

L'alimentation au service de votre travail

L'alimentation est un pilier dans la vie professionnelle : elle influence la concentration, la motivation, le rendement, le relationnel, etc. En l'adaptant à votre activité professionnelle, elle apportera une valeur ajoutée à vos journées chargées.

Objectifs de la formation :

Orienter ses choix alimentaires en fonction de son métier et de ses conditions de travail.
Prendre soin de son alimentation pour être plus performant.
Organiser et anticiper ses repas en fonction de ses journées.
Faire le bon choix au restaurant et au supermarché.
Acquérir une bonne hygiène alimentaire.
Être conscient de l'importance de l'alimentation au travail

Objectifs pédagogiques :

- Acquérir les connaissances de base en matière d'alimentation, diététique et nutrition.
- Analyser ses besoins diététiques et nutritionnels aux différents moments de la journée.
- Répondre à ses besoins énergétiques.
- Respecter une bonne hygiène alimentaire et de vie.
- Implanter un environnement propice au repas.
- Planifier ses repas et aliments selon ses journées.
- Mieux exploiter le temps des repas.
- Faire de l'alimentation un atout pour un travail plus efficace et performant.

Prérequis :

Aucun prérequis

Durée et horaires :

1 journée soit 7h soit de 9h00-12h30 / 13h30-17h00.

Moyens pédagogiques et méthodes utilisées :

Suivi et évaluation : Méthode active et participative
Énoncés théoriques - Exercices d'application - Le stagiaire est évalué en début et en fin de formation.

Public :

Professionnels Libéraux et leurs salariés.

Contenu de la formation :

Matin (9h00-13h00)

I- Tour de table : les attentes de chacun et présentation de la journée

II- L'importance de notre alimentation au travail et au quotidien

- Définition d'alimentation et les différents groupes d'aliments.
- Focus sur l'intestin : pourquoi dit-on qu'il est notre deuxième cerveau ?
- Alimentation de qualité versus alimentation de mauvaise qualité. Quelle est la différence entre les deux ? Leur influence sur nos journées et nuits.
- L'importance des vitamines, minéraux et fibres.

III- Réaliser que la condition de travail est un facteur déterminant pour choisir son alimentation. Paramètre à tenir en compte :

- Le télétravail.
- L'environnement (travailler dans des conditions à haute ou basse température).
- Position du temps de travail : assis, debout, porter des objets lourds à répétition, etc.

Après-midi (14h00-17h00)

IV- S'alimenter (en se faisant plaisir) selon son métier et ses horaires

- Composer sa gamelle idéale : la chaude, la froide, ou la rapide et pratique.
- Que choisir au restaurant ? Et dans mon panier de courses ?
- Lire une étiquette alimentaire.
- Organisation et anticipation des repas.
- Comment enrichir ses plats en vitamines et minéraux.
- Recettes minutes (sans cuisson ou four et micro-onde).
- Démonstration.

V- Les bons réflexes pour conserver son repas et éviter une contamination

- Les pathogènes alimentaires : listeria, salmonelle, Campylobacter.
- L'hygiène alimentaire.

VI- Collations saines pendant les réunions et buffet sain

- Les aliments à choisir et à éviter pour les réunions ou buffets.
- Adapter les buffets et collations selon les saisons et budget. Exemples.

VII- Aliments à la loupe : Des superaliments au travail

- Quels sont leurs vertus ?

VIII- Création de menu adapté à son mode de travail, (exercice pratique)

Modalités d'évaluation :

Evaluation en fin de formation, exercices pratiques.
Evaluation participative et active sous forme de questions-réponses.
Attestation de formation.

Intervenant :

Victoria Arthaud, diététicienne nutritionniste.

Modalités et délais d'accès :

La pré-inscription se réalise sur notre site web.

L'inscription est validée à réception des pièces complémentaires demandées.

Un e-mail est envoyé afin de confirmer la formation accompagnée du livret d'accueil apprenant, les CGV et le règlement intérieur (disponibles en téléchargement sur notre site web)

Tarifs

L'ORIFF-PL s'occupe de la demande de prise en charge auprès du FIF-PL. Vous devez seulement suivre la procédure d'inscription.

2 jours par année civile, pris en charge par le FIF-PL, si le code APE de votre activité relève de ce fonds de formation.

Accesibilité

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Vous pouvez vous renseigner sur les conditions d'accès à notre formation auprès du référent handicap, Madame Kristel Malléjac.

Contact

Pôle Formation de l'ORIFF-PL
285, rue Alfred Nobel
34000
MONTPELLIER
04.67.69.75.14
formation@oriffplr.com

Version-V1 - mise à jour Octobre 2022