

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Cerner l'impact de l'alimentation sur la santé.
- Actualiser les connaissances concernant l'équilibre alimentaire.
- Encourager la participation active des salariés.
- Repérer des thèmes d'actions concrètes adaptés à l'entreprise.
- Mener à bien un projet de prévention santé / alimentation

PUBLIC CONCERNÉ

DRH, Responsables Restauration, tout salarié
10 personnes maximum

PRÉREQUIS

Aucun

DURÉE

21 heures soit 3 journées (7 heures par jour)

60 % théorie
40% pratique (quizz)

VALIDATION

Evaluation tout au long de la formation par l'intervenant(e)
Attestation de stage
Document de synthèse remis aux stagiaires

PROFIL FORMATEUR

Nos formateurs sont issus du métier dans lequel ils interviennent.

Ils sont pour un bon nombre d'entre eux en activité dans le métier dont ils sont spécialistes : Naturopathe...

Programme conforme à l'arrêté du 2 mai 2005 modifié

1^{ère} partie : L'alimentation et la santé : quel lien ?

- Les grandes pathologies liées à l'alimentation : constats actuels
- Les recommandations du PNNS (Programme National de Nutrition Santé)

2^{ème} partie : Les causes de déséquilibres alimentaires

- Les différents types de comportements alimentaires
- Comment se forge le goût
- L'importance du contexte

3^{ème} partie : Les bases de l'équilibre alimentaire

- Intérêt nutritionnel des aliments : protéines (animales et végétales) – glucides – lipides – acides gras – polyphénols et antioxydants – fibres alimentaires – boisson
- L'équilibre acido-basique
- Modes de conservation, de cuisson.

4^{ème} partie : Proposer un projet prévention Santé/Alimentation

- Contexte réglementaire pour l'entreprise
- Intérêt d'un projet Santé Alimentation en entreprise
- Actions envisageables
- Etapes pour mettre en place le projet de prévention : de l'analyse du besoin aux actions concrètes
- Prévoir une cohérence globale : restaurant d'entreprise, lieux et temps de pause
-

Des ressources pour aller plus loin