

# EQUILIBRE ALIMENTAIRE : FAIRE PASSER LES BONS MESSAGES EN NUTRITION

Mise à jour le 10 Novembre 2021

## Objectifs

Promouvoir une alimentation équilibrée dans le cadre de son activité professionnelle.

### Public Visé

Animateur(trice)s et éducateur(trice)s du secteur social, aide-soignant(e)s et infirmier(e)s des secteurs sanitaire et social, technicien(ne)s-conseil de la sécurité sociale.

### Pré Requis

Aucun

## Objectifs pédagogiques

Actualiser ses connaissances en matière de nutrition (activité physique et alimentation).  
Mieux connaître les facteurs qui déterminent le comportement alimentaire.  
Connaître les repères de consommation des aliments du PNNS.  
Adopter le bon discours pour réaliser des actions de prévention en nutrition.  
Savoir analyser un étiquetage nutritionnel.

## Parcours pédagogique

### Les bases de l'équilibre alimentaire

Connaissance des aliments : les familles d'aliments, leurs intérêts nutritionnels, les repères de consommation et leur mise en pratique au quotidien.  
La densité énergétique et la densité nutritionnelle : définition et astuces.  
Exercice sur la construction d'un menu équilibré.

### Les facteurs qui influencent l'alimentation

Le comportement alimentaire et l'éveil sensoriel.  
L'activité physique : définition, bénéfices et outils de mesure.  
Les facteurs déterminant les choix alimentaires et l'activité physique des individus.

### Promouvoir des actions en nutrition

Présentation des politiques publiques.  
Actualités en nutrition et bon discours à tenir : comment parler de prévention aujourd'hui.  
Utilisation de la méthodologie du marketing social dans le domaine de la prévention.  
Réflexions sur les moyens de promouvoir une alimentation variée dans le cadre de son activité professionnelle.  
Présentation d'outils.

### Focus sur l'alimentation des enfants

Construction du goût chez l'enfant.  
Néophobie alimentaire : définition, trucs et astuces.

### Etiquetage alimentaire

Le règlement INCO (UE n°1169/2011) : 12 mentions obligatoires.  
Décryptage des étiquetages alimentaires.

## Méthodes et moyens pédagogiques

Vidéo-projection  
Support écrit ou informatique  
Exposés participatifs  
Exercices d'application

## Qualification Intervenant(e)(s)

Dététicienne

## Méthodes et modalités d'évaluation

Formation en présentiel, réalisable en distanciel.

Test de connaissances et de positionnement en début et fin de la formation.

Questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation.

Evaluation à froid envoyée 3 mois après la formation.

## Modalités d'Accessibilité

Inscription au plus tard 1 semaine avant le début de la formation.

Modalité d'accessibilité pour les personnes en situation de handicap : nous consulter

Dates, horaires et lieux : retrouvez toutes les informations sur notre site internet

<https://pasteur-lille.fr/expertises/formations/>



### Durée

14.00 Heures

2 Jours

### Effectif

De 3 à 15 Personnes

### Tarifs

Inter (Par Stagiaire) : **790.00 HT**

Intra (Par Jour) : **Nous consulter**



Contactez-nous !

SERVICE FORMATION

Tél. : 0320877271

Mail : [formation@pasteur-lille.fr](mailto:formation@pasteur-lille.fr)