équilibrés : aliments, quantités, courses et menus types

Compétences visées et formateur

Mettre en place des comportements bénéfiques pour une alimentation de qualité et équilibrée.
Formateur spécialisé et diplômé en sophrologie.

Méthodes et moyens pédagogiques, suivi :

Nous alternons des apports théoriques, des exercices pratiques, des mises en situation et des temps d'échanges.

Les exercices proposés seront pour partie transférables dans la situation de travail et pourront être facilement et durablement pratiqués par les participants.

L'atteinte de l'objectif est fortement liée à la participation des stagiaires.

L'intervenant mettra tout en œuvre pour favoriser une participation active et collective.

De par sa déontologie professionnelle, l'intervenant est soumis à une stricte confidentialité.

Evaluation, attestation

Évaluation des acquis en fin de formation et attestation de formation.