

FORMATION NUTRITION

Comment équilibrer son alimentation en milieu professionnel

1 jour - Présentiel

Cette formation vous permettra d'acquérir les connaissances nécessaires pour faire les bons choix et adapter son alimentation à ses besoins du jour et d'orienter ses choix alimentaires en fonction de ses contraintes.

Référence : HVP-NUT-MP-1J-P

Durée : 7h (1j) **Modalité** : Formation présentielle

Tarif : nous consulter

Délai d'accès : nous consulter

Effectif maximal : 10 participants

Profil des apprenant(e)s

- Tout personnel
- Tout secteur d'activité
- Formation & handicap : contacter notre référent handicap PREVAT pour les modalités d'adaptation du parcours de formation

Prérequis

- **Aucun**

Objectifs pédagogiques

- Acquérir les connaissances nécessaires pour faire les bons choix
- Adapter son alimentation à ses besoins du jour
- Orienter ses choix alimentaires en fonction de ses contraintes du déjeuner



SARL PREVAT - Siège social : 53 Rue de la Paix TROYES 10000

Agence de LYON : 713 grande rue 01700 MIRIBEL - **Agence de TROYES** : 9 rue Gustave EIFFEL 10000 TROYES - www.prevat.fr - contact@prevat.fr - 04 78 59 06 38

Numéro SIRET: 842 476 400 00010 - Code APE : 8559A - TVA Intracommunautaire : FR 25 842476400 - N° d'immatriculation au RCS de TROYES : 842 476 400

Numéro de déclaration d'activité : 44100095510 (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État) - N° habilitation SST INRS : 1459062/2019/SST-01/O/09

V21-02-1

Contenu de la formation

- EQUILIBRE ALIMENTAIRE :
 - Les familles d'aliments
 - Les nutriments et leur rôle
 - La pyramide alimentaire
 - Comment équilibrer / composer un repas au travail

- ATELIERS (les stagiaires choisiront 4 ateliers parmi les 6 items le jour de la session) :
 - Quiz
 - La lecture des étiquettes
 - Les vrais / faux (idées reçues)
 - Les messages publicitaires
 - Le photo-langage
 - Comment manger "sur le pouce" au travail mais de manière équilibrée

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Intervenant.e spécialisé.e dans la nutrition et/ou diététicien.ne

Moyens pédagogiques et techniques

- Exposés théoriques / Etude de cas concrets / Quiz en salle / Mise à disposition mémo apprenant en ligne
- EN INTRA : mise à disposition d'une salle dédiée à la formation avec espace de projection
- LOGISTIQUE : venir avec son nécessaire de prise de notes
- Avoir une bonne compréhension orale et écrite de la langue française (si besoin, interprète possible sur demande / devis)

Dispositif de suivi de l'exécution de d'évaluation des résultats de la formation

- Feuille de présence / Formulaire individuel d'évaluation de fin de formation / Attestation de fin de formation
- Questions orales ou écrites / Mises en situation (pratique d'anticipation positive)



SARL PREVAT - Siège social : 53 Rue de la Paix TROYES 10000

Agence de **LYON** : 713 grande rue 01700 MIRIBEL - Agence de **TROYES** : 9 rue Gustave EIFFEL 10000 TROYES - www.prevat.fr - contact@prevat.fr - 04 78 59 06 38

Numéro SIRET : 842 476 400 00010 - Code APE : 8559A - TVA Intracommunautaire : FR 25 842476400 - N° d'immatriculation au RCS de TROYES : 842 476 400

Numéro de déclaration d'activité : 44100095510 (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État) - N° habilitation SST INRS : 1459062/2019/SST-01/O/09

V21-02-1