



Objectifs

- Identifier le comportement alimentaire intuitif
- Mémoriser les clefs de l'équilibre alimentaire pour satisfaire les besoins de l'organisme
- Appliquer ses principes dans le choix des aliments consommés et pour construire des menus

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

Code EDU01

Durée

3 jours soit 21 heures

Dates 2019

Du 7 au 9 octobre 2019

Prix 2019 : **920 € H.T.**

T.V.A. : en sus

Dates 2020

Du 1 au 3 avril 2020

Du 5 au 7 octobre 2020

Prix 2020 : **945 € H.T.**

T.V.A. : en sus

Convention de formation professionnelle établie sur demande.

Lieu

SSHA - ISA

16A, rue de l'Estrapade
75005 PARIS



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

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.