



Atelier Nutrition

Aider les employés à adopter des habitudes alimentaires plus saines, à améliorer leur bien-être et à maintenir leur énergie tout au long de la journée.

DÉROULÉ DE L'ANIMATION DANS SA VERSION LA PLUS COMPLETE

- **Atelier sur les bases de la nutrition**
 - Introduction aux principes fondamentaux d'une alimentation équilibrée.
 - Groupes alimentaires, nutriments essentiels et les portions recommandées.
- **Conseils pour des repas équilibrés au travail**
 - Suggestions pour planifier des repas équilibrés au travail, y compris le petit-déjeuner, le déjeuner et les collations.
 - Exemples de repas sains à emporter au bureau.
- **Gestion des portions et contrôle des portions**
 - Techniques pour évaluer et contrôler les portions de manière adéquate.
 - Pratique de la lecture des étiquettes nutritionnelles pour prendre des décisions éclairées.
- **Nutrition pour l'énergie et la concentration**
 - Discussion sur les aliments qui préservent l'énergie et la concentration au travail.
 - Conseils pour éviter les baisses d'énergie en cours de journée.
- **Gestion des fringales et des émotions**
 - Stratégies pour gérer les fringales et les envies de malbouffe.
 - Conseils pour éviter la suralimentation liée au stress ou aux émotions.
- **Alimentation équilibrée pour une meilleure santé**
 - Présentation des liens entre l'alimentation et la santé à long terme.
 - Prévention des maladies liées à l'alimentation.
- **Repas sains pour les déplacements professionnels**
 - Conseils pour choisir des options alimentaires saines lors de voyages d'affaires.
 - Suggestions pour rester sur la bonne voie en déplacement.
- **Nutrition et bien-être mental**
 - Impact de la nutrition sur le bien-être mental.
 - Techniques pour maintenir un équilibre émotionnel à travers l'alimentation.
- **Préparation de repas sains**
 - Démonstration de techniques de préparation de repas équilibrés.
 - Astuces pour planifier des repas à l'avance et économiser du temps.

ATELIER SUR MESURE

Ces ateliers peuvent être adaptés en fonction des besoins spécifiques de l'entreprise et des employés. Ils visent à aider les participants à prendre des décisions alimentaires plus consciencieuses et à adopter des habitudes alimentaires plus saines au travail et dans leur vie quotidienne.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports de contenu
- Exercices pratiques
- Atelier culinaire

FORMATS DISPONIBLES

Atelier :

- Découverte : 1h30
- 1/2 journée (3h30)
- 1 jour (7h)



Ensemble des collaborateurs



Plusieurs formats d'atelier



Présentiel et distanciel



Jusqu'à 15 personnes