



PROGRAMME DE FORMATION

Contact : Marie-Annick Poujade
Fonction : Formatrice / Consultante / Auditrice
Téléphone : 07 82 34 38 20
E-mail : m-annick@orange.fr

Du nutriment à l'équilibre alimentaire sur 1 semaine

Domaine : Gestion de la qualité

Thème : Du nutriment à l'équilibre alimentaire sur 1 semaine

Prérequis : aucun

Modalités et délais d'accès :

Contactez-nous par téléphone et mail.

Ensemble nous analyserons vos besoins et à l'issue de cet entretien, nous vous ferons parvenir un devis correspondant à votre demande. Les dates de la formation seront fixées par rapport à vos disponibilités et celle du formateur.

Objectifs :

- ❖ Connaître les recommandations nutritionnelles actuelles
- ❖ Savoir élaborer des menus équilibrés

Durée de la formation : 14 h

Public cible : personnel de santé - éducateur - personne travaillant dans le milieu du sport

Modalité de la formation : Cette formation peut être réalisée en intra entreprise dans les locaux du client ou en visio formation (Application Teams).

Tarif : 595€ par jour + frais de déplacement

Nombre de personnes min. et max. : 2 à 8 stagiaires

Modalité d'évaluation des connaissances et d'action de formation par les participants :

- ◆ Evaluation des connaissances en début et fin de formation (QCM)
- ◆ Evaluation de la satisfaction par rapport à la prestation par les stagiaires / les commanditaires (transmis par mail suite à la formation)

Modalités techniques, pédagogiques et d'encadrement : Notre ingénierie pédagogique intègre la théorie et la pratique avec l'objectif d'intégrer les compétences dans le contexte professionnel des participants.

1. Modalités techniques : supports pédagogiques, ordinateur et vidéoprojecteur, visuels. Un livret synthétique de la formation et des documents annexes seront remis aux participants au format numérique.
2. Modalités pédagogiques : Présentations et explications du formateur. Echanges avec les participants. Pédagogie participative. Mise en situation par la découverte, l'expérimentation. Réflexion sur ses pratiques, identification des problématiques, plan d'action réaliste après formation.
3. Modalités d'encadrement : le formateur transmet des bases théoriques, accompagne les travaux

Modalité d'évaluation des connaissances et d'action de formation par les participants :

- ◆ Evaluation des connaissances en début et fin de formation (QCM)
- ◆ Evaluation de la satisfaction par rapport à la prestation par les stagiaires / les commanditaires (transmis par mail suite à la formation)

Programme :

1. **Les risques alimentaires**
2. **Les besoins nutritionnels**
3. **Les nutriments**
 - 3.1. L'étiquetage nutritionnel : INCO
 - 3.2. Les macro nutriments : lipides - glucides - protéines
 - 3.3. Les micro nutriments
4. **Les 7 grands groupes**
 - 4.1. Les boissons
 - 4.2. Les glucides
 - 4.3. Les protéines
 - 4.4. Les produits laitiers
 - 4.5. Les lipides
 - 4.6. Les fruits et les légumes
 - 4.7. Les glucides
5. **Le nutri score**
6. **L'assiette équilibrée**
7. **Une journée équilibrée et la pyramide alimentaire**
8. **Une semaine équilibrée**
9. **Les recommandations du dernier Programme National Nutrition Santé**

Modalité d'accès aux personnes handicapés:

Marie-Annick est la référente handicap. En cas de besoin pour un accompagnement personnalisé, merci de la contacter.