



## Objectifs

- Comprendre l'offre alimentaire à disposition des consommateurs
- Choisir intelligemment les types d'aliments correspondant à son mode de vie
- Décortiquer l'étiquetage alimentaire pour sélectionner les bons produits
- Consommer responsable : oui mais comment ?

## Contenu

### ETRE CONSOMM'ACTEUR

- Les définitions utiles et le point sur le contexte réglementaire
- Le bilan carbone
- Les idées reçues

### CONNAITRE LES ALIMENTS

- Les repères de consommations du PNNS
- La saisonnalité des produits alimentaires et manger local
- Les divers modes de conservation, de préparation et de cuisson : mieux les choisir
- Les produits alimentaires : avantages et inconvénients des diverses formes de commercialisation (frais, surgelés etc.)
- Mieux connaître les additifs alimentaires
- L'importance du conditionnement : du vrac à la portion unitaire

Exercice pratique sur la cuisine du placard et la cuisine des restes.

### LES LABELS EXISTANTS

- Les Labels de qualités officiels (LR, AB)
- L'étiquetage environnemental
- Les acteurs de la consommation responsable (ex : ADEME)

### DE LA CONSOMMATION ALIMENTAIRE AU DEVELOPPEMENT DURABLE

- Que faire des déchets alimentaires : compostage, méthanisation ?
- Inscrire sa démarche dans un environnement local (agenda 21)
- Comprendre les enjeux de la consommation durable...

Code FA-AS-03

Formation dans vos locaux

### Durée

Adaptable selon vos besoins

### Lieu

Dans une salle de formation équipée

### Documents remis

- feuille d'émargement
- attestation individuelle de formation
- livret du participant
- questionnaire de satisfaction



## Prérequis

Pas de prérequis scientifiques ou techniques spécifiques

## Public cible

Les animateurs de prévention santé, enseignants, éducateurs, secrétaires médicales, collaborateurs concernés par le thème.

## Intervenants

Diététicien nutritionniste  
 Formateur spécialiste du développement durable

## Pédagogie

Alternance d'apports de connaissances, d'exercices pratiques, de réflexion, d'analyses et d'échanges d'expériences.

**Document pédagogique remis à chaque participant.  
 Nombre de participants limité.**

## Evaluation

Les acquis de la formation sont évalués tout au long de la session par oral (méthode interrogative) et/ou écrit (Questionnaire, QCM, Quizz).

Une attestation de formation est délivrée à chaque participant.

*Ce programme peut être soumis à des modifications en fonction des évolutions réglementaires, techniques et pédagogiques.*