

## Objectifs

- Identifier le comportement alimentaire intuitif
- Mémoriser les clefs de l'équilibre alimentaire pour satisfaire les besoins de l'organisme
- Appliquer ses principes dans le choix des aliments consommés et pour construire des menus

## Programme

### VOIR AU TRAVERS DES ALIMENTS POUR MIEUX LES COMPRENDRE

- La balance énergétique : apport et dépenses
- Le point sur les aliments par le biais des nutriments
- Les protéines, les glucides, les fibres, les lipides, les minéraux et vitamines

### LES GROUPES D'ALIMENTS

- Les 9 groupes d'aliments
- Les repères du PNNS

### DES EMBALLAGES DE PLUS EN PLUS INFORMATIFS

- Savoir lire et comprendre un étiquetage

### OPTIMISER SON ALIMENTATION

- La recherche d'équilibre alimentaire au travers des menus et les modes de cuisson
- Les besoins alimentaires plus spécifiques

### SAVOIR LIRE LES MESSAGES ET DECRYPTER LES IDEES RECUES EN MATIERE DE BONNE ALIMENTATION

- Table-ronde : questions- réponses

## Prérequis

Pas de prérequis scientifiques ou techniques spécifiques

## Public cible

Professionnels de restauration collective, professionnels de santé ou collaborateurs concernés par le thème

## Intervenants

Diététicien nutritionniste

Modalités pédagogiques	Modalités d'évaluation	Durée
Alternance de méthodes pédagogiques : apports de connaissances, exercices pratiques, études de cas, réflexion, analyses et échanges d'expériences. Document pédagogique remis à chaque participant. Nombre de participants limité	Les acquis sont évalués par oral (et/ou écrit (études de cas, questionnaires...) tout au long et/ou en fin de formation. Une attestation de fin de formation est délivrée à chaque participant.	<b>3 jours soit 21 heures</b>
		<b>Dates</b>
		<b>Du 11 au 13 octobre 2021</b>
		<b>Du 21 au 23 juin 2022</b>
		<b>Du 10 au 12 octobre 2022</b>
Lieu et Contact	Modalités et délais accès	Tarif
<b>SSHA - ISA</b> <b>16A, rue de l'Estrapade</b> <b>75005 PARIS</b>  Tél : +33 (0)1 43 25 11 85 Email : isa@ssha.asso.fr Site web : <a href="http://www.ssha.asso.fr">www.ssha.asso.fr</a>	– Convention de formation si inscription initiée par l'employeur dans le cadre du plan de développement de compétences – Contrat de formation individuel si inscription initiée par le participant – Inscription par le biais d'un bulletin téléchargeable sur le site internet, J-30 avant la formation et possible jusqu'à J-1 selon disponibilité	<b>2021 : 965 € H.T.</b> <b>2022 : 985 € H.T.</b> T.V.A. : en sus
<b>Intra possible : nous consulter</b>		<b>Accessibilité aux personnes handicapées</b>
		SSHA ISA est un établissement ERP 3ème catégorie en conformité avec la réglementation PMR en vigueur