



LE CATALOGUE DES FORMATIONS





NOTRE FORMATRICE :

Pascale Marcoux, diététicienne agréée INAMI,
Institut Paul Lambin -HE Vinci en 1984.

Plus de 20 ans d'expériences dans la consultation et la prévention.
Spécialiste de l'approche bio -psycho-nutritionnelle certifiée du G.R.O.S 2015
(Groupe de Recherche sur l'Obésité et le Surpoids).
Création du concept EATWELL la diététique du bien-être !

EATWELL At Work : « Le bien-être au travail passe aussi par l'assiette »
(Premier prix santé en entreprise).

EATWELL At School : Campagne « C'est trop bon! »
(Enfants-Ados-Cantiniers-Snacks).

BORN TO EATWELL : Apprendre à se réguler pour mieux comprendre bébé
«En route vers la planète des Mangeurs Heureux !». Une prévention précoce de
l'obésité de l'enfant
par le bien-être des parents.

EATWELL DOWN TOWN : Campagnes citoyennes autour de tables découvertes
de ville en ville.

AKTINA ASBL : Porteuse du pôle santé depuis 2017. Mission autour de
l'application Batra depuis 2020 Campagne « Comprendre pour être en paix avec
son alimentation ! »Facilitateur de transition Green Deal Wallonie dans le cadre
des « Cantines durables » depuis 2019. Opérateur mission santé -alimentation
pour Bio-Wallonie depuis 2022.

Contact : pascale@ctropbon.be
GSM + 32(0)477 34 74 91
Site internet : www.eatwell.be



SOMMAIRE

6 LES 4 AXES DE NOS FORMATIONS

8 L'UNIVERS DES MANGEURS HEUREUX

10 LA PYRAMIDE DES MANGEURS HEUREUX

OUTIL DE COMMUNICATION POSITIF AUTOUR DU POIDS

12 STRATÉGIES DE PRÉVENTION PRÉCOCE DE L'OBÉSITÉ CHEZ L'ENFANT
PAR LE BIEN-ÊTRE DES MAMANS

FORMATION DES AMBASSADEURS

16 MÉTHODE : PRÉVENTION DE L'ÉCHEC DES PEURS À LA PUISSANCE
DE LA PAIX !

21 BORN TO EAT WELL
EN ROUTE VERS LA PLANÈTE DES MANGEURS HEUREUX

22 MODULE 1 : APPRENDRE À SE RÉGULER POUR MIEUX COMPRENDRE BÉBÉ

24 MODULE 2 : EXTERNALITÉ

26 MODULE 3 : ÉMOTIVITÉ

28 MODULE 4 : ALLAITEMENT ET ALIMENTATION DURABLE



31 C'EST TROP BON ! BON À MANGER,
BON POUR MON CORPS, BON POUR LA PLANÈTE !



32 MÉTHODOLOGIE

36 LE DÉBAT DES ADOS

40 LE FAIT MAISON, C'EST TROP BON !

44 C'EST TROP BON, AUTOUR DES TABLES DÉCOUVERTES

48 EXPOSITION « BLOCUS, PLAISIR ET PERFORMANCE »

50 TABLES DÉCOUVERTES AVEC LES PETITS

53 COMPRENDRE POUR ÊTRE EN PAIX
AVEC SON ALIMENTATION

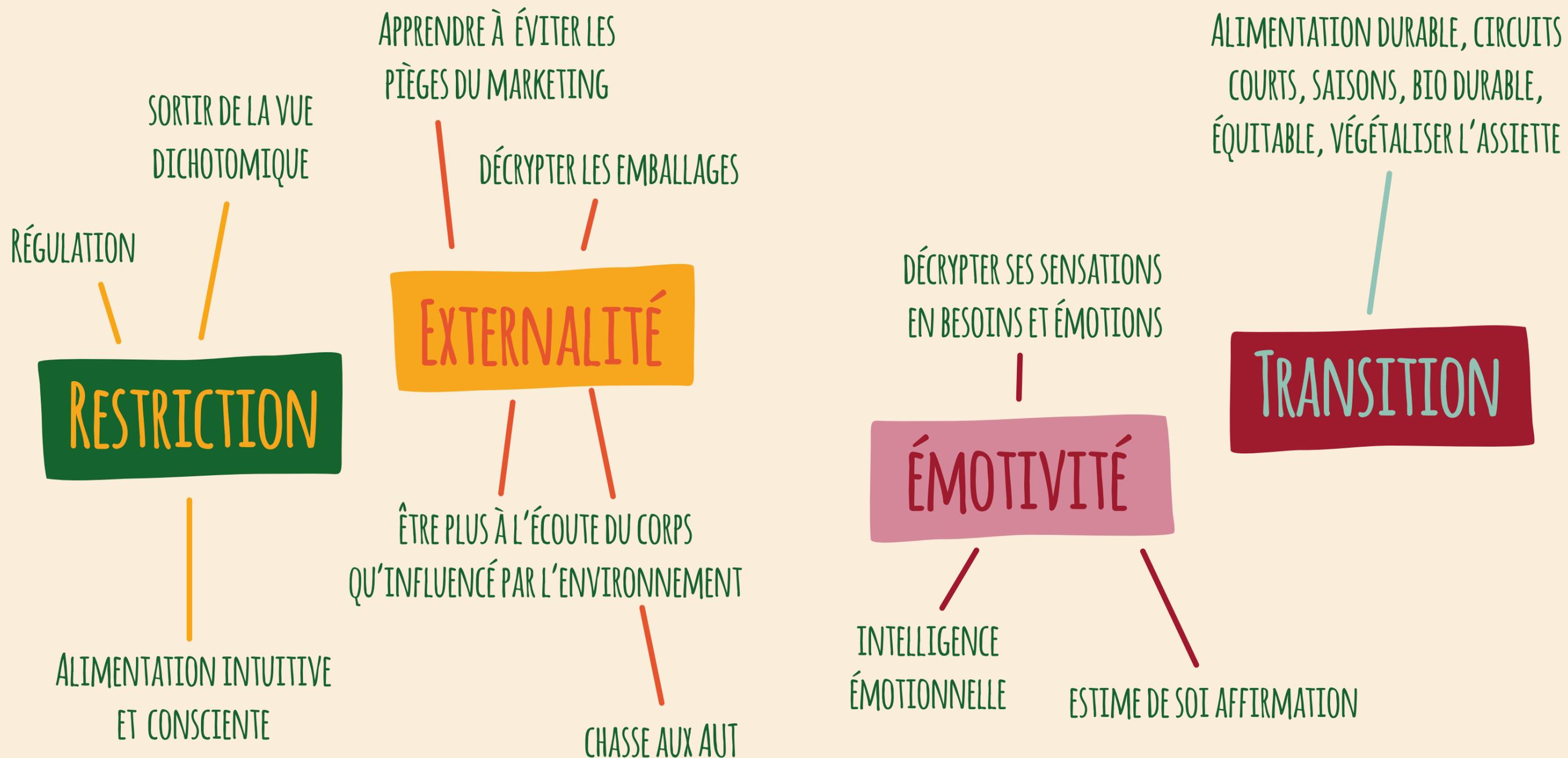


54 MODULE 1 : L'APPLICATION BATRA, LE SCAN ALIMENTATION SANTÉ

56 MODULE 2 : LA RECETTE EST INSCRITE SUR L'ÉTIQUETTE.
C'EST LA LISTE DES INGRÉDIENTS

58 MODULE 3 : DÉCRYPTER LES VALEURS NUTRITIONNELLES

LES 4 AXES DE NOS FORMATIONS



L'Univers des Mangeurs Heureux

TRANSMISSION DES TRADITIONS DU SAVOIR-FAIRE

Éviter de punir ou récompenser avec la nourriture
« Papy bonbons et mamie gâteaux »



