



Bien manger pour bien vivre (e-learning)



Durée

0.50 Heures

0.07 Jour

Référence

STD-ELEA110



Pré Requis

Aucun



Public Concerné

Toute personne souhaitant 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 :

- Identifier les comportements alimentaires à risques
- Connaître les conséquences sur la santé d'une mauvaise alimentation
- Adopter une alimentation plus saine

Contenu

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**

Evaluation

Qualification Intervenant (e)(s)

Non tutoré



Moyens pédagogiques

Durée moyenne (selon le mode d'utilisation et le profil de chaque collaborateur) : 25 minutes



Modalités d'évaluation

À l'issue de la formation, l'apprenant est évalué.
L'analyse des résultats obtenus permet, quand il y a lieu, de mettre en place les mesures correctives adaptées.