



ATELIER

Intervention promotion de la santé :

« Comment acheter des aliments sains ? »

Avantages

- ✓ La pyramide alimentaire active est expliquée. Les participants apprennent à lire les étiquettes et à acheter des aliments sains et durables :
 - Ils prennent conscience du concept de « l'alimentation saine dans la vie de tous les jours » ;
 - Ils apprennent les fondements d'une alimentation saine : qualité, équilibre, modération ;
 - Ils apprennent concrètement comment acheter des aliments sains ;
 - Leur santé et leur vitalité sont promues et stimulées.

Objectifs

- Sensibiliser les collaborateurs à l'intérêt d'un comportement alimentaire et d'un style de vie sain, et les inciter à les adopter.
- Enseigner de manière concrète les compétences et connaissances nécessaires à la réalisation de cet objectif.
- Être en mesure d'établir intelligemment une liste de courses d'aliments sains.

Méthode d'exécution

- De 12 à 15 personnes par formation
- **Durée** : 1 h 30
- **Lieu** : dans votre entreprise ou dans les locaux de formation de Mensura
- **Formateur** : diététicien(ne)
- **Atelier interactif** :
 - Qu'est-ce que la pyramide alimentaire active et l'alimentation saine ?
 - Qu'est-ce qu'un repas sain et équilibré ?
 - Comment lire les étiquettes des produits alimentaires ?
 - Comment acheter concrètement des aliments sains et durables ?

- Comment établir son propre planning de repas ? (Le formateur fait un exercice individuel avec les participants)
- **Durant l'atelier les participants apprennent** :
 - Ce qu'est la pyramide alimentaire active.
 - Les principes de base d'une alimentation saine et durable.
 - A appliquer concrètement la pyramide alimentaire active dans leur alimentation quotidienne.
 - A réaliser un équilibre alimentaire dans leur assiette.
 - A appliquer des conseils pratiques pour une alimentation durable.
 - A interpréter les étiquettes et à comprendre les valeurs nutritionnelles.
 - A établir concrètement un planning de repas.
 - A planifier leurs achats systématiquement.
- **Outils** :
 - La présentation est accompagnée d'un support visuel.
 - Une copie de la présentation est distribuée à chaque participant.
 - Nous dressons la carte du planning de repas et en discutons.
 - Nous élaborons concrètement une méthode d'achat d'aliments sains.
- **Conditions supplémentaires** :
 - Local correct : tables en U, chaises, stylos et papier en quantité suffisante pour tous les participants, vidéoprojecteur, écran, PC.

- Nous briefer au préalable (minimum 2 semaines à l'avance) sur :
 - le groupe cible qui participera à l'atelier ;
 - toutes les informations utiles en rapport avec l'atelier : adresse et situation du local, personne de contact au sein de l'entreprise, e-mail, numéro de téléphone portable, etc.

Résultat

- Vous stimulez, par la sensibilisation, un comportement alimentaire sain.
- Vos collaborateurs acquièrent les connaissances et compétences nécessaires.
- Vous soutenez un comportement d'achat pour une alimentation saine et durable.
- Vous promouvez et améliorez la santé des collaborateurs et de l'entreprise.
- Vous augmentez la présence active et la productivité de vos collaborateurs.