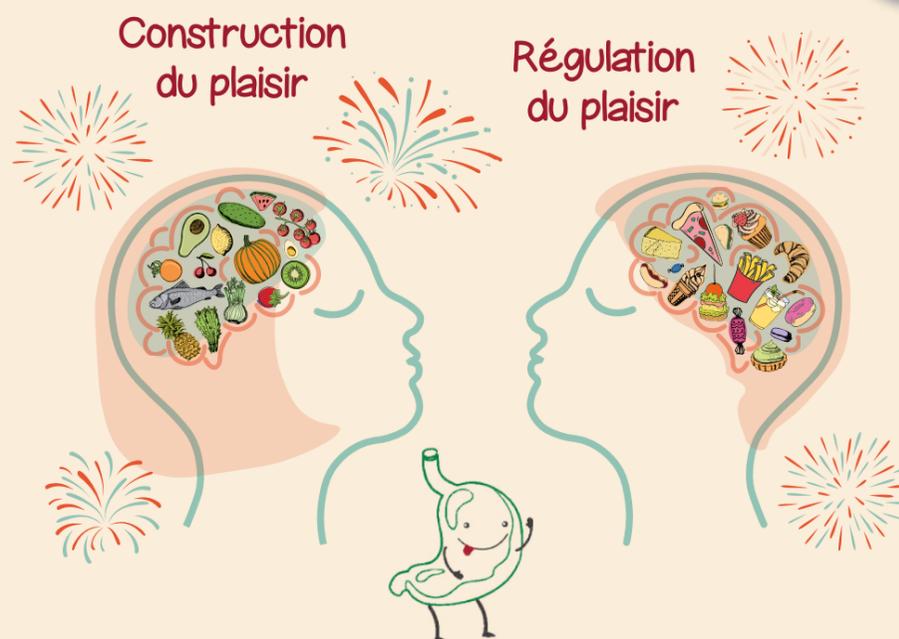
APPRENDRE À SE RÉGULER POUR MIEUX COMPRENDRE BÉBÉ ! PRÉPARATION À L'ALLAITEMENT

Plus de confiance en soi
Moins de pression sur la balance
Dépister, corriger ou prévenir la restriction cognitive



ADOS : DU PLAISIR, SANS TOMBER DANS L'ADDICTION

Prévention des troubles alimentaires
Développer l'esprit critique et pratique
Affirmation de soi



ALLAITEMENT

Gestion des pleurs
Un temps pour soi
Faire confiance à son corps, sans régimes



6 MOIS : DIVERSIFICATION AU RYTHME DES COMPÉTENCES DU BÉBÉ

Gestion du temps
Bien-être au travail



6-12 ANS : ÉDUCATION ALIMENTAIRE PAR LA DÉCOUVERTE

Éveille tes sens par le plaisir de manger
Autonomie
Intelligence émotionnelle
Convivialité



Sentir, comprendre, agir pour manger en paix
Bouger, manger, se reposer
Apprendre à s'aimer



1-2 ANS : SORTIR DE L'ORALITÉ

Gestion du sommeil
Ne pas forcer avec la nourriture

2-6 ANS : VAINCRE LA NÉOPHOBIE

Montrer l'exemple
Le goût vient par la mémoire,
Structurer les repas, un repas unique pour tout le monde

LA PYRAMIDE DES MANGEURS HEUREUX

OUTIL DE COMMUNICATION POSITIF AUTOUR DU POIDS

Cette formation courte vise à vous présenter de nouvelles stratégies de prévention précoce de l'obésité chez l'enfant par le bien-être des mamans.

Les conseils en matière d'alimentation de la future maman et du nourrisson font déjà partie du travail quotidien des équipes de périnatalité. J'ai souvent rencontré des équipes découragées face à l'absence d'impact des conseils.

Du côté des femmes, c'est l'angoisse de la pesée, d'être jugées alors que plus elles font attention, plus elles craquent. Les efforts engagés en matière de prévention s'avèrent peu efficaces car nos comportements alimentaires témoignent en réalité d'une rationalité très limitée.

C'est pourquoi nous avons développé la pyramide des mangeurs heureux, un outil facile à mettre en pratique, des outils de dépistages des mamans en souffrance et des conseils adaptés pour une prévention plus efficace !

PUBLIC :

- Personnel de la périnatalité : bénévoles, puéricultrices, travailleurs médico-sociaux, sages-femmes, psychologues, diététiciens, gynécologues, médecins généralistes et services de diabétologie.
- Membres d'association de soutien à la parentalité ou de la santé

DURÉE :

45 minutes
+ Questions/Réponses

TYPE DE FORMATION :

En présentiel
ou en distanciel

OBJECTIFS :

- Comprendre l'importance de développer des compétences psychosociales en plus d'une éducation nutritionnelle pour aboutir sur des changements de comportements.
- Sortir des préjugés sur le poids, dépister des futures mamans en souffrance et fournir des conseils adaptés.

A l'issue de cette présentation :

- Vous recevrez un outil de communication positif autour du poids de vos futures mamans;
- Vous découvrirez comment reconnaître, les troubles de la régulation : externalité, émotivité et restriction rigide;
- Vous serez prêts pour adapter vos messages de prévention en fonction des styles de mangeurs : ce que l'on appelle les traits d'appétits;
- Vous pourrez transmettre les formations pour mettre en place des consultations régulations dans les services conception, pré et postnatal.

CONTENU :

- Présentation des résultats de la campagne des Mangeurs heureux qui valide de nouvelles stratégies de prévention précoce de l'obésité chez l'enfant
- Outils de dépistage : screening des troubles alimentaires et résultats de notre étude sur plus de 600 futures mamans
- Présentation des facteurs potentiels liés aux comportements menant à l'obésité des mamans et transmissibles à l'enfant sans pour autant être héréditaires
- Nos stratégies de modification des comportements à risque ACT
- La pyramide des Mangeurs heureux : outil de communication en équipe
- Formations du personnel pour l'implantation de consultations régulations

SUPPORTS :

- Données scientifiques récentes
- Exposés interactifs
- De l'attention à l'action
- Supports visuels et écrits, diapos, flyer recrutement, test du DEBQ, set de table, pyramide des mangeurs heureux

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

La communication positive autour de l'équilibre alimentaire, qui sera à la fois instinctive sur le corps et critique sur l'environnement.

Une approche bio- psycho-sensorielle :

Bio : la personne est prise dans sa globalité, ses traditions et son environnement.

Psycho : elle apprend à identifier ses émotions et ses besoins.

Sensorielle : elle écoute son corps et ses sensations et intègre les expériences positives.

Cette approche de prévention de l'obésité et des troubles alimentaires est validée par les plus grands scientifiques du G.R.O.S (Groupe de Recherche sur l'Obésité et le Surpoids). Notre stratégie de modification de comportement repose sur la dynamique de la thérapie ACT, Thérapie de l'Acceptation et de l'Engagement.



STRATÉGIES DE PRÉVENTION PRÉCOCE DE L'OBÉSITÉ CHEZ L'ENFANT PAR LE BIEN-ÊTRE DES MAMANS

FORMATION DES AMBASSADEURS

L'enfant reproduit le modèle et les préférences de ses parents tout en l'adaptant à sa personnalité et à ses besoins. Si la prédisposition génétique est naturellement en cause dans la constitution du surpoids, l'influence des comportements alimentaires familiaux est majeure. Ces influences, dont le mangeur devenu adulte n'a pas habituellement conscience, va perdurer tout au long de sa vie.

