



## BIEN MANGER AU TRAVAIL



### LA FORMATION

Une bonne nutrition favorise la vitalité au travail, la capacité de concentration et la mémoire, ce qui influe sur les capacités cognitives et productives des salariés.

Une alimentation variée et équilibrée contribue aussi à diminuer le risque d'accident du travail. Par exemple, un salarié affecté à une chaîne de fabrication ou le conducteur d'un véhicule qui ne prendrait pas de petit déjeuner avant d'arriver au travail pourrait avoir une baisse de vigilance lourde de conséquences.

Ce constat touche tout particulièrement les métiers présentant des facteurs de risques et de pénibilité (travail répétitif, travail de nuit, travail posté, manutentions de charges, postures pénibles, températures extrêmes, bruit...).

Enfin, aider les salariés à bien manger c'est avant tout préserver leur santé, donc diminuer les causes d'absentéisme.



### LES OBJECTIFS

- Connaître les grands principes de la nutrition
- Identifier les besoins nutritionnels du déjeuner
- Savoir composer des repas équilibrés en mangeant à l'extérieur



### MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

#### Outils :

- Salle adaptée pour recevoir une formation, paperboard, moyens audiovisuels appropriés aux sujets traités, diaporamas, vidéo, PowerPoint
- Support de cours

#### Méthode :

- Formation interactive, basée sur une présentation du formateur, des échanges avec les stagiaires et des mises en situation via des cas pratiques et des exercices.

#### Evaluation :

- Cette formation n'est pas soumise à une évaluation. Cependant, le formateur interrogera oralement les stagiaires, tout au long de la formation pour vérifier la bonne compréhension.

### LE LIEU

La formation se déroulera en présentiel à Saint-Barthélemy

### CONTACTS

CHAMBRE ECONOMIQUE  
MULTIPROFESSIONNELLE  
Établissement Public Territorial  
de la Collectivité de Saint-Barthélemy  
59 rue Samuel Fahlberg, Gustavia,  
97133 Saint-Barthélemy  
Tél. : 05 90 27 12 55  
Port : 06 90 68 51 04  
[gregory.guerot@cemstbarth.com](mailto:gregory.guerot@cemstbarth.com)

Siret : 130 004 708 00025  
N° d'activité: 95 9700165497  
GG - Version 02 - 01/01/2022

### LA DURÉE

La formation permis de former dure 7 heures réparties sur 1 jour.

### PRÉ-REQUIS

Pour participer à la formation, le stagiaire devra impérativement comprendre à l'oral et à l'écrit le français.

Le nombre de participants est limité à 4 minimum.



## PROGRAMME

### • Introduction

- Influence de l'alimentation sur la santé
- Rôles et impact de l'alimentation au travail

### • Besoins nutritionnels du déjeuner

- Besoins énergétiques selon le profil des consommateurs
- Besoins en nutriments, eau, vitamines et minéraux

### • Composition nutritionnelle du déjeuner

- Répartition entre les différentes familles d'aliments
- Grammaires recommandés pour le déjeuner

### • Equilibrer son déjeuner en toutes situations

- Concevoir un menu complet selon le contexte de prise du repas
- Au restaurant
- A la boulangerie
- A la cafétéria
- Au fast food
- Au panier repas



## PUBLIC CONCERNÉ

Tous les salariés des entreprises voulant améliorer leurs performances et leur forme au travail par une alimentation adaptée.

## PROFIL FORMATEUR

Les intervenants ont une formation adaptée, une expérience professionnelle appropriée, et sont dotés d'un véritable sens de la pédagogie.



## FINALITÉ

- Certificat de réalisation de formation
- Délivrance d'une attestation de fin de formation

Cette formation fait l'objet d'une mesure de satisfaction globale des stagiaires rentrant dans le cadre de la certification Qualiopi de l'établissement.

## LE COÛT & LA DATE

La tarification et la date sont disponible sur demande. N'oubliez pas qu'il existe différents systèmes de financement de vos actions de formation. Le Centre de Formation vous accompagne dans vos démarches

**POUR VOUS INSCRIRE,  
NOUS VOUS INVITONS À COMPLÉTER LE BULLETIN  
D'INSCRIPTION QUE VOUS TROUVEREZ EN ANNEXE  
A NOUS ENVOYER PAR COURRIEL À  
[gregory.guerot@cemstbarth.com](mailto:gregory.guerot@cemstbarth.com)**