

Objectifs pédagogiques

- 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

Public cible et prérequis

- Professionnels de restauration collective
- professionnels de santé ou collaborateurs concernés par le thème
- Pas de prérequis scientifiques ou techniques spécifiques

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

Equipe pédagogique

- Responsable Pédagogique : Laure ORTIGUES - Chargée de formation Restauration Collective / Profil de l'intervenant : Diététicien nutritionniste

COL09 - L'équilibre alimentaire au goût du jour

COL09 INTER

Mise à jour :
16 novembre 2021

Organisation de la formation		Suivi de l'exécution et évaluation des résultats
Durée 21.00 heures (3.00 jours) Modalités pédagogiques Formation présentielle Ressources techniques et pédagogiques • Alternance de méthodes pédagogiques : apports de connaissances, exercices pratiques, études de cas, réflexion, analyses et échanges d'expériences • Document pédagogique remis à chaque participant Dates et prix : à consulter sur notre site internet		• Evaluation des prérequis (si existants) : Quiz de 10 questions sur vos connaissances préalables • Evaluation des attentes : Questionnaire de préformation et tour de table en début de formation • Evaluation de la progression pédagogique en cours de formation : questions orales ou écrites, mises en situation, analyse de cas... • Evaluation des acquis de formation : Quiz d'évaluation des acquis en début et en fin de formation • Evaluation de la satisfaction : Questionnaire d'appréciation à chaud et à froid • Feuilles de présence, délivrance d'un certificat de réalisation et d'une attestation de fin de formation
Contact	Accessibilité aux personnes handicapées	Modalités et délais d'accès
SSHA-ISA 16A rue de l'Estrapade 75005 PARIS Tél : +33 (0)1 43 25 11 85 E-mail : isa@ssha.asso.fr Site web : www.ssha.asso.fr Intra possible nous consulter	Si vous êtes en situation de handicap, notre équipe pédagogique se tient disponible pour vous accompagner à tout moment de votre formation. N'hésitez pas à nous contacter, nous nous efforcerons de mettre tout en œuvre pour vous faciliter l'accès et le suivi de votre formation. Nos locaux sont en conformité avec la réglementation PMR.	• 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