



BIEN MANGER, BIEN TRAVAILLER

Adaptable en intra-entreprise, nous consulter



Objectif

- Contribuez à la santé de vos salariés afin d'optimiser leur productivité
- Savoir équilibrer son repas
- Savoir identifier la faim, la satiété et les envies
- Identifier les aliments à favoriser
- Elaborer des recettes santé



Public concerné

Tout salarié souhaitant s'investir dans la prévention nutrition santé.
Pas de pré-requis nécessaire.



Programme

- Comprendre notre façon de manger
- Confection d'un repas pédagogique ; atelier cuisine
- Marketing alimentaire et idées reçues
- Comprendre les liens entre alimentation et émotions

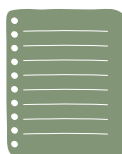


Nous contacter pour toute demande de devis

DÉTAILS DU PROGRAMME



BIEN MANGER, BIEN TRAVAILLER



- P**
- **Comprendre notre façon de manger (4h)**
Les besoins nutritionnels de chacun,
La dimension psychologique de l'alimentation, réflexions sur la corrélation entre alimentation et émotions,
Les rythmes de vie (sommeil, travail, activité physique),
Les rôles des aliments et des nutriments,
Entre qualité et quantité, savoir faire le bon choix, les grammages des aliments à servir,
Apprendre à équilibrer et adapter ses repas et ses menus à son travail.
- R**
- **Confection d'un repas pédagogiques en atelier cuisine (2h)**
Présentation des ingrédients et confection du repas équilibré du jour
Mise en œuvre de différentes techniques culinaires
Dégustation sensorielle autour d'un repas pédagogique,
Découvrir de nouvelles recettes saines et gustatives.
- O**
- G**
- R**
- **Marketing alimentaire et idées reçues (1h)**
Equilibre alimentaire et gestion du budget,
Décryptage des emballages alimentaires,
Décryptage des stratégies marketing et des modes de consommation.
- A**
- M**
- E**

Equipe pédagogique :

Murielle LAGARRIGUE, Diététicienne-
Hygiéniste en sécurité alimentaire

Dispositif de suivi de l'exécution de d'évaluation des résultats de la formation

Feuilles de présence.
Fiche de satisfaction à chaud remplie par
les stagiaires
Formulaire de satisfaction à froid envoyé
par mail au commanditaire de la
formation avec les attestations de
participation

Moyens pédagogiques et techniques

Apports théoriques sous forme de
diaporama
Exercice de menus à équilibrer
Diffusion d'un livret de techniques
culinaires et recettes
Explications, discussions et échanges
de pratique
Comparaison plats cuisinés industriels
et plats faits maison
Quiz d'évaluation des acquis



O
R
G
A
N
I
S
A
T
I
O
N