Il est donc essentiel de sensibiliser les parents sur son mode de fonctionnement devant l'assiette car cette prévention sera plus efficace à court et à long terme pour éviter l'obésité chez l'enfant. Cette formation vise à transmettre la méthode et aide à sa mise en place dans les services avec un duo essentiel, celui d'une sage-femme ambassadrice et d'un diététicien formé à la méthode.

PUBLIC :

- Sages-femmes
- Diététiciens
- Membres d'association de soutien à la parentalité ou de la santé

DURÉE :

2 fois 1 jour (avec minimum 15 jours d'intervalle)

TYPE DE FORMATION :

En présentiel ou en distanciel

OBJECTIFS :

- Transmettre la méthode;
- Vivre et expérimenter la méthode au quotidien;
- Éviter la diffusion d'informations contradictoires;
- Favoriser la cohésion auprès des parents et un même langage;
- Pour être transmise, cette méthode doit être ressentie pour en comprendre pleinement la démarche.

CONTENU :

- L'éducation nutritionnelle passe par le développement des compétences psychosociales
- Déterminants du surpoids et l'obésité chez l'enfant
- Quels sont les facteurs modifiables ?
- Dépistage des troubles alimentaires et des traits d'appétits dérégulateurs sur le poids
- TCA - Traits d'appétits - Troubles de l'oralité limite de notre prise en charge
- Présentation de notre étude
- Stratégies de modification des comportements à risque ACT

JOURNÉE 1 :

MODULE 1 – SORTIR DE LA RESTRICTION : LE FABULEUX RÉGULATEUR

- Mangeurs « heureux Vs malheureux » : peurs et fausses croyances
- Dépistage des comportements à risque : outils EAT, test W, et DEBQ
- Sortir des cognitions aux profits des sensations
- Plaisir à construire et à réguler
- Retrouvons notre formidable régulateur
- Respect des équilibres énergétiques, hédoniques et symboliques :

OUTIL :

Set de table et exercices sensoriels.

MODULE 2 – ALIMENTATION DURABLE ET ACCESSIBLE : ANTICIPER LES RISQUES

- Le trésor de l'allaitement
- Bébé est parfaitement régulé
- Comment anticiper les problèmes alimentaires à travers le cycle de la vie ?
- Trucs et astuces pour une alimentation plus intuitive, consciente, inclusive et durable

JOURNÉE 2 :

MODULE 3 – EXTERNALITÉ

- Débriefing sur la faim
- Contexte obésogène : choisir sans se laisser tromper
- Être plus à l'écoute de l'intérieur du corps et moins influençable
- Comment ne pas tomber dans les pièges du marketing ?
- Du plaisir sans tomber dans l'addiction
- Comprendre les informations reprises sur les emballages
- Des repères pour mettre des limites
- Découverte de l'application Batra : présentation de l'outil

MODULE 4 – EMOTIVITÉ

- Ressentir nos émotions et le pouvoir des aliments pour diminuer nos tensions
- Comment gérer les émotions sans avoir recours à la nourriture ?
- Sortir une maman d'intolérance émotionnelle ou d'alexithymie
- Découverte du pot de l'estime et du bien-être
- Ressources : pompe à chocolat, pleine conscience, cohérence cardiaque

Suivi et mise en place dans les équipes :

→ Pyramide de communication, jeux de rôles, envies et témoignages.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

La communication positive autour de l'équilibre alimentaire, à la fois instinctive sur le corps et critique sur l'environnement.

Une approche bio - psycho - sensorielle :

Bio : la personne est prise dans sa globalité, ses traditions et son environnement.

Psycho : elle apprend à identifier ses émotions et ses besoins.

Sensorielle : elle écoute son corps et ses sensations et intègre les expériences positives.

Cette approche de prévention de l'obésité et des troubles alimentaires est validée par les plus grands scientifiques du G.R.O.S (Groupe de Recherche sur l'Obésité et le Surpoids).

La recherche s'est inspirée du livre du pédiatre et écrivain : Marie Thirion « Pourquoi j'ai faim? ».

SUPPORTS :

- Données scientifiques récentes
- Exposés interactifs
- Outil de screening des traits d'appétits
- Une application, un site, une pyramide de communication positive autour des comportements,
- Des fiches actions, posters et un jeu autour du mot «faim»
- Nos mascottes « Croco, Fin bec et Glouton » ajoutent humour et peps à notre campagne
- L'étude de nos variables et corrélations permettent de proposer des trajets de prise en charge courts, ciblés et adaptés selon le profil des mangeurs
- Supports visuels et écrits, diapos, flyer recrutement, test du DEBQ, set de table, pyramide des mangeurs heureux



MÉTHODE : PRÉVENTION DE L'ÉCHEC DES PEURS À LA PUISSANCE DE LA PAIX !

Cette formation fait la synthèse des outils développés durant mes 30 années comme préventeur.

J'apporte des campagnes vivantes qui collent à la peau de mes participants et qui cadrent parfaitement avec le référentiel à destination des intervenants dans et hors milieu scolaire.

PUBLIC :

La prévention transmise touche :

- Les citoyens
- Les familles
- Les clubs sportifs
- Les collectivités
- Les pouvoirs publics

La transmission de la méthode s'adresse aux personnels de première ligne :

- Enseignants
- Psychologues
- Éducateurs
- Membres d'associations de soutien à la parentalité, de l'enfance, de l'adolescence ou de la santé de la médecine du travail, des milieux sportifs

DURÉE : 2 heures

TYPE DE FORMATION : En présentiel ou en distanciel

OBJECTIFS :

- Favoriser l'acquisition des compétences nécessaires pour composer avec tous les aspects de la nutrition;
- Fournir des informations correctes sur les aspects physiques, cognitifs, sociaux, émotionnels et culturels de la nutrition;
- Favoriser la réflexion sur la nutrition et les diverses normes et valeurs afin de soutenir le développement d'un esprit critique;
- Éviter, retarder et/ou réduire les comportements nutritionnels à risques;
- Contribuer à un climat social tolérant, ouvert et respectueux;
- Avoir des connaissances sur le corps humain, son développement et ses fonctions;
- Prendre conscience de son corps, en prendre soin, le respecter et respecter celui des autres;
- Favoriser le développement psychosocial des individus en apprenant à exprimer des sentiments et des besoins;
- Renforcer les compétences des individus à faire des choix informés et responsables envers eux-mêmes et les autres;
- Mettre à distance les stéréotypes et les pressions sociales poussant aux pratiques déséquilibrées;

■ Contribuer à l'articulation entre la prévention et le soin en y intégrant la réduction des risques;

■ Donner une information sur les ressources d'aide et de soutien;

■ Apporter des informations scientifiquement validées et adaptées à l'âge et au contexte.

CONTENU :

■ L'éducation nutritionnelle passe par développer des compétences psychosociales

■ Déterminants du surpoids et l'obésité à travers les âges

■ Quels sont les facteurs modifiables ?

■ Sortons des préjugés sur l'obésité problématique de la stigmatisation sur le poids et des régimes amaigrissants;

■ Stratégies de modification des comportements à risque ACT (Thérapie de l'Acceptation et de l'Engagement)

■ Nos campagnes visent l'éducation alimentaire, nutritionnelle, le bien-être (sport, mode de vie actif, loisir, sommeil, l'amélioration de l'environnement et le développement de compétences) pour s'adapter à un environnement et un système qui fait tout pour nous piéger!

