



Nutrition et sédentarité



Accessibilité
handicap

Objectif :

- ⇒ Adopter un équilibre alimentaire pour une meilleure performance
 - ◆ informer pour prévenir ; initier un changement de comportement alimentaire ;
 - ◆ dynamiser le travail d'après repas
- ⇒ Sensibiliser les agents à l'utilité d'une activité physique
 - ◆ combattre la sédentarité
 - ◆ évacuer les tensions

Programme 5 modules—1 journée :

Module 1 - Pour bien démarrer la journée, petit-déjeunez !

Les participants seront invités à composer leur plateau petit-déjeuner habituel à l'aide de « cartes aliments ». Ils pourront alors découvrir comment compléter leur plateau pour obtenir un petit-déjeuner équilibré. Le reste de la séance sera dédiée aux questions et commentaires des participants. **Durée : 1h**

Module 2 - Equilibre alimentaire

Cette séance apporte aux participants les repères et connaissances essentielles en matière d'équilibre alimentaire, leur permettant une première évaluation de leurs habitudes alimentaires personnelles. Les conseils et la mise en situation de fin de séance leur permettront de s'initier au changement de comportement alimentaire (si celui-ci s'avérait nécessaire). **Durée : 2h15**

Module 3 - Nutri Buzz Quiz

Equipés de buzzer (fournis par l'intervenant), les participants devront répondre à une série de questions sur la nutrition, l'alimentation et l'équilibre alimentaire, reprenant en partie des notions abordées durant la matinée de formation.

Chaque bonne réponse rapportera un point au participant ou à l'équipe. En fin de séance, les points seront comptabilisés pour connaître le gagnant ou l'équipe gagnante.

Ce quiz permettra de tester les acquis de la matinée auprès des participants, de revoir et compléter les notions essentielles permettant d'atteindre un meilleur équilibre alimentaire. **Durée : 45 min**

Module 4 - Chat-Café

Séance type table ronde (si possible dans une ambiance conviviale avec mise à disposition de boissons chaudes/jus de fruits et vaisselle de service).

Les participants sont encouragés à une réflexion de groupe dans le but de les amener à trouver eux-mêmes des solutions adaptées pour leur permettre de trouver un équilibre alimentaire adapté à leurs besoins. **Durée : 1h15**

Module 5 - Nutrition et activité physique

Sensibiliser les participants à l'utilité d'une activité physique régulière.

- qu'est ce que l'activité physique ?
- intérêt santé de maintenir un niveau d'activité physique suffisant et adapté
- rappel des repères conseillés en matière d'activité physique

Durée : 1h30

Modalités pédagogiques :

- ✓ Formation en présentiel
- ✓ Support de formation PowerPoint
- ✓ Ateliers

Modalités d'évaluation des acquis :

- ✓ Evaluation individuelle (QCM ou Quiz)

| Durée | Nombre de participants | Prérequis | Personnel concerné | Intervenant | Type de formation | Prix |
|-----------|------------------------|---|--------------------------------------|----------------|-------------------|---|
| 1 journée | 8 à 10 maximum | Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à la formation | Salariés en situation de sédentarité | Un diététicien | Intra-entreprise | 1 450 € HT par groupe, soit 145 € HT par stagiaire pour un groupe de 10 personnes |