QUALITÉ DE VIE PERSONNELLE
ET PROFESSIONNELLE

BIEN MANGER POUR BIEN VIVRE

photo non contractuelle

PETIT DÉJEUNER DE ROI, DÉJEUNER DE PRINCE ET DÎNER DE PAUVRE !

FICTIS PREVENTION

SUPPORT DE FORMATION

Clé USB

- **Support :** Clé USB
- **Durée :** 26 minutes
- **Tarif :** 195,00 € HT
- **Année :** 2014

Plus d'informations au 02.41.20.06 .20

Généralités

Les habitudes ailmentaires dépendent de nombreux facteurs individuels, sociaux, culturels, économiques, etc.

Pour la plupart d'entre nous, près de 80 % des protéines consommées sont d'origine animale, quand elles étaient à 80 % d'origine végétale il y a un siècle.

Une alimentation trop riche en viande, en produits gras et sucrés augmente significativement le risque de maladies cardiaques, d'accidents vasculaires cérébraux, de diabète, et de divers cancers.

Ce support de formation apporte les informations essentielles pour adopter une alimentation santé.

Il comporte notamment de nombreux exemples de repas et explique les objectifs nutritionnels des différents aliments.

Les conseils présentés prennent en compte les différents obstacles que chacun peut rencontrer au quotidien : manque de temps pour prendre le petit-déjeuner, repas trop gras pris au restaurant, etc.

Tout au long du parcours, l'apprenant est invité à réfléchir à sa situation pour, le cas échéant, trouver des solutions simples et efficaces et ainsi profiter d'une alimentation plus saine et mieux équilibrée.

Public

Ce support s'adresse aux organismes de formation, aux entreprises , aux associations et administrations qui souhaitent former et sensibiliser leur personnel aux bases d'une alimentation saine. Le support permettra au personnel de puiser des conseils pour préparer et organiser ses repas en tenant compte des contraintes de la vie moderne.

Objectifs de la formation

Ce parcours de sensibilisation à distance va aider l'apprenant à :

- identifier les comportements alimentaires à risques ;
- connaître les conséquences sur la santé d'une mauvaise alimentation ;
- adopter une alimentation plus saine.

Tous les extraits en ligne sur www.fictis-prevention.com

Contenu de la Clé USB

Partie 1 : Formation

Introduction
Chapitre 1 : La faim
Chapitre 2 : Le petit-déjeuner
Chapitre 3 : La pause déjeuner
Chapitre 4 : Le dîner
Chapitre 5 : La vie en bonne santé

La sensibilisation est complétée par un mémento à télécharger. L'apprenant pourra consulter ce document dès que nécessaire.

Partie 2 : Évaluation (via QCM)

À l'issue de la sensibilisation, l'apprenant est évalué. L'analyse des résultats obtenus permet, quand il y a lieu, de mettre en place les mesures correctives adaptées.

Média

Cette Clé USB est constituée d'animations multimédia : vidéo, photographies, 2D/3D..

Mode d'utilisation

• Session individuelle : autoformation et sensibilisation du personnel sur ordinateur ;

• Session collective : support pour animer les formations collectives en formation traditionnelle.

Personnalisation du module

Cette Clé USB est personnalisable sur le fond et/ou sur la forme.

Nous pouvons intégrer :

- vos spécificités propres : établissement, risques, consignes… ;
- votre charte graphique.

Produits connexes

Ce produit existe aussi en format e-learning.

Nos autres thèmes :

- Sécurité générale
- Management de la Sécurité
- Risque incendie
- Pénibilité au travail
- Troubles musculo-squelettiques
- Risque électrique
- Levage / Manutention / Machines
- Risque routier
- Risque chimique / CMR / Amiante
- Risques psychosociaux et qualité de vie au travail
- Risque biologique
- Développement durable
- Sûreté
- Qualité de vie Personnelle et Professionnelle

FICTIS PREVENTION

Tél. : 02.41.20.06.20
Fax : 02.41.48.12.56
E-mail : contact@fictis-prevention.com