■ Nous agissons autour de 4 axes : l'externalité, l'émotivité, la restriction et la transition durable.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

Une communication positive autour de l'équilibre alimentaire, à la fois instinctive sur le corps et critique sur l'environnement.

Une approche bio- psycho-sensorielle :

Bio : la personne est prise dans sa globalité, ses traditions et son environnement.

Psycho : elle apprend à identifier ses émotions et ses besoins.

Sensorielle : elle écoute son corps et ses sensations et intègre les expériences positives.

Cette approche de prévention de l'obésité et des troubles alimentaires est validée par les plus grands scientifiques du G.R.O.S (Groupe de Recherche sur l'Obésité et le Surpoids) Nous donnons la place à l'éveil de l'intelligence émotionnelle qui fait partie intégrante du bien-être et de la pleine santé.

DES CAMPAGNES ADAPTÉES PAR PUBLIC-CIBLE :

■ Futurs et jeunes parents :
La planète des Mangeurs Heureux;

■ 2-6 ans : La Néophobie;

■ 6- 12 ans :
Plaisir construit / Plaisir régulé;

■ 10- 18 ans : C'est trop bon un repas ados, réinventé par les ados, du plaisir sans tomber dans l'addiction;

■ Consom'acteurs :
Comprendre pour être en paix avec son alimentation;

■ Travailleurs : Le Bien-être au travail passe aussi par l'assiette;

■ Ateliers inter générations :
Grand-parents, Aînés – Enfants :
Les ateliers du petit bonheur.

SUPPORTS :

- Données scientifiques récentes (rapport pour une Éducation NUTRITIONNELLE Référentiel à destination des intervenants dans et hors milieu scolaire - Novembre 2019);
- Exposés interactifs;
- Outils d'audit, de formations et d'animations;
- Un poster pour illustrer les points forts de nos campagnes;
- Nos mascottes « Croco, Fin bec et Glouton » ajoutent humour et peps à notre campagne;
- Une communication adaptée selon l'âge, le profil des mangeurs et leur environnement.





EN ROUTE VERS LA PLANÈTE DES MANGEURS HEUREUX

MODULE 1 : APPRENDRE À SE RÉGULER POUR MIEUX COMPRENDRE BÉBÉ

Des parents et un bébé « Mangeurs Heureux » à l'abri des pièges du marketing, de l'obésité et des moqueries.

Ce module parlera de la régulation, de la compréhension des envies de la femme enceinte et du potentiel de l'alimentation intuitive. Comment sortir de la restriction cognitive ?

IL S'AGIRA DE :

- Comprendre le piège des régimes;
- Comprendre que la faim et le plaisir sont des signaux essentiels;
- Sortir de la vue dichotomique des aliments pour manger en paix.

PUBLIC :

- Les futurs et jeunes parents, dès le désir d'avoir un enfant.
- Les femmes enceintes dès que les nausées ont disparu. (souvent vers la 9ème semaine de grossesse. Profiter du moment du congé de maternité reste un moment idéal pour cet accompagnement.)
- Toutes personnes actives autour des bébés et nourrissons. (grands-parents, gardiennes, puéricultrices, etc)

DURÉE : 2 heures

TYPE DE FORMATION : En présentiel

OBJECTIFS :

■ Ce module aide à retrouver le fabuleux régulateur qui est en nous. En partant du comportement d'adulte, nous allons remonter le temps (adulte, ado, enfant, nourrisson, ventre).

■ Nous comprendrons les difficultés et les causes d'un comportement dérégulé. La faim est une pulsion, l'appétit est un équilibre et entre les deux, il existe le temps des apprentissages, celui de l'éducation et celui du plaisir.

CONTENU :

- Mangeurs heureux- malheureux, peurs et fausses croyances;
- Sortir des cognitions aux profits des sensations;
- Plaisir à construire et à réguler;
- Retrouvons notre formidable régulateur, respect des équilibres énergétique, hédonique et symbolique : exercices sensoriels et sur le set de table;
- De l'attention à l'action : exercices sur la faim et les envies.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

Plusieurs méthodes pédagogiques sont utilisées pour concentrer les participants tout au long de la formation avec une approche pratique et constructive :

- Données scientifiques récentes;
- Exposés interactifs;
- De l'attention à l'action;
- Supports visuels et écrits : capsules, diapos, exercices sensoriels, pleine conscience et fiches actions;
- Thérapie ACT pour motiver et changer les comportements à risque.

SUPPORTS :

- Table découverte autour de représentation possible de la planète des Mangeurs Heureux;
- Projection d'un PowerPoint autour des motivations qui nous poussent à manger sans faim, sans fin;
- Comprendre l'allaitement comme le trésor de la régulation;
- Exercices de pleine conscience autour du plaisir construit et régulé.

VALIDATION DES CONNAISSANCES :

Tout au long de la formation, tests, quizz, mise en action et évaluation d'atelier en atelier.

MODULE 2 : EXTERNALITÉ

Bien manger, c'est avoir une relation saine avec la nourriture, le mental et le corps.

Dans ce module, on vous donnera des trucs et astuces pour sortir des pièges du marketing et pour acheter en conscience.

Nous commençons la séance avec le débriefing sur la faim. Nous apprenons à décrypter les étiquettes et à comprendre les pièges du marketing y compris autour de la venue de bébé.

Des trucs et astuces sont échangés afin de mieux faire ses courses et comment cuisiner ses recettes préférées en partant d'ingrédients de base.

PUBLIC :

- L'ensemble du personnel de l'enfance et de l'adolescence. (les bénévoles, travailleurs médico-sociaux, éducateurs, cuisiniers, dames de services, psychologues et diététiciens).
- Membres d'associations de soutien à la parentalité ou de la santé.

DURÉE : 2 heures

TYPE DE FORMATION : En présentiel

OBJECTIFS :

- Ce module aide à être plus à l'écoute de l'intérieur du corps et à être moins influençable.
- Comment ne pas tomber dans les pièges du marketing et comprendre les informations reprises sur les emballages ?
- Nous donnons des repères importants et nous éveillons à la problématique de l'infobésité.
- Nous vous apprendrons à décoder les informations sur les étiquettes
- Nous expliquons comment trier l'information et nous attirons l'attention sur la vulnérabilité des enfants devant les écrans.

CONTENU :

- Débriefing sur la faim
- Contexte obésogène : choisir sans se laisser tromper
- Être plus à l'écoute de l'intérieur du corps et moins influençable
- Comment ne pas tomber dans les pièges du marketing ?
- Du plaisir sans tomber dans l'addiction
- Comprendre les informations reprises sur les emballages
- Des repères pour mettre des limites
- Découverte de l'application Batra, présentation de l'outil
- Comment cuisiner ses recettes en partant d'ingrédients de base ?

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

Plusieurs méthodes pédagogiques sont utilisées pour concentrer les participants tout au long de la formation avec une approche pratique et constructive :

- Données scientifiques récentes ;
- Exposés interactifs ;
- De l'attention à l'action ;
- Supports visuels et écrits : Capsules, diapos, exercices sensoriels et fiches actions ;
- Application mobile Batra.

SUPPORTS :

- Table découverte avec des emballages, différentes publicités et une capsule propaganda ;
- Projection d'un PowerPoint autour des motivations à acheter, des repères, scores, labels...
- Comment éviter les aliments ultras transformés avec la classification NOVA ?
- Paramétrer l'application Batra, scan et exercices ;
- Trucs et astuces pour l'équilibre des menus ;
- Calendrier de saisons.

