Programme de l'intervention

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

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : À distance

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Description

Ce webinaire interactif démystifie l'alimentation saine et propose des solutions concrètes pour l'intégrer facilement dans votre vie quotidienne. Il pose les bases essentielles avant d'approfondir les sujets dans un niveau 2.

Objectifs du webinaire :

- Comprendre les bases d'une alimentation équilibrée et ses bénéfices
- Identifier les pièges courants et les idées reçues en nutrition
- Acquérir des outils pratiques pour intégrer de bonnes habitudes alimentaires

Déroulé du webinaire :

- **Accueil et introduction**
  - Présentation de l'animateur et du programme
  - Tour de table rapide ou sondage interactif : "Vos attentes sur l'alimentation"
- **Module 1 : Les fondamentaux d'une alimentation équilibrée**
  - Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ? Les grands principes
  - Les groupes d'aliments : rôle et importance
  - L'assiette idéale : proportions et diversité
- **Module 2 : Démêler le vrai du faux : idées reçues et pièges courants**
  - Quizz interactif : "Vrai ou Faux en nutrition"
  - Décryptage des mythes populaires (régimes miracles, aliments "bons" ou "mauvais")
  - L'importance de l'hydratation
- **Module 3 : Petits changements, grands effets : des outils pour le quotidien**
  - Planification des repas : astuces et organisation
  - Lecture des étiquettes : comprendre pour mieux choisir
  - Gestion des envies et des grignotages
- **Exercice pratique : Mon défi "Bien manger" de la semaine**
  - Chaque participant choisit un objectif simple et réalisable pour la semaine
  - Partage d'expériences et de conseils entre participants
- **Temps d'échange et questions/réponses**
  - Discussion ouverte avec l'animateur

- Présentation du niveau 2 et des ressources complémentaires
- **Conclusion et mots de la fin**

À la fin de ce webinaire, vos agents sauront identifier les principes d'une alimentation saine, déconstruire les mythes nutritionnels et appliquer des stratégies concrètes pour améliorer leur quotidien alimentaire.

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.