

## **MANGER AUTREMENT : POURQUOI ? COMMENT ?**

### **MODULE EDUCATIF**

Intra établissement

#### **Public :**

Public ayant à « gérer » leur mode de nutrition dans la perspective de prendre en charge l'équilibre et la créativité culinaire.

#### **Objectifs :**

- Définir les notions de « diététique », de « nutrition » et de « régime ».
- Découvrir la relation entre alimentation / hygiène de vie / santé dans une perspective éducative et préventive.
- Etablir les critères qualitatifs d'une alimentation saine porteuse de santé.
- Proposer aux participants les bases nécessaires à une éventuelle modification de leurs habitudes alimentaires, adaptées à leurs besoins.

#### **Contenu :**

- ⇒ Etude sur la nécessité d'une modification du schéma alimentaire
- ⇒ Les causalités et leurs effets dans un rapport alimentation // santé
- ⇒ La dimension sociale et relationnelle de l'alimentation
- ⇒ Les composants alimentaires :
  - Protéines
  - Glucides
  - Lipides
  - Eléments catalytiques
- ⇒ Besoins nutritionnels de l'être humain
- ⇒ Rythme des repas et chronobiologie
- ⇒ Composition d'un schéma alimentaire type
- ⇒ Cuisson des aliments.

#### **Supports et moyens pédagogiques :**

- Grille de menus et tableaux de grammage
- Tableau
- Rétroprojecteur
- Matériel vidéo

#### **Déroulement :**

**Durée :**  
2 jours

**Effectif :**  
Equipe de  
10 personnes  
MAXIMUM

**Dates :**  
A définir

**Horaires :**  
A définir

**Lieu :**  
Sur site

#### **Intervenant:**

Formateur en Santé et Nutrition sélectionné, suivi et évalué par Ensemble Formation, organisme certifié ISO 9001 par AFNOR Certification