Programme de l'intervention

CONFERENCE : Bien manger au quotidien, de la théorie à la pratique (niv.1)

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Description

Cette conférence démystifie la nutrition pour une meilleure santé. Elle offre des clés simples et pratiques pour une alimentation équilibrée au quotidien.

Objectifs de la conférence :

- Comprendre les bases d'une alimentation équilibrée
- Identifier les leviers pour améliorer ses habitudes au quotidien
- Acquérir des outils pratiques pour une meilleure santé

Déroulé de la conférence :

- **Introduction : Bien manger, pourquoi est-ce si important**
  - Impact de l'alimentation sur la santé, l'énergie, la concentration
  - Les enjeux spécifiques pour les agents du service public/ESS
- **Les fondamentaux d'une assiette équilibrée**
  - Les grandes familles d'aliments et leurs rôles
  - La règle des "3 V" : Végétal, Varié, Vrai
  - L'importance de l'hydratation
- **Décrypter les étiquettes : devenez un consommateur éclairé**
  - Comprendre les informations clés (Nutri-Score, ingrédients, valeurs nutritionnelles)
  - Identifier les pièges (sucres cachés, additifs)
- **Exercice pratique : Le Quizz de l'assiette équilibrée**
  - Mise en situation avec des exemples de repas
  - Discussion et correction collective
- **Astuces et outils pour une alimentation saine au quotidien**
  - Planification des repas et liste de courses
  - Cuisiner simple et rapide
  - Gérer les envies et les grignotages
  - L'importance du plaisir et de la convivialité
- **Temps d'échange : Questions-réponses et partage d'expériences**
  - Réponses aux interrogations des participants
  - Témoignages et conseils mutuels

- **Conclusion : Mes engagements pour une meilleure alimentation**
  - Synthèse des points clés
  - Invitation à l'action et découverte de ressources

À la fin de cette conférence, vos agents sauront décrypter les étiquettes, composer des repas équilibrés et intégrer des choix sains dans leur routine.

Modalités pédagogiques

Format d'animation : Présentiel

Moyens et supports pédagogiques

La conférence est conçue pour favoriser l'acquisition de connaissances et d'outils pratiques, grâce à une intervention experte adaptée au public, une animation interactive et à une présentation visuelle impactante.

Elle intègre des support multimédias (vidéos, infographies) et des outils d'interaction en temps réel. Elle propose un temps théorique avec un partage d'informations clés et scientifiques, un temps de mise en pratique d'outils validés et des échanges.