Programme de l'intervention

ATELIER : Pause gourmande et diététique

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Description

Cet atelier transforme la pause en opportunité de bien-être. Il propose des outils simples pour une alimentation équilibrée et pleine d'énergie.

Objectifs de l'atelier :

- Comprendre l'impact de l'alimentation sur l'énergie et la concentration
- Identifier des choix alimentaires sains et pratiques pour les pauses
- Expérimenter des outils pour une meilleure gestion de l'équilibre alimentaire

Déroulé de l'atelier :

- **Accueil et brise-glace**
  - Présentation rapide de l'atelier et des objectifs
  - Tour de table : "Mon défi pause gourmande"
- **Rappel des connaissances : L'impact de la pause sur ma journée**
  - Le rôle des macronutriments et micronutriments pour l'énergie et la concentration
  - Les pièges des pauses "rapides" : sucres rapides, graisses saturées
  - L'importance de l'hydratation
- **Exercices pratiques et échanges** - un ou plusieurs exercices selon le public et selon le temps disponible **:**
- **Ma pause idéale**
  - Exemples de questions : "Un fruit est toujours meilleur qu'une barre de céréales", "Sauter le petit-déjeuner fait maigrir"
  - En petits groupes, les participants composent un panier idéal pour une pause (matin, après-midi) avec des cartes d'aliments
  - Discussion sur les choix, les apports nutritionnels et les alternatives
  - Exemple : Comparaison d'une collation industrielle et d'une collation faite maison simple (fruits secs, oléagineux, yaourt nature)
  - Applications et outils
- **Quizz interactif : "Vrai ou Faux : Idées reçues sur la pause"**
- **Synthèse et plan d'action personnel**
  - Récapitulatif des points clés
  - Chaque participant formule un engagement personnel pour sa prochaine pause
  - Questions / Réponses

À la fin de cet atelier, vos agents sauront faire des choix éclairés pour leurs pauses gourmandes, améliorer leur vitalité et adopter des habitudes alimentaires plus saines au quotidien.

Modalités pédagogiques

Format d'animation : Présentiel

Moyens et supports pédagogiques

L'atelier favorise une immersion pratique grâce à une animation experte adaptée au public, une présentation visuelle (diaporama) enrichie de supports variés (fiches outils, guides, jeux, courtes vidéos, sondages en direct ou quiz interactifs). Après un court rappel des concepts et faits majeurs du sujet, des mises en pratiques concrètes sont réalisées.