

Amandine MUSSEAU
Diététicienne – Formatrice
Spécialisée en nutrition & alimentation

Bien manger au travail

2h

Objectifs :

- Comprendre l'impact de l'alimentation au travail
- Adapter ses repas à ses besoins et horaires
- Conception d'un menu équilibré

Contenus :

- Les rôles de l'alimentation
- Les 7 familles alimentaires et fréquences de consommations
- Composition des repas principaux
- Adapter les repas en fonction des horaires de travail
- Conception d'une journée de menu

Outils pédagogiques :

- Alternance d'apports de connaissances, d'expériences, réflexion
- Animation de la formation avec diaporama