



Nutrition et bien-être au travail

Objectifs : Acquérir ou confirmer des notions de diététique et d'équilibre alimentaire. Optimiser son alimentation quotidienne au travail. Identifier les problèmes de santé liés aux conditions et rythmes de travail et les prévenir.	Personnes concernées Tout public.
PROGRAMME	Pré –requis : Aucun.
Diététique, équilibre alimentaire, menus, santé, travail <ul style="list-style-type: none">■ Notions de diététique<ul style="list-style-type: none">- Pourquoi se nourrir- Définition d'un aliment, d'un nutriment- Les nutriments et les autres composants- Les besoins nutritionnels■ Les groupes d'aliments<ul style="list-style-type: none">- Classification des aliments- Code couleur■ Les repères de consommation des aliments<ul style="list-style-type: none">- Les fréquences- Les quantités- La qualité■ La restauration hors domicile<ul style="list-style-type: none">- La cantine- Le restaurant d'entreprise- Le restaurant traditionnel ou rapide- Le grignotage- Les repas maison emportés■ Les principaux risques santé liés à une alimentation déséquilibrée<ul style="list-style-type: none">- Instabilité pondérale, obésité, insuffisance pondérale- Risque cardiovasculaire- Troubles gastro-intestinaux- Troubles de la vigilance■ Le travail posté<ul style="list-style-type: none">- Modifications physiologiques- Fréquence et qualité des repas■ Les ambiances thermiques<ul style="list-style-type: none">- Ambiance froide- Ambiance chaude■ Le travail de force<ul style="list-style-type: none">- Modification des apports caloriques■ Savoir constituer des menus adaptés<ul style="list-style-type: none">- Notion de plan alimentaire- Variété des repas hors domicile■ Synthèse et réalisation de menus pour chaque participant	PEDAGOGIE Le Formateur Diététicienne formatrice expérimentée. Méthode pédagogique Vidéo-projecteur, diaporama et films, documents, livret de formation, débat, ateliers Pédagogie active et séquentielle Début de session : Apports théoriques En cours de session : Prendre conscience de l'importance de l'alimentation dans le bien être et la performance au travail Fin de session : Savoir concilier les contraintes professionnelles et une alimentation équilibrée Évaluation Intra entreprise Lieu de formation : dans la ville de votre choix. Inter entreprises à Paris, Lyon, Lille, Lisieux Tarif par personne.
Évaluation - Documents fournis : livret formation	1 jour 650 € Réf : SA015

Organisme de formation PROFORMALYS – Formations Santé partout en France

Formation Nutrition et bien-être au travail

Tél. : 01 48 74 29 45 - Mail : contact@proformalys.com - Fax : 01 48 74 39 98
Toutes les formations Santé de notre organisme de formation sur www.proformalys.com