

# Programme de formation

Santé & Bien-être 09-SBE-02 Version : v2 Màj le 30/06/2025

## 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)



# Programme de formation

Santé & Bien-être 09-SBE-02 Version : v2 Màj le 30/06/2025

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

Etablissements conformes à la règlementation 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 : 96% des stagiaires satisfaits\*

\* Période de référence : année 2024

Conditions tarifaires: nous consulter