



INFORMATION QVT

Alimentation et santé

Possible en demi-journée ou journée complète

Notre alimentation joue un rôle clé dans notre équilibre physique psychique et émotionnel. Une alimentation saine et une activité physique régulière est un facteur déterminant de santé et de bien-être. Elle régule le métabolisme et lui permet de fonctionner correctement.

OBJECTIFS

- Sensibiliser à l'importance d'une alimentation équilibrée pour le maintien de ces capacités physiques et cognitives.
- Prendre conscience de l'impact de ces choix alimentaires sur son énergie tout au long de la journée.
- Mettre en place des règles hygiéno diététiques simples afin d'améliorer sa qualité de vie.

PROGRAMME

Séquence	Contenu
Accueil	Tour de table, Attentes, cadre de la session
Comprendre	Définir les besoins physiologiques, appréhender le rôle des macronutriments sur le fonctionnement de notre organisme et Connaître les principes d'une alimentation équilibrée.
- Pause -	
Ressentir	évaluer le comportement alimentaire de chacun et identifier les bonnes et mauvaises habitudes.
Agir	Utiliser différents outils pour améliorer son alimentation : la pyramide alimentaire, Nutriscore, lecture d'étiquette.
Clôture	Bilan évaluation, remise de livret stagiaire.

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques : échange convivial, quiz interactifs, exercices pratiques.

MODALITÉS

Durée	Participants	Délai d'accès	Tarif
3 heures	12 max	7 jours min	Nous consulter

Intervention sur site • Aucun prérequis • Auto-évaluation en début et fin de session • Questionnaire de satisfaction

Formateurs • Anne Catherine Lathuiliere