

EQUILIBRE ALIMENTAIRE : FAIRE PASSER LES BONS MESSAGES EN NUTRITION

Accueil du 1^{er} jour à partir de 8h30
Horaires de la formation : 9h-12h30 / 13h30-17h

Publics : animateurs et éducateurs du secteur social, aides-soignants et infirmiers des secteurs sanitaire et social, techniciens-conseil de la sécurité sociale.

Intervenante : Sophie Le May, ingénieur en nutrition et diététicienne

OBJECTIFS :

- Actualiser ses connaissances en matière de nutrition et d'alimentation
- Mieux connaître les facteurs qui déterminent le comportement alimentaire
- Connaître les repères de consommation des aliments du PNNS
- Savoir analyser un étiquetage nutritionnel
- Promouvoir une alimentation équilibrée dans le cadre de son activité professionnelle

1^{ERE} JOURNEE :

Matin :

Tour de table et présentation du programme

Partie 1 - 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 : définition et astuces
- Exercices sur la construction d'un menu équilibré

Après-midi :

Partie 2 - 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

Contact :

Catherine Billet
Tél. 03 20 87 72 71
formation@pasteur-lille.fr

Institut Pasteur de Lille
Service Nutrition & Activité physique
1 rue du Professeur Calmette – BP 245
59019 Lille Cedex

Dates : 14-15 juin 2021 ou
20-21 septembre 2021

Durée : 2 jours (14h)

Lieu : Lille (59)

Tarif : 790 € H.T.

Ref. INDI - Adaptable en INTRA

2^{NDE} JOURNEE :

Matin :

Partie 3 – 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

Après-midi :

Partie 4 - Focus sur l'alimentation des enfants

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

Partie 5 - Etiquetage alimentaire

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

Bilan et synthèse de la formation

METHODES PEDAGOGIQUES

- Vidéo projection
- Méthode participative
- Exercices pratiques

Contact :

Catherine Billet
Tél. 03 20 87 72 71
formation@pasteur-lille.fr

Institut Pasteur de Lille
Service Nutrition & Activité physique
1 rue du Professeur Calmette – BP 245
59019 Lille Cedex