



SF FORMATIONS | SAS, société par actions simplifiée au capital social de 1 000,00 € |
N° SIRET 892.767.617.00012 | N° de TVA FR70892767617 ·
Certification Qualiopi n° ATA 135 2024 | Enregistré sous le numéro 768 200 998 82
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

PROGRAMME DE LA FORMATION

“Nutrition & Santé :

Mieux manger pour mieux vivre”

Durée de la formation

1 jour (7 heures)

Public visé

Toute personne souhaitant améliorer son équilibre alimentaire, apporter une aide alimentaire lors de régimes dues à une pathologie et comprendre les bases d'une nutrition saine :

- Personnel en médico-social
- Professionnels du bien-être, de la restauration ou de l'animation santé
- Collaborateurs d'entreprise dans le cadre de la qualité de vie au travail (QVT)

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Comprendre les grands principes de la nutrition équilibrée
- Identifier les besoins nutritionnels selon l'âge, le mode de vie et les régimes alimentaires adaptées à différentes pathologies
- Décoder les étiquettes alimentaires et repérer les produits ultra-transformés
- Construire des menus équilibrés et réalistes
- Adopter de meilleures habitudes alimentaires au quotidien



SF FORMATIONS | SAS, société par actions simplifiée au capital social de 1 000,00 € |
N° SIRET 892.767.617.00012 | N° de TVA FR70892767617 ·
Certification Qualiopi n° ATA 135 2024 | Enregistré sous le numéro 768 200 998 82
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Programme détaillé

Matin (9h00 – 12h30)

1. Les fondamentaux de la nutrition

- les aliments et l'équilibre alimentaire
- Les micronutriments essentiels : vitamines, minéraux, antioxydants
- L'équilibre alimentaire : notions de densité nutritionnelle et de portions
- Idées reçues et vérités scientifiques sur la nutrition

Atelier pratique :

➡ Construction d'un "repas équilibré idéal" à partir d'aliments réels / images d'aliments

Après-midi (13h30 – 17h00)

2. Nutrition et santé au quotidien

- Comprendre les liens entre alimentation, énergie, sommeil et immunité
- Impact de l'alimentation sur la prévention des maladies chroniques (diabète, obésité, maladies cardio-vasculaires)
- Hydratation, digestion et microbiote intestinal
- Focus sur les régimes tendances (végétarien, sans gluten, méditerranéen...) : atouts et limites

Atelier interactif :

Lecture d'étiquettes et repérage des sucres cachés, additifs, graisses transformées

Élaboration d'un plan alimentaire personnel adapté à son mode de vie

Méthodes pédagogiques

- Diaporama
- Apports théoriques clairs et accessibles
- Échanges participatifs et partages d'expériences
- Études de cas et exercices pratiques
- Support de formation remis aux participants



SF FORMATIONS | SAS, société par actions simplifiée au capital social de 1 000,00 € |
N° SIRET 892.767.617.00012 | N° de TVA FR70892767617 ·
Certification Qualiopi n° ATA 135 2024 | Enregistré sous le numéro 768 200 998 82
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Modalités d'évaluation

- Quiz ludique de fin de journée
- Évaluation des acquis et de la satisfaction des participants

Validation

Attestation de participation à la formation « Nutrition & Santé – Mieux manger pour mieux vivre »

Format

- Présentiel
- Groupe de 10 participants maximum
- Salle équipée avec rétroprojecteur et espace convivial (idéalement possibilité de dégustation ou démonstration)