Programme de l'intervention

ATELIER : Nutrition et pause déjeuner

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : À distance

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Description

Cet atelier propose des solutions simples pour une pause déjeuner nutritive et rapide. Il encourage l'expérimentation et le partage d'expériences pour une meilleure vitalité.

Objectifs de l'atelier :

- Comprendre l'impact de l'alimentation sur l'énergie et la concentration
- Identifier les clés d'une pause déjeuner équilibrée et pratique
- Acquérir des outils concrets pour améliorer ses habitudes alimentaires

Déroulé de l'atelier : (un ou plusieurs exercices selon public et temps disponible)

- **Accueil et introduction**
  - Présentation de l'atelier et des objectifs
  - Tour de table rapide : attentes des participants
- **Rappel des connaissances : "Mon assiette équilibrée"**
  - Les grands principes d'une alimentation saine (macro et micronutriments)
  - L'importance de l'hydratation
  - Le rôle du repas de midi sur l'énergie et la concentration
- **Exercice pratique 1 : "Décrypter mon assiette"**
  - Quizz interactif sur la composition des repas types
  - Analyse de menus proposés (cantine, gamelle, sandwich)
  - Échanges sur les bonnes et mauvaises habitudes
- **Outils pratiques pour une pause déjeuner réussie**
  - Préparer son repas : idées recettes simples et rapides
  - Choisir au restaurant ou à la cafétéria : les astuces
  - Gérer les fringales : collations saines et faciles à transporter
  - L'importance de la pleine conscience pendant le repas
- **Exercice pratique 2 : "Mon défi pause déjeuner"**
  - Création d'un plan d'action personnalisé pour la semaine à venir
  - Partage d'astuces et de bonnes pratiques entre participants
- **Questions-réponses et synthèse**
  - Échanges ouverts
  - Ressources complémentaires

À la fin de cet atelier, vos agents sauront composer des repas équilibrés, choisir des collations saines et organiser leur pause déjeuner efficacement.

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.