VALIDATION DES CONNAISSANCES :

Tout au long de la formation, tests, quizz, mise en action et évaluation d'atelier en atelier.



MODULE 3 : ÉMOTIVITÉ

Des parents et un bébé « Mangeurs Heureux » à l'abri des pièges du marketing, de l'obésité et des moqueries.

Ce module vous fera prendre conscience de vos sensations et percevoir les signes d'un besoin ou d'une émotion. Vous pourrez ressentir le pouvoir des aliments très palatables sur vos émotions. Comment exprimer ses besoins et identifier ses émotions ?

Nous proposerons des pistes et des outils pour comprendre que les émotions sont utiles et qu'il y a des seuils de tolérance qu'on peut apprendre à gérer.

PUBLIC :

- Les futurs et jeunes parents, dès le désir d'avoir un enfant.
- Les femmes enceintes dès que les nausées ont disparu. (souvent vers la 9ème semaine de grossesse. Profiter du moment du congé de maternité reste un moment idéal pour cet accompagnement.)
- Toutes personnes actives autour des bébés et nourrissons. (grands-parents, gardiennes, puéricultrices, etc)

DURÉE : 2 heures

TYPE DE FORMATION : En présentiel

OBJECTIFS :

Ce module met l'accent sur la distinction entre les sensations corporelles reliées aux émotions de celles reliées à la faim et à la satiété, ce qui permet de gérer les émotions sans avoir recours à la nourriture comme récompense.

■ Nous apprendrons que l'alimentation intuitive ne rime pas avec « manger ses émotions » et des nouvelles façons de réguler ses émotions ;

■ Nous abordons la problématique de l'intimidation sur le poids et comment s'affirmer dans le regard des autres en respectant son corps indépendamment de son poids ;

■ Nous portons l'attention sur les courbes de croissance des enfants et les rebonds d'adiposité ainsi que sur la prévention d'une mauvaise interprétation et la mise en place des comportements inadaptés.

CONTENU :

- Débriefing sur les recettes de famille;
- Besoins et émotions;
- Votre corps parle;
- Les émotions sont utiles;
- Comment trouver de l'estime et en donner aux autres ?
- Outils de pleine conscience.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

Plusieurs méthodes pédagogiques sont utilisées pour concentrer les participants tout au long de la formation avec une approche pratique et constructive :

- Données scientifiques récentes;
- Exposés interactifs;
- De l'attention à l'action;
- Supports visuels et écrits : Capsules, diapos, exercices sensoriels, de pleine conscience et fiches actions;
- Thérapie ACT pour motiver et changer les comportements à risque;

SUPPORTS :

- Dégustation sur le pouvoir des aliments pour diminuer nos tensions;
- Set de table;
- Retrouver des photos de familles, débat sur la stigmatisation, le cercle vicieux de la grossophobie;
- Pyramide des besoins;
- Jeux FCPPF* et roue des besoins, émotions; (*fédération des centres pluralistes de planning familial)
- Idées pour « Gonfler le pot ».

VALIDATION DES CONNAISSANCES :

Tout au long de la formation, tests, quizz, mise en action et évaluation d'atelier en atelier.



MODULE 4 : ALLAITEMENT ET ALIMENTATION DURABLE

Des parents et un bébé « Mangeurs Heureux » c'est se faire du bien, tout en protégeant la nature.

Ce module permet aux futurs parents de mettre en place un environnement favorable pour garder un bébé régulé jusque ses deux ans.

Découvrons que tout est lié, que l'alimentation durable et intuitive répond au même principe.

Nous apprenons à se réguler pour mieux comprendre bébé et à mener une diversification au rythme des compétences de bébé qui nous évitera bien des pièges !

PUBLIC :

- Les futurs et jeunes parents, dès le désir d'avoir un enfant.
- Les femmes enceintes dès que les nausées ont disparu. (souvent vers la 9ème semaine de grossesse. Profiter du moment du congé de maternité reste un moment idéal pour cet accompagnement.)
- Toutes personnes actives autour des bébés et nourrissons. (grands-parents, gardiennes, puéricultrices, etc)

DURÉE : 2 heures

TYPE DE FORMATION : En présentiel

OBJECTIFS :

Ce module montre qu'une transition harmonieuse est accessible à tous vers une alimentation durable. Nous donnons un maximum d'outils pratiques et des bonnes adresses pour rester dans les valeurs du « bien manger » sans tomber dans les peurs et le perfectionnisme.

- Nous développons l'esprit critique en regard des masses d'informations contradictoires et des nouveaux aliments à disposition et à profusion.
- Nous guidons les parents pour une diversification optimale au rythme des compétences de bébé dans le respect des traditions de la famille et de ses moyens.

CONTENU :

- Débriefing des découvertes;
- L'allaitement le trésor de la régulation;
- Enjeux de l'alimentation durable;
- Comment ne pas tomber dans le perfectionnisme et des modèles carencés ?
- Risques et facteurs protections à travers les âges;
- La diversification menée par l'enfant;
- Présentation des « Bons plans » vers une alimentation durable accessible à tous.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

Plusieurs méthodes pédagogiques sont utilisées pour concentrer les participants tout au long de la formation avec une approche pratique et constructive :

- Données scientifiques récentes;
- Exposés interactifs;
- De l'attention à l'action;
- Supports visuels et écrits : Capsules, diapos, exercices sensoriels, de pleine conscience et fiches actions;
- Thérapie ACT pour motiver et changer les comportements à risque.

SUPPORTS :

- Le cycle de la vie des aliments et des Mangeurs Heureux;
- Poster « alimentation durable »;
- PowerPoint sur l'alimentation de 0 à 3 ans.

VALIDATION DES CONNAISSANCES :

Tout au long de la formation, tests, quizz, mise en action et évaluation d'atelier en atelier.



≡ LA SENSIBILISATION PAR LE PLAISIR DE MANGER ≡

MÉTHODOLOGIE CAMPAGNE « C'EST TROP BON ! »

PRÉVENTION : DE L'ÉCHEC DES PEURS, À LA PUISSANCE DE LA PAIX !

MÉTHODOLOGIE

C'est trop bon ! est une campagne participative d'un nouveau genre favorable pour valoriser tous les partenaires et les participants. C'est un marketing social autour des ados et de son environnement : école, famille, clubs et cercles ados et les snacks en ville. Elle peut être proposée aux villes, écoles et restaurateurs.

Il s'agit de guider vers une prise de conscience de l'acte de manger de manière ludique et attractive. L'écoute du corps, le respect des différences et des valeurs sont les piliers de la campagne.

PUBLIC :

- Le personnel de l'enfance et de l'adolescence : enseignants, associations de parents, bénévoles, travailleurs médico-sociaux, PSE, éducateurs, cuisiniers, dames de services, psychologues, diététiciens.
- Les membres d'association de soutien à l'enfance, l'adolescence ou de la santé

DURÉE : 2 heures

TYPE DE FORMATION : En présentiel

OBJECTIFS :

- Mettre en place un environnement favorable autour de vos publics cibles pour permettre des expériences positives;
- Donner une information sur les ressources d'aide et de soutien;
- Apporter des informations scientifiquement validées et adaptées à l'âge et au contexte;
- Favoriser l'acquisition des compétences nécessaires pour composer avec tous les aspects de la nutrition;
- Fournir des informations correctes sur les aspects physiques, cognitifs, sociaux, émotionnels et culturels de la nutrition;
- Favoriser la réflexion sur la nutrition et les diverses normes/valeurs afin de soutenir le développement d'un esprit critique;
- Éviter, retarder et/ou réduire les comportements nutritionnels à risques;
- Contribuer à un climat social tolérant, ouvert et respectueux;
- Former le personnel à l'alimentation intuitive et durable à travers le cycle de la vie.

