



## Nutrition et sédentarité

### 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 quizz 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

- Évaluation individuelle (QCM et Quizz)

## Preventech Formation

Tél : 01 44 09 70 44 / [www.preventech.net](http://www.preventech.net)



#### Durée

1 jour



#### Quantité

8 à 10 max.



#### Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à la formation



#### Personnel concerné

Tout public ou employés en situation de sédentarité



#### Intervenants

Un diététicien



#### Type

Intra-entreprise



#### Prix

1 450€ HT soit 145€ par stagiaire pour un groupe de 10 personnes.

Toutes nos formations sont accessibles aux personnes à mobilités réduites, en situation d'handicap visuel, auditif ou mental. Veuillez nous contacter afin que nous puissions aménager et adapter votre formation.



Nous nous engageons à vous recontacter sous 72h ouvrées pour définir ensemble des dates de déploiement des formations.