Programme de l'intervention

WEBINAIRE : Bien manger au quotidien : de la théorie à la pratique (niv.2)

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : À distance

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Description

Ce webinaire de niveau 2 approfondit les connaissances acquises et propose des solutions pratiques pour une alimentation saine et durable. Il vise à transformer la théorie en habitudes concrètes pour un bien-être durable.

Objectifs du webinaire :

- Approfondir les principes d'une alimentation équilibrée et durable
- Acquérir des stratégies pratiques pour une meilleure gestion de l'assiette au quotidien
- Développer une approche personnalisée pour une santé optimale

Déroulé du webinaire :

- **Introduction : Rappel des fondamentaux et lien avec le niveau 1**
  - Bref récapitulatif des notions clés du niveau 1 (macro et micronutriments, équilibre alimentaire)
  - Importance de l'alimentation pour la performance et le bien-être au travail
  - Présentation des objectifs du webinaire
- **Approfondissement : Les piliers d'une alimentation saine et durable**
  - **L'assiette équilibrée : au-delà des bases**
    - Proportions idéales : protéines, glucides, lipides de qualité
    - L'importance des fibres et des antioxydants
    - Focus sur les aliments ultra-transformés et leurs impacts
  - **Hydratation : le carburant essentiel**
    - Quantité et qualité de l'eau
    - Alternatives saines aux boissons sucrées
  - **Rythme alimentaire et gestion des repas**
    - Petit-déjeuner, déjeuner, dîner : l'équilibre des apports
    - Collations saines : quand et quoi choisir
    - Gestion des fringales et des envies
- **De la théorie à la pratique : outils et stratégies au quotidien**
  - **Décrypter les étiquettes : devenir un consommateur averti**
    - Nutri-Score, ingrédients, valeurs nutritionnelles

- Identifier les sucres cachés, le sel et les graisses saturées
- **Préparer ses repas : gain de temps et de santé**
  - Batch cooking : principes et astuces
  - Idées de recettes rapides et équilibrées
  - Gestion des restes et anti-gaspillage
- **Manger en pleine conscience : écouter son corps**
  - Exercice pratique : la dégustation en pleine conscience (5-7 min)
  - Reconnaître la faim et la satiété
  - Gérer le stress et les émotions liées à l'alimentation

- **Défis et solutions : adapter son alimentation à son environnement**
  - **Manger au bureau : astuces et bonnes pratiques**
    - Préparer sa lunch box
    - Choisir des options saines en restauration collective
  - **Gérer les repas occasionnels et les événements sociaux**
    - Plaisir et modération
    - Stratégies pour éviter les excès
- **Quiz interactif : Testez vos connaissances et vos réflexes (10-15 min)**
  - Questions à choix multiples sur les thèmes abordés
  - Scénarios pratiques et solutions proposées
- **Temps d'échange et questions-réponses (10-15 min)**
  - Partage d'expériences et de bonnes pratiques
  - Réponses aux questions des participants
- **Conclusion et ressources**
  - Synthèse des messages clés
  - Présentation d'outils et ressources
  - Appel à l'action pour un engagement durable

A la fin de ce webinaire, vos agents sauront appliquer des techniques concrètes pour une alimentation équilibrée, identifier les pièges courants et adapter leurs choix alimentaires à leurs besoins spécifiques.

Modalités pédagogiques

Format d'animation : A distance

Moyens et supports pédagogiques

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