CONTENU :

- Exercices sur l'alimentation intuitive;
- Contexte obésogène et facteurs modifiables;
- Comportements à risque;
- Stratégie de modification des comportements;
- Sortir de la vision dichotomique des aliments;
- La pyramide autrement;
- Sortir des préjugés sur le poids;
- Mettre en attention, développer des compétences, se mettre en action et valorisation;
- Présentation des formations pour le personnel de cuisine;
- Présentation des outils « écoute ton corps », des débats et des exemples de défis.

SUPPORTS :

- Exercices de dégustations et de pleine conscience. « Comment ne pas tomber du plaisir dans l'addiction ? Un moyen idéal pour « lâcher la pression ! »
- Outils pour s'intégrer dans tous les milieux, y compris face à un public précarisé, donc à haut risque :
 - Un débat adapté aux défis (cuisine, bien-être, pièges de l'environnement, affirmation de soi) ;
 - Un set de table pour manger en pleine conscience et un outil écoute ton corps;
 - Un menu planning et un poster création de menus;
 - Un poster portion sur assiette;
 - Un poster alimentation durable;
 - La pyramide méditerranéenne permet de bien visualiser un modèle d'alimentation durable, économique et savoureux.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

- Une prévention différente née du constat de l'échec des régimes et des messages moralisateurs;
- Une approche sensorielle afin de ne pas risquer de tomber dans la restriction cognitive;
- L'écoute du corps, le respect des différences et des valeurs;
- Une campagne où les ados sont stimulés et valorisés dans leurs créativité;
- Les outils de marketing social se font avec les adolescents eux-mêmes.

- Nous fournissons des pistes pour trouver des ingrédients de proximité dans la petite restauration afin de faciliter l'intégration des circuits courts dans un esprit d'économie circulaire.
- Nous apprenons à lutter contre le gaspillage.

VALIDATION DES COMPÉTENCES :

- Suivi des exercices sensoriels;
- Mise en pratique et observation d'un débat.



LE DÉBAT DES ADOS

Il s'agit d'aider les ados, dont le corps est en pleine transformation, à s'adapter dans un environnement et un système qui fait tout pour les piéger !

Nous vivons dans un environnement obésogène qui idéalise la minceur pour les filles et le corps super musclé pour les garçons où les adolescents obèses sont jugés et/ou stigmatisés.

En partant des représentations autour des « Trois Bons », des sensations ressenties au moment du débat, des valeurs qui animent les adolescents autour du bien-être, de la santé des hommes et de la planète, nous allons les guider vers une prise de conscience de leurs comportements alimentaires et de l'impact de leurs choix. De manière ludique et attractive, autour d'un set de table et d'exercices de pleine conscience, nous les aidons à retrouver des repères sur la faim, le plaisir, le bien-être et la convivialité.

A l'issue du débat, les ados sont invités à se lancer dans un défi, adapté à la matière et aux besoins du professeur.

PUBLIC :

- Pré-ados de 10 à 12 ans;
- Adolescents de 12 à 18 ans.

DURÉE :

- 2 périodes de cours :
- 1 période suivi des défis
 - 1 période pour valoriser les réalisations

TYPE DE FORMATION :

En présentiel

OBJECTIFS :

- Avoir des connaissances sur le corps humain, son développement et ses fonctions
- Prendre conscience de son corps, en prendre soin, le respecter et respecter celui des autres
- Favoriser le développement psychosocial des participants en apprenant à exprimer des sentiments et des besoins
- Renforcer les compétences des individus à faire des choix informés et responsables envers eux-mêmes et les autres
- Mettre à distance les stéréotypes et les pressions sociales poussant aux pratiques déséquilibrées.
- Donner des trucs et astuces pour adapter ses menus préférés à une alimentation durable

CONTENU :

- Devine les « Trois Bons »
- Ecoute ton corps
- Dans la peau de Lucy, alimentation instinctive
- Exercice de pleine conscience sur les 7 faims
- La régulation : sensation -> besoin -> émotion -> action
- Contexte et troubles de la régulation
- Plaisir construit Vs Plaisir régulé => du plaisir sans tomber dans l'addiction
- Présentation du défi

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

- Une conférence débat
- Un marketing social englobant les ados selon une approche psycho-nutritionnelle dans son environnement
- Apprendre à favoriser un mode de consommation plus respectueux de l'homme et de la nature, en s'appuyant sur l'observation, l'expérience et les valeurs

SUPPORTS :

- Un débat adapté aux défis avec des posters et/ou un PowerPoint
Thème : cuisine, bien-être, piège de l'environnement, affirmation de soi
- Un set de table pour manger en pleine conscience
- Une fiche écoute ton corps
- Un flyer
- Capsules, posters didactiques ou jeux d'expression en fonction du sujet
- La pyramide méditerranéenne : permet de bien visualiser un modèle d'alimentation durable, économique et savoureux
- L'application BATRA comprendre pour être en paix avec son alimentation pour les 16-18 ans

VALIDATION DES CONNAISSANCES :

QUIZ et suivi des défis.





LE FAIT MAISON, C'EST TROP BON !

Une formation positive autour de l'alimentation durable inclusive dans le respect des traditions des participants, adressée aux personnels de cuisine, de distribution et de surveillance des repas.

Elle à la fois instinctive sur le corps et critique sur l'environnement. Les participants découvrent des outils faciles à mettre en pratique pour adapter recettes et menus à la fois équilibrés et durables pour la planète!

PUBLICS :

- Chefs cuisiniers
- Équipe cuisine économat
- Dames de services
- Section cuisine
- Restaurants et snacks

DURÉE : 5 modules de 2 heures

TYPE DE FORMATION : En présentiel pour les modules avec le suivi à distance.

OBJECTIFS :

- Rendre les équipes autonomes pour la rédaction des menus
- Trouver ses ingrédients
- Stimuler de bonnes pratiques d'hygiène et de production
- Faciliter la transition vers une alimentation durable en circuit court vers une agriculture raisonnée équitable, de saison
- Trouver la juste portion et complémentarité des ingrédients tout en diminuant le gaspillage
- Dérivée des alternatives pour les enfants allergiques et autres contraintes

CONTENU :

MODULE 1 (MAX. 3H) : La diète méditerranéenne à la mode de chez vous !

- Partons de l'histoire et de la tradition culinaire à Nivelles, en Wallonie, en Belgique, en Europe, dans le monde
- Ingrédients du plaisir et de protection dans mes repas.

- Mon assiette et ma planète : Comment recréer des liens entre les producteurs et les consommateurs ?
- Outils pour trouver des ingrédients durables et notions d'économie circulaire

MODULE 2 (MAX. 3H) : Comment quitter la table heureux et confortable après le repas ?

- Parlons du comportement alimentaire, de nos modes de consommation
- De la néophobie et des étapes importantes pour construire et réguler le plaisir de l'enfant
- Revenons à nos ingrédients de base : réflexion sur la qualité, la taille des portions, les contenants
- Comment dériver mes recettes ?
- Trucs et astuces, idées, arguments de vente

MODULE 3 (MAX. 3H) : Hygiène : Pourquoi et comment ?

- La méthode HACCP pour ne rien laisser au Hazard

MODULE 4 : Comprendre les emballages alimentaires

- Bien comprendre l'étiquetage des produits entrants
- Chasse aux AUT (Aliments Ultra Transformés)
- Priorité au local de saison

MODULE 5 : Label C'est trop bon

- Présentation de la fiche technique pour l'obtention du label
- Engagement et charte
- Diplôme

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

- Une communication positive autour de l'équilibre alimentaire, à la fois instinctive sur le corps et critique sur l'environnement.

