

FORMATION

"Bien manger sur son lieu de travail, c'est possible !"

Durée de la formation : 7h

1. Objectifs

- ★ Manger équilibré sur son lieu de travail
- ★ Prévenir et lutter contre l'obésité

2. Contenu de la formation

★ **Matinée :**

- Les nutriments, les groupes d'aliments, leurs rôles
- Les bases de l'alimentation équilibrée, les recommandations du PNNS (Programme National Nutrition et Santé) et la composition des repas
 - Petit déjeuner
 - Déjeuner
 - Collation / goûter
 - Dîner
- Importance du rythme alimentaire
- Lien entre alimentation et santé
- Être à l'écoute de son corps (faim, envie, satiété)

★ **Après midi :**

- L'obésité
 - Définition
 - Causes et conséquences
 - Règles hygiéno diététiques
- Exercices pratiques : planifier des menus équilibrés
- Trucs et astuces pour cuisiner et manger équilibré
 - Organisation : courses, cuisine
 - Lire les étiquettes
 - Cuisiner différemment

Evaluation de fin de formation (tour de table + questionnaire de satisfaction)

3. Tarifs

Devis sur demande