



## Nutrition - Alimentation

**Contact :** Marie-Françoise TAHON  
Tél. 0320877188 Fax 0320877296 [formation@pasteur-lille.fr](mailto:formation@pasteur-lille.fr)

### Quel équilibre alimentaire aujourd'hui ?

#### Contexte

La nutrition fait l'objet de nombreux messages parfois contradictoires.  
Cette formation permet de faire le point sur les connaissances actuelles.

#### Public

Infirmier(ère), CESF, personnels en charge de la restauration au sein des structures médico-sociales, scolaires et hospitalières.

#### Objectifs

Améliorer ses connaissances en matière d'alimentation.  
Connaître les aliments et savoir les choisir.  
Acquérir des repères d'équilibre alimentaire.

#### Contenu

##### Jour 1

Présentation du programme.

Connaissance des aliments : les nutriments et leurs rôles. Repères d'équilibre alimentaire.

Le PNNS (Plan National Nutrition Santé) : objectifs et repères de consommation. La classification de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé). Exercices sur les menus.

##### Jour 2

Quelques notions : l'importance du rythme alimentaire sur la journée. L'indice de masse corporelle. La densité énergétique. La densité nutritionnelle.

Les liens alimentation / activité physique.

Savoir décrypter un étiquetage nutritionnel. Description de certains outils existants.

Bilan et synthèse de la formation.

#### Intervenants

Diététiciennes.

#### Méthodes pédagogiques

Animation de groupe : participation et interactivité privilégiées.

Présentation par vidéoprojecteur.

Mises en pratique.

Exercices pratiques.

Documents pédagogiques remis à chaque stagiaire.

Date :  
**30 et 31 janvier 2012**

Lieu : **Lille (59)**  
Durée : **2 jours (14h)**  
Prix : **460 € HT**  
**adaptable en INTRA**

Code : **INDI**