- Audit de la cantine, du restaurant ou du snack
- Valorisation des bonnes habitudes pratiquées
- Apport théorique suivi d'exercices pratiques pour s'adapter aux besoins de l'homme et de la nature

SUPPORTS :

- PowerPoint
- Menu planning
- Poster « trucs et astuces »
- Poster « Alimentation durable »
- Poster « Quelle quantité dans l'assiette ? »
- Modèle de fiches techniques
- Outils pratiques : le clic local, Manger demain, Batra, OpenBatra
- Appels à projets pour introduire des produits locaux et des collations saines.

VALIDATION DES CONNAISSANCES :

Un suivi des menus est prévu durant les premiers mois



C'EST TROP BON, AUTOUR DES TABLES DÉCOUVERTES

Nos tables découvertes sont proposées dans les écoles participantes durant le temps de midi ou lors d'un événement organisé par l'école.

Les sujets ciblent des besoins ou des problématiques de santé et bien-être touchant les adolescents. La table découverte stimule les échanges et permet de donner des conseils plus individuels.

La valorisation des réalisations des autres ados dans le cadre des défis fait partie du processus de transmission et de retour aux traditions: C'est l'occasion d'étendre la campagne à tous !

PUBLIC :

- Adolescents
- Professeurs
- Éducateurs
- Parents d'élèves

DURÉE : Durant la pause de midi

TYPE DE FORMATION : En présentiel

OBJECTIFS :

Dans cet atelier, nous apportons :

- Des informations
- La réflexion et la mise en actions
- Les partages et échanges autour du concept

« Alimentation <-> activité physique
<-> santé -bien-être »

CONTENU :

- Les différents aspects de la santé, des apports en nutriments
- Les besoins fondamentaux de chacun
- Le caractère évolutif de la santé
- L'hygiène, les signes de la puberté
- Les changements au niveau mental, social, émotionnel
- L'apparence physique

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

- Favoriser des petits groupes pour une expression plus libre des jeunes
- Mettre en place une dynamique de réseau
- Aider les adolescents à repérer les personnes, ressources et les bonnes sources d'informations
- Garantir l'anonymat, répondre à une demande plus individuelle
- Adopter une attitude non jugeante et non stigmatisante.

SUPPORTS :

- Table découverte
- Posters selon les sujets de dégustation
- Post-it : partager en gardant l'anonymat

VALIDATION DES CONNAISSANCES :

D'une animation à l'autre, écouter les retours sur les expériences des ados.





EXPOSITION « BLOCUS, PLAISIR ET PERFORMANCE »

Des posters à mettre en évidence dans les couloirs durant les révisions et les examens afin de garder l'énergie haute pendant ces moments intenses pour les adolescents.

Des mots, des mises en situation couplés à un outil d'observation et des exercices à pratiquer au quotidien pour le maintien corporel.

Toute une campagne « expo » pour une fin d'année en paix avec son corps.

PUBLIC :

- Pré-ados de 10 à 12 ans;
- Adolescents de 12 à 18 ans.

TYPE DE FORMATION : Exposition informative

OBJECTIFS :

- Rythmer la journée, sans oublier les moments d'hydratation, de repos, de mise en mouvement, de repas lors des périodes d'examens
- Comprendre et sentir l'impact de l'alimentation sur ses performances intellectuelles
- Apprendre à connaître ses habilités d'apprentissages

SUPPORTS :

- Une série de posters attrayants avec de nombreux conseils
- Un outil d'observation « Ecoute ton corps »
- Des exercices d'ancrages, de confiance en soi.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

Un entraînement à la pleine conscience, à l'écoute du corps et à la gestion du stress.



TABLES DÉCOUVERTES AVEC LES PETITS

Entre 2 et 6 ans l'enfant traverse la néophobie, la peur de ce qu'il ne connaît pas, alors qu'il mangeait de tout avant 2 ans, une régression se fait sentir, accompagnée de pleurs en particulier à l'idée de manger des légumes verts ! La néophobie est en fait une peur reptilienne, qui protège les petits de manger quelque chose d'inconnu et susceptible de l'empoisonner !

Goûter plutôt que forcer, le familiariser à travers des histoires...

Les 5 sens, montrer l'exemple, jardiner et cuisiner seront favorables à la construction du plaisir !

« J'aime pas » / « Pas encore ! »

C'est comme une chanson, lorsque tu l'apprends tu dois être attentif, la répéter plusieurs fois, te concentrer pour la retenir, mais lorsque tu la connais, tu la chantes tout le temps !

PUBLIC :

- Enfants de 3 à 5 ans

DURÉE :

Pour les premières maternelles : 30 minutes
Pour les 2ème et 3ème maternelles : 1 période de cours

TYPE DE FORMATION :

En présentiel

OBJECTIF :

Les sujets ciblent la construction du plaisir et ont pour but de :

- Sensibiliser les enfants à l'équilibre alimentaire
- Permettre à l'enfant de reconnaître, nommer, décrire, classer les aliments selon leur origine (animale/végétale), les saisons
- Connaître les cinq sens et leurs liens avec l'alimentation
- Équilibrer un repas simple

Il s'agit de développer des attitudes tel que :

- Apprendre à consommer avec sagesse la prise d'aliments trop gras, trop sucrés
- Les échanges avec les autres, développer ses capacités à manger avec les couverts

CONTENU :

- Les familles d'aliments et leurs origines
- Les cinq sens dont le goût et les saveurs (salé, sucré, amer, acide)
- L'initiation à l'équilibre des repas

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

- Table découverte
- Posters selon les sujets dégustation
- Échanges

VALIDATION DES CONNAISSANCES :

D'une animation à l'autre, écouter les retours sur les expériences des enfants.

À noter : Le professeur peut profiter de notre passage pour continuer des activités autour des thèmes proposés et observés les changements dans les comportements.



Notre campagne C'est trop bon est en parfaite adéquation avec le référentiel - éducation - nutritionnelle en milieu scolaire - ars - normandie : <https://nutrition.coeur-herault.fr/sites/default/files/files/fichiers/referentiel-education-nutritionnelle-milieu-scolaire-ars-normandie.pdf>





COMPRENDRE POUR ÊTRE EN PAIX
AVEC SON ALIMENTATION GRÂCE À BATRA

BATRA, LE SCAN ALIMENTATION SANTÉ GRATUIT,
PERSONNALISABLE ET ANONYME



TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION !

MODULE 1 : L'APPLICATION BATRA, LE SCAN ALIMENTATION SANTÉ

Nous voyons les consommateurs se tourner vers du « sans lactose, sans gluten, et bien d'autres sans.. Ces ruptures étaient inévitables face à cet environnement obésogène et la malbouffe !

Pourtant quoi de plus naturel que de choisir un légume qui a poussé sans pesticides, de se tourner vers un biscuit simplement bon où le sucre est bien dosé sans devoir se tourner vers de l'allégé ?

Le comble dans tout cela, c'est que vous allez payer « les aliments sans » beaucoup plus chers!

Aktina ASBL a réuni les pôles santé et technologie de l'information pour vous guider vers l'équilibre des bons sens! Votre équilibre, c'est surtout le bien-être physique et moral dans le respect de vos traditions, de ce qui compte pour vous !

