



2
Jours

L'impact de la diététique sur le bien-être

dans SANTE - SECTEUR HOSPITALIER / Réf : SAN-HOSP-49

Objectifs de la formation

- Définir le bien-être
- Mesurer l'impact de l'alimentation sur la santé
- Déterminer l'alimentation équilibrée comme facteur de bien-être

Programme de la formation

A l'issue de la formation, les participants seront préparés à :

Jour 1 - Matin

1. Comprendre ce qu'est le bien-être

- Être bien ou le bien-être au quotidien
- Être en bonne santé

Jour 1 - Après-midi

2. Examiner les liens entre alimentation et santé

- Comportement alimentaire et bien-être
- La pyramide alimentaire
- Activité physique et santé
- Adapter ses apports alimentaires à son activité physique

Jour 2 - Matin

3. Appréhender le rééquilibrage alimentaire

SAS LEXOM

au capital de 25 000,00 €

Siège social : 155 Avenue René Privat - 07000 PRIVAS

N° SIRET : 510 869 274 00066 - RCS Aubenas

Code NAF : 85.59A / N° TVA Intra : FR 74510869274

GROUPE
LEXOM

LES FILIALES DU GROUPE LEXOM :

LEXOM

someformpro
formation professionnelle

supipgv
école supérieure

BIO
FORMATION

Defi3
TRANSFORMER VOTRE FORMATION

ALTERCLASS

IRFA

FRANCE CARRIÈRE

- L'équilibre alimentaire
- Qu'est-ce que je mange ?
- Pourquoi je mange ?
- Comment je mange ?

Jour 2 - Après-midi

4. Intégrer la notion de plaisir et d'éducation alimentaire

- Le plaisir est dans l'assiette
- Le mécanisme du plaisir
- L'éducation alimentaire en famille

Pré-requis

Aucune connaissance préalable n'est requise pour suivre cette formation

Public cible

Toute personne souhaitant approfondir sa connaissance du bien-être au travers d'une alimentation équilibrée

Pédagogie

Méthodes pédagogiques

- Utilisation de méthodes expositives permettant de présenter les concepts importants et de faire le point sur la législation en vigueur
- Utilisation de méthodes participatives favorisant les échanges, la réflexion commune et le retour d'expérience
- Le formateur pourra également utiliser des mises en situation et/ou des jeux de rôle

Modalités d'évaluation

- Les acquis des participants seront mesurés tout au long de la session de formation
- L'évaluation pourra prendre la forme d'un quiz, de mises en situation ou au travers d'études de cas
- Une attestation de fin de formation reprendra l'ensemble des objectifs pédagogiques de la formation

