

FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION

NIVEAU 1

MODULE 2

ORGANISER SES MENUS AU QUOTIDIEN

CONTEXTE

Cette formation délivrée par Anthony Berthou va vous permettre de maîtriser les fondamentaux de la nutrition saine et écologique. Grâce à cette formation, vous allez apprendre à organiser vos repas au cours de la journée et à composer vos menus du petit déjeuner, du déjeuner, des collations et du dîner.

Vous allez également découvrir comment équilibrer votre alimentation au restaurant ou des repas de fête.



PUBLIC VISÉ

Professionnels de santé, de l'alimentation et du sport, particulier averti.



PRÉREQUIS

Aucun



MODE D'ORGANISATION

Blended learning



DURÉE

3H

1H

1H

Durée estimée avec le travail personnel
E-learning de visionnage
Classe virtuelle



PRIX ET MODALITÉS

67€ net de taxe *

* Cette formation n'est pas éligible au CPF

Un temps de travail personnel sera nécessaire pour bien acquérir les apprentissages transmis. Compter le même temps de travail personnel à fournir en plus des temps de visionnage.

FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION



ORGANISER SES MENUS AU QUOTIDIEN

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

MODULE 2

- Établir des recommandations pour organiser les repas au cours de la journée
- Structurer la composition du petit déjeuner
- Structurer la composition du déjeuner
- Structurer la composition des collations
- Structurer la composition du dîner
- Structurer la composition des repas au restaurant et des extras

CONTENU DE LA FORMATION

MODULE 2 : ORGANISER SES MENUS AU QUOTIDIEN

Cours 1 : Le petit déjeuner

Cours 2 : Le déjeuner

Cours 3 : La collation

Cours 4 : Le dîner

Cours 5 : Les extras

Cours 6 : Manger en conscience

Cours 7 : Conclusion

FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION



ORGANISER SES MENUS AU QUOTIDIEN

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES, SUIVI ET ACTION

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Enseignement à distance en e-learning pour s'adapter au rythme du stagiaire par module. Le contrôle par Health'Activ du suivi de la formation par le stagiaire se fera au moyen du fichier d'inscriptions et des rapports de connexion à la plateforme d'e-learning.

Le contrôle par Health'Activ du suivi de la visioconférence par le stagiaire se fera au moyen du rapport de connexion de la plateforme utilisée pour réaliser les classes distancielles.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Cours vidéo et supports de formation écrits, accessibles pendant un an.

Classes virtuelles de 1 h (une par module) destinées aux échanges entre les stagiaires et le formateur pour répondre aux éventuelles questions soulevées lors du visionnage des cours théoriques.

MOYENS ET/ OU OUTILS PÉDAGOGIQUES

Les supports de cours (pdf et vidéo) sont accessibles via la plateforme LEARNY BOX, via l'espace personnel du candidat. Nous vérifierons avant chaque inscription l'action de formation que le stagiaire dispose du matériel nécessaire à la réalisation de la formation (Ordinateur ou tablette, connexion internet stable, écran avec système audio et caméra).

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS À LA FORMATION

En amont de la contractualisation, l'intéressé a accès via le site internet www.lanutritionpositive.com aux thématiques de la formation et à ses modalités.

- Pour les professionnels l'accès à l'espace apprenant débute 5 jours après validation de l'inscription. L'accès au contenu sera effectif à réception du paiement et au retour de la convention de formation signée.
- Pour les particuliers accès à l'espace apprenant 5 jours après validation de l'inscription. L'accès au contenu sera effectif à la réception du paiement et à réception contrat de formation signé.

INTERVENANTS

Les supports de formation ont été conçus et réalisés par Anthony Berthou, nutritionniste et son équipe de professionnels de la nutrition. Les visioconférences et les journées en présentiel sont animées par Anthony Berthou et potentiellement par d'autres professionnels experts de la santé, du sport et de l'alimentation en cas de besoin spécifique.

SANCTION DE LA FORMATION

Attestation de formation délivrée pour chaque module.

MODALITÉS D'ÉVALUATION ET DE SUIVI

- Questionnaire d'évaluation des connaissances en amont de l'action de formation par un questionnaire de positionnement.
- Questionnaires d'évaluation des acquis au cours de la formation
- Recueil des appréciations du stagiaire à la fin de l'action de formation

FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION



ORGANISER SES MENUS AU QUOTIDIEN

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Conformément à la réglementation (Loi du 11 février 2005, pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées / Articles D.5211-1 et suivants du code du travail) HEALTH'ACTIV peut proposer des aménagements (technique, organisationnel et/ou pédagogique) pour répondre aux besoins particuliers des personnes en situation de handicap. Le cas échéant, l'organisme de formation mobilise des compétences externes (Agefiph pays de la Loire...) et les dispositifs ad-hoc (Accea, Epatech...) pour la recherche de solutions permettant l'accès aux formations.

INDICATEUR DE RÉSULTAT EN DEVENIR (ESTIMATION DÉBUT 2025)

- **Indicateur 1** : % de formations réalisées en totalité
- **Indicateur 2** : % de personnes ayant obtenu leurs certifications
- **Indicateur 3** : Taux satisfaction global

CONTACT PÉDAGOGIQUE, ADMINISTRATIF ET HANDICAP

Référent pédagogique : info@sante-et-nutrition.com / Anthony Berthou

Référent administratif et handicap : info@sante-et-nutrition.com