



Bien être

Gérontologie et formation

Les équipes

Comment mieux manger sur son lieu de travail

Les objectifs

- Améliorer son hygiène de vie alimentaire en tenant compte des contraintes professionnelles et structurelles.
- Appréhender les notions de bases en matière de nutrition.
- Réaliser un autodiagnostic de sa pratique en matière d'alimentation dans le cadre du travail.
- Mettre en place un plan d'actions individuel pour adapter son alimentation à son poste de travail.

Le contenu

- ♦ Les notions de base en matière d'alimentation dans le cadre du travail : Hygiène alimentaire et équilibre alimentaire, les exemples de solutions adaptables en service
- ♦ Autodiagnostic et plan d'actions individuel à partir de la présentation d'une trame d'auto évaluation de l'équilibre alimentaire

La structuration de l'intervention

Nous proposons une action de formation d'1 jour.

Prérequis

Aucun.

Le formateur

Diététicienne et nutritionniste

Pour nous contacter et nous consulter

BIEN ETRE Gérontologie et formation - Mme HUGONNET Catherine
23, rue Pierre Termier. 69660 Collonges au Mont d'Or



06 68 93 40 51
catherine.hugonnet@free.fr