



COL09 - L'équilibre alimentaire au goût du jour

COL09 INTER

Mise à jour :
6 octobre 2022

Tarif 2023 : 1010€ HT

Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- 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

- LES BESOINS EN NUTRIMENTS DE L'ORGANISME
 - 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
 - L'importance de l'activité physique
- LES GROUPES D'ALIMENTS ET ETIQUETAGE
 - Les 9 groupes d'aliments
 - Les repères du PNNS
 - Savoir lire et comprendre un étiquetage
 - Découvrir les aspects sensoriels de l'alimentation
- LE COMPORTEMENT ALIMENTAIRE OU LA SAGESSE DU CORPS
 - Les principes de l'alimentation intuitive
 - Le plaisir : un élément central de l'alimentation
 - Les sensations de faim, rassasiement et satiété
 - La dégustation en pleine conscience
 - Quelques outils de régulation du stress

Equipe pédagogique

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

Organisation de la formation		Modalités d'évaluation et suivi de l'exécution
<p>Durée 21.00 heures (3.00 jours)</p> <p>Modalités pédagogiques Formation présentielle</p> <p>Méthodes pédagogiques mobilisées et ressources</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alternance de méthodes pédagogiques : apports de connaissances, exercices pratiques, études de cas, réflexion, analyses et échanges d'expériences • Document pédagogique remis à chaque participant <p>Dates et prix : à consulter sur notre site internet</p>		<ul style="list-style-type: none"> • 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
<p>SSHA-ISA 16A rue de l'Estrapade 75005 PARIS</p> <p>Tél : +33 (0)1 43 25 11 85 E-mail : isa@ssha.asso.fr Site web : www.ssha.asso.fr</p> <p>Intra possible nous consulter</p>	<p>Si vous êtes en situation de handicap, notre équipe pédagogique se tient disponible pour vous accompagner à tout moment de votre formation.</p> <p>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.</p> <p>Nos locaux sont en conformité avec la réglementation PMR.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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