Formations Santé de l'organisme de formation ProFormalys

Equilibre alimentaire : concevoir ses repas

Objectifs : Acquérir ou confirmer des notions de diététique et d'équilibre alimentaire. Optimiser son alimentation quotidienne. Connaître, comparer et bien acheter ses aliments. Concilier bien être et alimentation.

PROGRAMME

Diététique, équilibre alimentaire, menus, temps, plaisir

- Notions de diététique
  - Pourquoi se nourrir
  - Définition d'un aliment, d'un nutriment
  - Les nutriments et les autres composants
  - Les besoins nutritionnels
- Les groupes d'aliments
  - Classification des aliments
  - Code couleur
- Les représentations de l'équilibre alimentaire
  - La pyramide
  - Le bateau
- Les repères de consommation des aliments
  - Les fréquences
  - Les quantités
  - La qualité
- La restauration hors domicile
  - La cantine
  - Le restaurant d'entreprise
  - Le restaurant traditionnel ou rapide
  - Le grignotage
  - Les repas maison emportés
- Comment concevoir ses menus familiaux
  - Le plan alimentaire
  - Les menus
  - Les intérêts pratiques, financiers et sociaux
- La liste des courses
  - Optimiser le temps et gérer son budget
- La lecture des étiquettes
  - Les allégations
  - La publicité
  - Les informations nutritionnelles
- Synthèse et réalisation de menus pour une semaine pour chaque participant

Évaluation / Documents fournis : Livret formation

Personnes concernées

Tout public.

Pré –requis : Aucun.

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 : S'approprier toutes les connaissances acquises afin d'optimiser son alimentation facilement et avec plaisir
Fin de session : Equilibrer son alimentation ou celle de sa famille quelques soient les contraintes
Évaluation

Intra entreprise

Lieu de formation : dans la ville de votre choix.

Inter entreprises à Paris, Lyon, Lille, Lisieux

Tarif par personne.

2 jours
1 150 €

Réf : SA017