



QUALITÉ DE VIE PERSONNELLE
ET PROFESSIONNELLE

BIEN MANGER POUR BIEN VIVRE



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

SUPPORT DE FORMATION
E-LEARNING



Généralités

- **Support** : E-learning
- **Durée** : 25 minutes
- **Tarif** : Nous consulter

Plus d'informations au
02.41.20.06.20

Les habitudes alimentaires 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 parcours de sensibilisation 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 module s'adresse à toute personne qui souhaite connaître les bases d'une alimentation saine, 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.

Contenu du module

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

Ce module de formation est constitué d'animations multimédia : vidéo, photographies, 2D / 3D.

Mode d'utilisation

Formez vos apprenants via une plateforme de formation à distance.

Ce module e-learning peut être :

- installé sur la plateforme e-learning mise à disposition par Fictis Prévention ;
- installé sur votre plateforme e-learning.

Personnalisation du module

Ce module 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 clé USB.

Thèmes traités par Fictis Prévention :

- Sécurité générale
- Management de la Sécurité
- Equilibre vie professionnelle - vie personnelle
- Risque incendie
- 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