



## ACTIVITÉ PHYSIQUE & ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE.

Déclinaison Santé, Enfance, Handicap



### PROFIL

Encadrant structure d'accueil,  
Personnel restauration,  
Soignant/Auxiliaire de soins,  
Personnel éducation, Assistante  
maternelle, Aidant



### PRÉ-REQUIS

Aucun

- Acquérir les connaissances théoriques nécessaires
- Appréhender le modèle écologique : les enjeux , les objectifs, les problématiques...
- Comprendre & maîtriser l'activité musculaire & l'équilibre nutritionnel
- Connaître les 7 groupes d'aliments & leurs apports
- Appréhender les modalités de mise en œuvre technique des objectifs nutritionnels
- Valoriser et impulser des dynamiques, des progressions

### CONTENU

#### Connaissance de leur alimentation :

- L'approche de la nutrition par l'activité physique
- 7 groupes aliments
- Équilibre qualitatif & quantitatif
- Besoins spécifiques de l'enfance
- 9 repères nutritionnels & recommandations PNNS

#### Modèle écologique :

- Les menus d' « EquiTables »
- Les enjeux & les objectifs nutritionnels
- Le cadre réglementaire
- La prévention nutrition

#### Pratique :

- Plan alimentaire
- Menus
- Actions de sensibilisation durables
- Actions d'éducation nutritionnelle

### MÉTHODE

- Identification des besoins de formation
- Mises en situation professionnelles directes
- Apports théoriques & perfectionnement des connaissances à partir du partage des pratiques & d'expériences
- Analyse des pratiques professionnelles à partir de situations professionnelles apportées par les stagiaires
- Réalisation de plans alimentaires, trames de diversification & menus
- Évaluation de l'impact de la formation & apports bibliographiques

### POINTS FORTS

- Programme activités physiques
- Plan alimentaire
- Menus



### INTERVENANT

Diététicienne Nutritionniste



### 2 JOURS

8-9 septembre 2020  
& Intra-établissement



550,00 €

Prix TTC/participant  
Tarif groupe intra



### CONTACT

Localisation, hébergement,  
restauration ...

[NOUS CONSULTER](#)

[NOUS CONSULTER](#)

