

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

Programme

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 9 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

Professionnels de restauration collective, professionnels de santé ou collaborateurs concernés par le thème

Intervenants

Diététicien nutritionniste

Modalités pédagogiques	Modalités d'évaluation	Durée
Alternance de méthodes pédagogiques : apports de connaissances, exercices pratiques, études de cas, réflexion, analyses et échanges d'expériences. Document pédagogique remis à chaque participant. Nombre de participants limité	Les acquis sont évalués par oral (et/ou écrit (études de cas, questionnaires...) tout au long et/ou en fin de formation. Une attestation de fin de formation est délivrée à chaque participant.	3 jours soit 21 heures
		Dates
		Du 05 au 07 octobre 2020
		Du 06 au 08 avril 2021
		Du 11 au 13 octobre 2021
Lieu et Contact	Modalités et délais accès	Tarif
SSHA - ISA 16A, rue de l'Estrapade 75005 PARIS Tél : +33 (0)1 43 25 11 85 Email : isa@ssha.asso.fr Site web : www.ssha.asso.fr	– Convention de formation si inscription initiée par l'employeur dans le cadre du plan de développement de compétences – Contrat de formation individuel si inscription initiée par le participant – Inscription par le biais d'un bulletin téléchargeable sur le site internet, J-30 avant la formation et possible jusqu'à J-1 selon disponibilité	2020 : 945 € H.T. 2021 : 965 € H.T. T.V.A. : en sus
Intra possible : nous consulter		Accessibilité aux personnes handicapées
		SSHA ISA est un établissement ERP 3ème catégorie en conformité avec la réglementation PMR en vigueur