

Alimentation et santé

Objectifs :

Découvrir les fondamentaux de l'alimentation
Adapter son alimentation pour s'assurer une meilleure santé

Public concerné :

Prérequis : Pas de prérequis

Intervenant(s) :

Diététicienne nutritionniste

Moyens pédagogiques et techniques :

Exposé théorique
Grand écran / Tableau
Exercices de mise en pratique
Remise d'un support papier

Durée de la formation : 6 heures.

Nombre de participants maximum : 12 stagiaires.

Programme :

Faire connaissance : tour de table, quiz et échanges
Les fondamentaux de la nutrition : le bon et le mauvais gras, les protéines végétales et animales, les sucres simples et complexes, les vitamines, minéraux, antioxydants...
L'éducation nutritionnelle : le Programme National Nutrition Santé (PNNS) et les nouveaux repères de consommation
Les approches qualitatives parallèles
Les outils pratiques du quotidien

Modalités d'évaluation des acquis :

Rédaction de ses objectifs personnels suite à la formation
Questionnaire d'évaluation et de satisfaction de la formation
Tour de table / Bilan oral de la journée

Sanction visée : Attestation de fin de formation

Matériel nécessaire pour suivre la formation :

Bloc note - Stylo (Mise à disposition en salle)

Modalités et délai d'accès

Inscription possible 48h avant le début de la formation

Accessibilité aux personnes à mobilité réduite et/ou en situation de handicap :

Etablissements conformes à la réglementation accessibilité de 5ème catégorie type W + L (Article R.111-19-33 du code de la construction et de l'habitation).

Site MARSEILLE : 4ème étage avec ascenseur / Site SIX-FOURS : rez-de-chaussée

Entretien individuel et confidentiel avec le Réfèrent Handicap ARAPL Provence et Var

Adaptations organisationnelles, matérielles et pédagogiques possibles

Taux de satisfaction de la formation : 100% des stagiaires satisfaits*

* Période de référence : année 2025

Conditions tarifaires : nous consulter