



TRAVAILLER & MANGER, BOUGER !



PROFIL

Tout collaborateur dont l'activité professionnelle demande une alimentation équilibrée pour être efficace au travail



PRÉ-REQUIS

Aucun

- Comprendre les bénéfices d'une alimentation équilibrée sur la santé et au travail
- Appréhender les enjeux sur la santé et l'offre alimentaire
- Comprendre & maîtriser l'équilibre alimentaire, les principaux besoins nutritionnels
- Savoir adapter ses apports alimentaires en quantité & qualité
- Mettre en place des environnements nutritionnels durables

CONTENU

- À quoi sert l'alimentation, qu'est-ce que la nutrition ? Les déterminants de la balance énergétique
- Les grands enjeux de santé publique & au travail
- Bases d'anatomie, physiologie & biochimie alimentaire nécessaires à la compréhension des fonctions de l'alimentation & des troubles associés
- Les groupes d'aliments et les nutriments
- L'équilibre alimentaire en fonction des besoins (plan alimentaire et menus)
- Variété & quantité d'aliments
- Les adaptations en fonction des contraintes (horaires décalés, repas de travail, repas différés ...)

MÉTHODE

- Apports théoriques & perfectionnement des connaissances à partir du partage des pratiques & d'expériences
- Analyse des pratiques professionnelles à partir de situations professionnelles
- Évaluation de l'impact de la formation & apports bibliographiques

POINTS FORTS

- Accès menus mensuels www.equytables.com



INTERVENANT

Diététicienne Nutritionniste



1/2 JOUR

4 heures
Dates à définir



1 100,00 €

Tarif groupe intra



CONTACT

Localisation, hébergement, restauration ...

NOUS CONSULTER

NOUS CONSULTER

