



# Formation ou sensibilisation

## Améliorer sa nutrition

Durée :

Formation : 3h30 (1/2 journée)

Sensibilisation : 1h30

### PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne – sans aucune restriction, y compris les personnes en situation de handicap\* – quel que soit le niveau hiérarchique.

### OBJECTIFS

Comprendre les risques et les bienfaits liés à l'alimentation.  
Apprendre à gérer son rythme alimentaire, y compris dans les cas de travail de nuit ou en horaires décalés.  
Savoir trouver un bon équilibre alimentaire.

### DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE (FORMAT LONG)

- Nutrition : de quoi parle-t-on ?
- Test : calculer son IMC
- Surpoids et obésité :
  - Définition et chiffres clés en France
  - Impact sur la santé à court, moyen et long terme
- Qu'est-ce qu'une bonne alimentation et ses bienfaits
- Trouver un bon rythme alimentaire
  - Sensation de faim et de rassasiement
  - Cas particuliers du travail de nuit et en horaires décalés
  - Echanges et partage d'expérience
- Equilibrer son alimentation :
  - Test : ai-je un bon équilibre alimentaire ?
  - Les différentes familles d'aliments et leurs apports
  - Trouver le bon équilibre
- Prendre de bonnes habitudes alimentaires
  - Outil : le semainier
  - Créer des habitudes pour améliorer sa nutrition : la boucle de l'habitude
  - Echanges et partage d'expérience
- Cuisinez maison !
  - Comprendre les étiquettes alimentaires et le Nutriscore
  - Anticiper ses repas

### MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Apports théoriques
- Cas pratiques
- Echanges et retours d'expérience
- Conseils pratiques du formateur

### ÉVALUATION

- Quizz d'acquisition des connaissances
- Questionnaire de satisfaction
- Remise d'une attestation de suivi de la formation

### SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Dans le cas d'une formation, un livret pédagogique est remis aux stagiaires

### INTERVENANT

Diététicien.ne



### FORMAT

Collectif en présentiel



### PRÉREQUIS

Aucun



### EFFECTIFS

15 personnes maximum



### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

A tout moment de l'année à compter de la signature du devis



### POSSIBILITÉ DE FINANCEMENT

[Découvrir](#)

Mise à jour : 30 janvier 2024

Pour plus d'informations et pour un devis personnalisé :

✉ [contact@zcsante.com](mailto:contact@zcsante.com)

☎ 06 76 29 51 01

**zcsanté**