



L'équilibre alimentaire pour les adultes

La publicité nous sollicite au quotidien, particulièrement pour notre alimentation. Des messages tantôt rassurants tantôt anxiogènes nous sont adressés en permanence sur les emballages des denrées. La nutrition est une science qui évolue en permanence alors que nous respectons des postulats qui étaient valables il y a des années...

Cette formation explique aux stagiaires '**particuliers**' l'importance d'une bonne hygiène de vie pour être en bonne santé, et leur donne les outils nécessaires pour organiser leurs repas ; pour les **cuisiniers** cette formation se propose d'expliquer et connaître le cadre des recommandations nutritionnelles, dans le but de rédiger des menus équilibrés.

OBJECTIFS

En fonction des profils des stagiaires (particuliers ou cuisiniers professionnels) nous ajusterons les objectifs pour répondre aux attentes de chacun :

-  Connaître les règles de base de l'équilibre alimentaire
-  Comprendre le lien entre une bonne hygiène de vie et le bien être
-  S'organiser au quotidien pour une bonne alimentation
-  Rédiger des menus équilibrés

PROGRAMME

Pourquoi bien manger ?

Prévenir les maladies
La dépense d'énergie
Plaisir et santé

Comment adopter une alimentation variée et équilibrée ?

Les familles d'aliments
Les portions
Le rythme : la journée alimentaire

Bien bouger

En complément d'une alimentation équilibrée
Pourquoi / Comment ?

S'organiser au quotidien

Prévoir les menus
Faire les courses/achats
Savoir identifier un produit
Le garde-manger idéal

Cas pratique

Une semaine alimentaire

DUREE

1 jour

PUBLIC

Cuisiniers s'adressant aux adultes.

Salariés d'entreprises souhaitant les aider à manger équilibré.

PEDAGOGIE

Échanges d'expériences.
Outils de réflexion pour une remise en cause.
Cas pratique en commun.
Exercices concrets.

INTERVENANTS

Selon le thème de la formation, CQFD sélectionne un pédagogue possédant une expérience significative, une maîtrise opérationnelle et un profil particulier :
sophrologue, psychologue, neuropsychologue, ergonome, ergothérapeute, senior manager, chef de cuisine, gouvernante, journaliste, animateur, ex-policier, etc...

TARIFS

Inter-entreprises à Paris
Intra-muros en France entière
cliquez ici pour consulter sur notre site internet le calendrier et les tarifs

Vidéo de présentation

