

## SENSIBILISATION A L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE

*Présentiel*  
*1 JOUR (7h en continu)*

### FINALITE

Être capable de construire un repas équilibré.

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES OPERATIONNELS

Les stagiaires seront capables de :

- Connaître les différents groupes d'aliments
- Identifier le groupe d'un aliment
- Savoir construire un repas équilibré

### PUBLIC VISE

Cette formation s'adresse à toute personne voulant être initiée aux bases de la diététique.

### PRE REQUIS

Aucun.

### MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

**Moyens matériels :**

- Power point

**Méthodes pédagogiques :**

- Alternance théorie et cas pratiques
- Support pédagogique remis aux participants

## MODALITES DE SUIVI ET D'EVALUATION

Modalités de suivi : feuilles d'émargement, certificat de réalisation, attestation de fin de formation.

Modalité d'évaluation des stagiaires : questionnaire en début et en fin de formation

Modalités d'évaluation du formateur et de la formation : fiches d'évaluation à chaud et fiches d'évaluation à froid 3 à 6 mois après la formation.

## CONTENU

### JOUR 1 SENSIBILISATION A L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE

#### DEFINITION D'UNE ALIMENTATION EQUILIBREE

- Présentation de la diététique
- Définition de la diététique, impacts sur notre santé
- Rôles et intérêts au quotidien
- Définition de l'équilibre alimentaire

#### LES BESOINS

- Glucides
- Protéines
- Lipides
- Vitamines
- Minéraux

#### LES GROUPES D'ALIMENTS

- Les 7 familles d'aliments
- Pour chaque famille d'aliments : exemples, rôles et repères de consommation
- Lecture des étiquettes

#### LA REPARTITION ALIMENTAIRE

- Les différents repas
- Composition et intérêts des différents repas
- Rythme alimentaire

#### LES PORTIONS ET EQUIVALENCES

#### LES MESURES HYGIENO-DIETETIQUES



Programme

## MODALITES

Dates : nous contacter

Durée : 1 jour de formation soit 7 heures

Lieu : en intra ou à Fontenilles

Nombre de stagiaires : 10 participants maximum

## INTERVENANT

Formatrice Diététicienne.

## CONTACT

PRO.LEARNING

Nathalie CHAVE - Chargée de mission formation

☎ 05.34.41.38.87      Mail : [formation@pro-learning.fr](mailto:formation@pro-learning.fr)