



Objectifs

- Identifier les intérêts nutritionnels des aliments bruts et transformés
- Savoir intégrer la notion d'équilibre alimentaire dans ses choix
- Adapter ses pratiques alimentaires (choix des aliments, modes de cuisson, contexte)
- Revisiter certaines croyances relatives à la nutrition (régimes, additifs etc.)

Contenu

VOIR AU TRAVERS DES ALIMENTS POUR MIEUX LES COMPRENDRE

- La balance énergétique : apport et dépenses
- Le point sur les aliments par le biais des nutriments
- Les protéines, les glucides, les fibres, les lipides, les minéraux et vitamines

LES GROUPES D'ALIMENTS

- Les 7 groupes d'aliments
- Les repères du PNNS

DES EMBALLAGES DE PLUS EN PLUS INFORMATIFS

- Savoir lire et comprendre un étiquetage

OPTIMISER SON ALIMENTATION

- La recherche d'équilibre alimentaire au travers des menus et les modes de cuisson
- Les besoins alimentaires plus spécifiques

SAVOIR LIRE LES MESSAGES ET DECRYPTER LES IDEES RECUES EN MATIERE DE BONNE ALIMENTATION

- Table-ronde : questions- réponses

Prérequis

Pas de prérequis scientifiques ou techniques spécifiques

Public cible

Infirmiers, sages-femmes, aides-soignants, agents hospitaliers, agents hôteliers, auxiliaires de vie, médecins, animateurs de prévention santé, enseignants, éducateurs, secrétaires médicales, collaborateurs concernés par le thème.

Intervenant

Diététicien nutritionniste

Code FA-RE-01

Formation dans vos locaux

Durée

2 jours soit 14 heures

Lieu

Dans une salle de formation équipée

Documents remis

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

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.