

---

## Alimentation et santé

---

**Objectifs :**

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

**Public concerné et prérequis :**

Tout public  
Pas de prérequis

**Intervenant(s) :** DOMENEGHETTI-AYARD Nicole

**Qualification des intervenants :**

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)

**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** : 94% des stagiaires satisfaits\*

\* Période de référence : année 2022

**Conditions tarifaires :**

**Adhérents ARAPL**

Tarif HT : 50,00 €

Tarif TTC (TVA 20 %) : 60,00 €

**Non-adhérents ARAPL**

Tarif HT : 150 €

Tarif TTC (TVA 20 %) : 180 €