

Nutrition & Alimentation des salariés

Objectifs de la formation :

- ✓ Savoir adapter son alimentation en fonction de son rythme de travail, de ses horaires, de ses habitudes et de son budget
- ✓ Actualiser ses connaissances en nutrition
- ✓ Savoir déjouer les pièges des étiquettes, mieux choisir ses aliments et devenir un consomm'acteur

Programme *:

✓ Impact de l'alimentation sur sa santé et son bien-être

- Connaître les grandes fonctions de l'alimentation
- Apprendre à gérer son comportement alimentaire : importance et identification des sensations internes régulant nos prises alimentaires, distinction entre la faim et l'envie de manger, régulation des quantités...
- Comprendre l'impact de ses habitudes alimentaires sur sa santé et ses performances (physiques, intellectuelles, professionnelles, sportives, morales...)

✓ Les bases de l'équilibre alimentaire

- Connaître les différents groupes d'aliments et leurs rôles, et les recommandations en terme d'équilibre alimentaire
- Apprendre à diversifier ses aliments et à combattre les idées reçues
- Gérer et composer ses repas au quotidien en fonction de ses contraintes professionnelles et personnelles

✓ Savoir choisir pour « mieux manger »

- Savoir déchiffrer les étiquettes pour comparer et mieux choisir ses aliments
- Mieux connaître les lieux de vente pour mieux consommer, les approvisionnements, les rapports qualité / prix...



Modalités d'intervention

Contenu basé sur les connaissances spécifiques actuelles et conforme aux recommandations (PNNS, GEMRCN) en termes d'équilibre alimentaire, de prévention, de sensibilisation et de qualité.

Alternance d'apports théoriques, d'échanges et d'ateliers pratiques afin de faciliter l'acquisition et l'utilisation des connaissances.

Chaque participant repart avec un support pédagogique nécessaire à la bonne assimilation et utilisation des notions abordées.

Une attestation de formation sera délivrée à la fin de la formation.

Public concerné et durée

Cadres ou salariés
Groupe de 8-10 personnes

Pré-requis :
Aucun pré-requis spécifique

Durée: 1 jour

Contact

Magali GAUDICHON

Ingénieur Conseil en Nutrition
& Diététicienne
Diplômée en Diabétologie
Formateur PNNS

Tél: 06.71.63.43.29

www.mg-nutrition.com
m.gaudichon@mg-nutrition.com

11, Avenue Gambetta- 44380 Pornichet
N° Siret: 515 387 587 00030