Programme de l'intervention

WEBINAIRE : Les secrets de l'équilibre alimentaire

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : À distance

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Description

Ce webinaire interactif vous offre les clés d'une alimentation équilibrée pour booster votre énergie et votre bien-être. Apprenez à faire des choix éclairés et intégrez facilement de bonnes habitudes dans votre quotidien professionnel.

Objectifs du webinaire :

- Comprendre les principes fondamentaux de l'équilibre alimentaire
- Identifier les leviers pour une alimentation saine au quotidien
- Acquérir des outils pratiques pour des choix éclairés

Déroulé du webinaire :

- Accueil et présentation des objectifs
- L'équilibre alimentaire : définition et principes fondamentaux
- Les macronutriments : glucides, lipides, protéines et leur rôle
- Les micronutriments et l'eau : les essentiels pour la vitalité
- **Activité :** Quizz interactif "L'assiette équilibrée"
- Décrypter les étiquettes nutritionnelles : devenir un consommateur averti
- Planification et organisation des repas : astuces pour le quotidien
- L'équilibre alimentaire au travail : défis et solutions pratiques
- **Activité :** Temps d'échange et questions-réponses
- Ressources complémentaires et pour aller plus loin
- Conclusion et remerciements

À la fin de ce webinaire, vos agents sauront décrypter les étiquettes, planifier des repas équilibrés et intégrer des habitudes saines dans leur routine.

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.