Autour d'une petite mascotte Batra, ne nous laissons plus tromper sur nos croyances, ni sur nos préférences. Durant ce premier module, Pascale Marcoux notre diététicienne, psychonutritionniste, vous invite à retrouver le fabuleux régulateur qui est en vous, en combinant l'intuitif aux repères personnalisés issus de l'application Batra.

Vous trouverez la recette gagnante pour décrypter les étiquettes et enfin manger en paix !

PUBLIC :

- Tous les consomm'acteurs
- Les économes
- Les chefs de cuisine
- Les artisans
- Les responsables de restauration
- Les gérants de magasin alimentaire
- Les animateurs qualité

DURÉE : 1 heure
+ Questions/Réponses

TYPE DE FORMATION : En présentiel
ou en distanciel

OBJECTIFS :

- Comprendre les informations sur les produits alimentaires
- Interpréter les données sans se laisser tromper
- Installer et configurer l'application
- Avoir des alertes rapides personnalisées

CONTENU :

- L'équilibre par l'alimentation intuitive
- Comment mieux se repérer ?
- Décrypter les étiquettes des produits alimentaires avec Batra

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

Nous nous basons sur la dernière réglementation en matière de législation européenne pour l'étiquetage alimentaire et les recommandations nutritionnelles pour la Belgique.

Nous mettons en attention et nous pratiquons concrètement, c'est-à-dire :

- Permettre à l'utilisateur de paramétrer l'application
- Recevoir des alertes personnalisées sur ses besoins
- Calculer son Apport Journalier selon la taille des portions
- Créer des alertes en fonction du bilan de santé, des allergies, des scores et labels
- Sensibiliser à la problématique des aliments ultras transformés
- Repérer facilement des aliments ultras transformés

Tous les points sont définis pas à pas pour permettre à chacun de se faire sa propre opinion.

SUPPORTS :

- Application à télécharger pour Android et Apple
- Disponible depuis tout ordinateur sur batra.link
- Présentation PowerPoint et exercices sur emballages
- Jeu de cartes pour se familiariser à l'usage de l'application en s'amusant



MODULE 2 : LA RECETTE EST INSCRITE SUR L'ÉTIQUETTE. C'EST LA LISTE DES INGRÉDIENTS !

Dans ce module consacré à la liste d'ingrédients, nous allons revoir les règles qui s'y appliquent.

Nous trions les aliments selon leur degré de transformation correspondant à une famille d'aliments. Pour chacune des différentes familles d'aliments, nous verrons comment trouver des alternatives intéressantes.

Nous terminons par l'application Batra qui peut vous aider à un petit contrôle rapide et convainquant pour vous faire votre propre opinion. Après cette séance, vous irez droit au but pour trouver vos aliments en fonction de vos valeurs, sans les peurs, à l'abri des pièges du marketing !

PUBLIC :

- Tous les consomm'acteurs
- Les économes
- Les chefs de cuisine
- Les artisans
- Les responsables de restauration
- Les gérants de magasin alimentaire
- Les animateurs qualité

DURÉE : 1 heure
+ Questions/Réponses

TYPE DE FORMATION : En présentiel
ou en distanciel

OBJECTIFS :

- Comprendre les informations sur les produits alimentaires
- Interpréter les données sans se laisser tromper
- Installer et configurer l'application
- Avoir des alertes rapides personnalisées

CONTENU :

- La liste des ingrédients : quelles règles selon la législation ?
- Sélection en fonction du degré de transformation : score NOVA et Siga
- Classification et alternatives
- Les 4P : le check de Batra pour décider

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

Nous nous basons sur la dernière réglementation en matière de législation européenne pour l'étiquetage alimentaire et les recommandations nutritionnelles pour la Belgique.

Nous mettons en attention et nous pratiquons concrètement, c'est-à-dire :

- Permettre à l'utilisateur de paramétrer l'application
- Recevoir des alertes personnalisées sur ses besoins
- Calculer son Apport Journalier selon la taille des portions
- Créer des alertes en fonction du bilan de santé, des allergies, des scores et labels
- Sensibiliser à la problématique des aliments ultras transformés
- Repérer facilement des aliments ultras transformés

Tous les points sont définis pas à pas pour permettre à chacun de se faire sa propre opinion.

SUPPORTS :

- Application à télécharger pour Android et Apple
- Disponible depuis tout ordinateur sur batra.link
- Présentation PowerPoint et exercices sur emballages
- Jeu de cartes pour se familiariser à l'usage de l'application en s'amusant



MODULE 3 : DÉCRYPTER LES VALEURS NUTRITIONNELLES

Nous commençons par nous poser la question de savoir si la solution pour bien équilibrer son alimentation est de raisonner en termes de nutriments.

Nous allons faire connaissance avec les nutriments obligatoires sur l'étiquette, leur rôle, où les retrouver. Ensuite, nous porterons l'attention sur les allégations nutritionnelles avec un regard critique car « l'alimentation équilibrée, tout le monde en parle mais personne ne sait ce qu'il y a dedans ! ». Un peu comme les fricadelles, il vaut mieux ne pas se laisser manipuler !

Nutriscore, Yuka, l'Apport de Référence... Qu'est-ce que c'est ?

A la fin de ce module, vous aurez des clés pour vous situer et acheter en conscience selon vos propres choix grâce en partie à l'application Batra qui peut vous aider au quotidien en paramétrant anonymement vos alertes personnalisées pour suivre les labels nutritionnels en connaissance de cause.

PUBLIC :

- Tous les consomm'acteurs
- Les économistes
- Les chefs de cuisine
- Les artisans
- Les responsables de restauration
- Les gérants de magasin alimentaire
- Les animateurs qualité

DURÉE : 1 heure
+ Questions/Réponses

TYPE DE FORMATION : En présentiel
ou en distanciel

OBJECTIFS :

- Comprendre la déclaration nutritionnelle sur les produits alimentaires.
- Comprendre les informations sur les produits alimentaires
- Interpréter les données sans se laisser tromper
- Installer et configurer l'application
- Avoir des alertes rapides personnalisées
- Apprendre à utiliser les outils de santé disponibles dans l'application Batra

CONTENU :

- La déclaration nutritionnelle
- Rôle des nutriments
- Apport journalier recommandé
- Apport de Référence (AR) : des repères pour mettre ses limites
- Apport de référence sur Batra : c'est toi la référence !
- Nutriscore, et autres algorithmes autour de la composition nutritionnelle
- Les 4 P : Paramètre - Place - Part - Palatabilité... « Sais-tu comment consommer ? »

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

Nous nous basons sur la dernière réglementation en matière de législation européenne pour l'étiquetage alimentaire et les recommandations nutritionnelles pour la Belgique.

Nous mettons en attention et nous pratiquons concrètement, c'est-à-dire :

- Permettre à l'utilisateur de paramétrer l'application
- Recevoir des alertes personnalisées sur ses besoins
- Calculer son Apport Journalier selon la taille des portions
- Créer des alertes en fonction du bilan de santé, des allergies, des scores et labels
- Sensibiliser à la problématique des aliments ultras transformés
- Repérer facilement des aliments ultras transformés

Tous les points sont définis pas à pas pour permettre à chacun de se faire sa propre opinion.

SUPPORTS :

- Application à télécharger pour Android et Apple
- Disponible depuis tout ordinateur sur batra.link
- Présentation PowerPoint et exercices sur emballages
- Jeu de cartes pour se familiariser à l'usage de l'application en s'amusant





www.aktina.be

NOS PROJETS:



www.mangeursheureux.be



www.ctropbon.be



www.batra.be

NOS PARTENARIATS:



AVEC LE SOUTIEN DE:

