L'Équilibre alimentaire

ATELIER COMPÉTENCES – MODULE 2

NUTRITION & DIÉTÉTIQUE

5.3 | ECOLE NUTRITION SPORT & SANTÉ

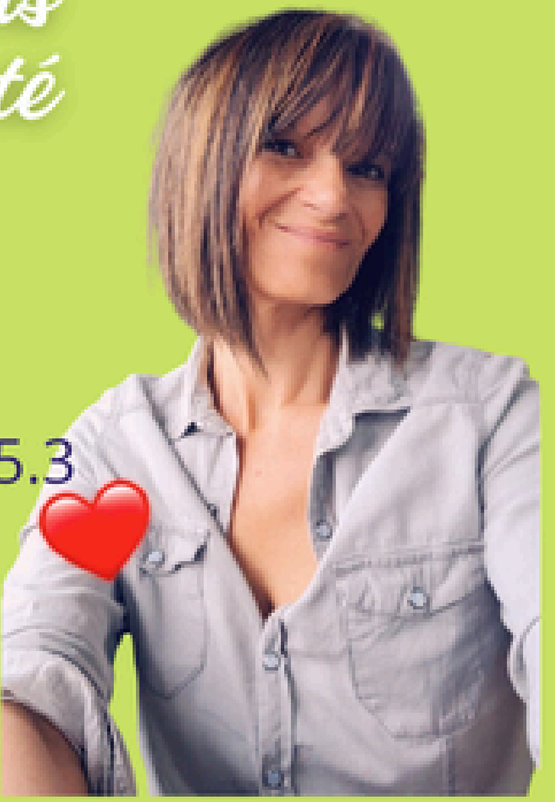
LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ

SIGRIDE

Sigride Bréau

Infirmière pendant 20 ans aujourd'hui Conseillère Pleine Santé

- Animatrice Ateliers Compétences
- Membre du jury Nutrition
- Mentor Responsable de la Team des Tuteurs 5.3
- Animatrice Rencontre Annecy-Haute-Savoie



FORMATION ÉCOLE 5.3 :

- NUTRITION & DIÉTÉTIQUE
- GESTION DU STRESS & PRÉPARATION MENTALE
- PHYTOTHÉRAPIE & MICRONUTRITION

SONDAGE

Qui a son premier Bêta-Testeur ?

5.3 | ECOLE NUTRITION SPORT & SANTÉ

UN BÊTA-TESTEUR

✓ C’est quoi ?

- 1 personne que vous allez accompagner vers sa démarche de **transformation**
- Exercer votre pédagogie avec les **5 facteurs du Vivant** et les outils de Nutrition
- A qui vous allez faire vivre une **expérience unique**

Bêta-Testeur Reconv

MAJEUR

SANS PATHOLOGIE

(Diabète, cancer, intolérance alimentaire, maladie de Crohn, colopathie, anorexie/boulimie, obésité morbide, insuffisance cardiaque ou rénale, fibromyalgie, etc.)

PROCHE DE SOI

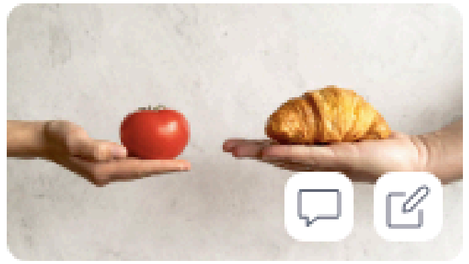
DISPONIBLE

MOTIVÉ

Atelier Compétences Nutrition 🍎

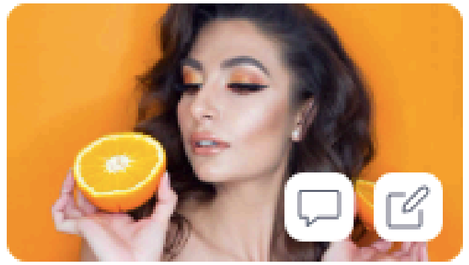
5.3 | ECOLE NUTRITION SPORT & SANTÉ

Module 2 : L’équilibre alimentaire



[Module 2.1-] Comment composer un repas équilibré ?

Le second module de votre formation est intitulé "L'Équilibre alimentaire". Dans ce module, vous allez : Apprendre les règles à...



[Module 2.2] Quels sont les critères de qualité d’un ali...

On pourrait croire que consommer des produits de qualité est devenu une obsession des consommateurs français. Mais, devan...

[Module 2.3-] Comment décrypter les étiquettes alime...

Le premier intérêt de l’étiquetage nutritionnel, c’est qu’il permet aux consommateurs de comparer les aliments. Mais décrypter u...

MONSIEUR MUGUET

44 ANS

À PROPOS

1 Divorcé - 1 enfant de 15 ans

PATHOLOGIES

2 Pas de pathologie
Pas d'antécédent familial

ANAMNÈSE

3 1,88 m / 85 kg

OBJECTIFS

4
- Perdre ses 3 à 4 kilos superflux
- Stopper les envies de sucre

NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

5 Très actif - Menuisier
Course à pied et boxe 2 x/semaine

Objectifs de Monsieur Muguet

Objectifs prioritaires de Monsieur Muguet :

1. Se servir la moitié de l'assiette de légumes le soir et en préparer suffisamment pour le lendemain midi (moitié du repas)

2. Consommer des féculents riches en fibres

3. Prendre une collation de manière systématique : fruit et amandes ou chocolat noir et amandes par exemple + tranche de pain si besoin

Déroulé du rendez-vous de suivi

Faire le suivi et valider les objectifs fixés la semaine dernière
Découper les objectifs non atteints

Cas pratique

1

ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

2

CRITÈRES DE QUALITÉ

3

ANALYSE TECHNIQUE

4

ACCOMPAGNEMENT EN NUTRITION

5

TRANSFORMATION RÉUSSIE

L’équilibre alimentaire

Suite à votre premier bilan nutrition,
Monsieur Muguet a **augmenté sa quantité de fruits et de légumes.**

Vous lui donnez les conseils
pour **les acheter de qualité.**

SONDAGE N°1

SONDAGE 1

Conseils pour acheter les fruits et légumes de qualité :

A De Saison

B Locaux

C Agriculture biologique ou agriculture raisonnée

RÉPONSE N°1 : A B C

Réponse 1

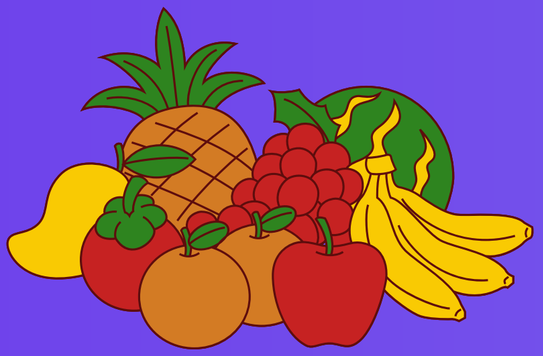
Conseils pour acheter les fruits et légumes de qualité :

De Saison

Locaux

Agriculture biologique ou agriculture raisonnée

Critères d’achat - qualité



Conseils pour les fruits et légumes de qualité :

Saison
Local
Agriculture biologique / Agriculture raisonnée
Entier

L’équilibre alimentaire

Objectifs prioritaires de Monsieur Muguet :

1

Se servir la moitié de l’assiette de légumes et fruit
en les achetant de saison, locaux *(ou le plus proche de chez lui)*
et en choisissant l’agriculture biologique ou raisonnée

L’équilibre alimentaire

Vous venez de lui expliquer l’assiette santé.

Il aimerait un outil lui permettant
d’avoir une **idée plus précise des quantités**
en complément de l’assiette santé.

SONDAGE N°2

SONDAGE 2

Quel est l'outil que vous allez lui proposer ?

A La pyramide alimentaire

B La balance alimentaire

C Les quantités avec les mains

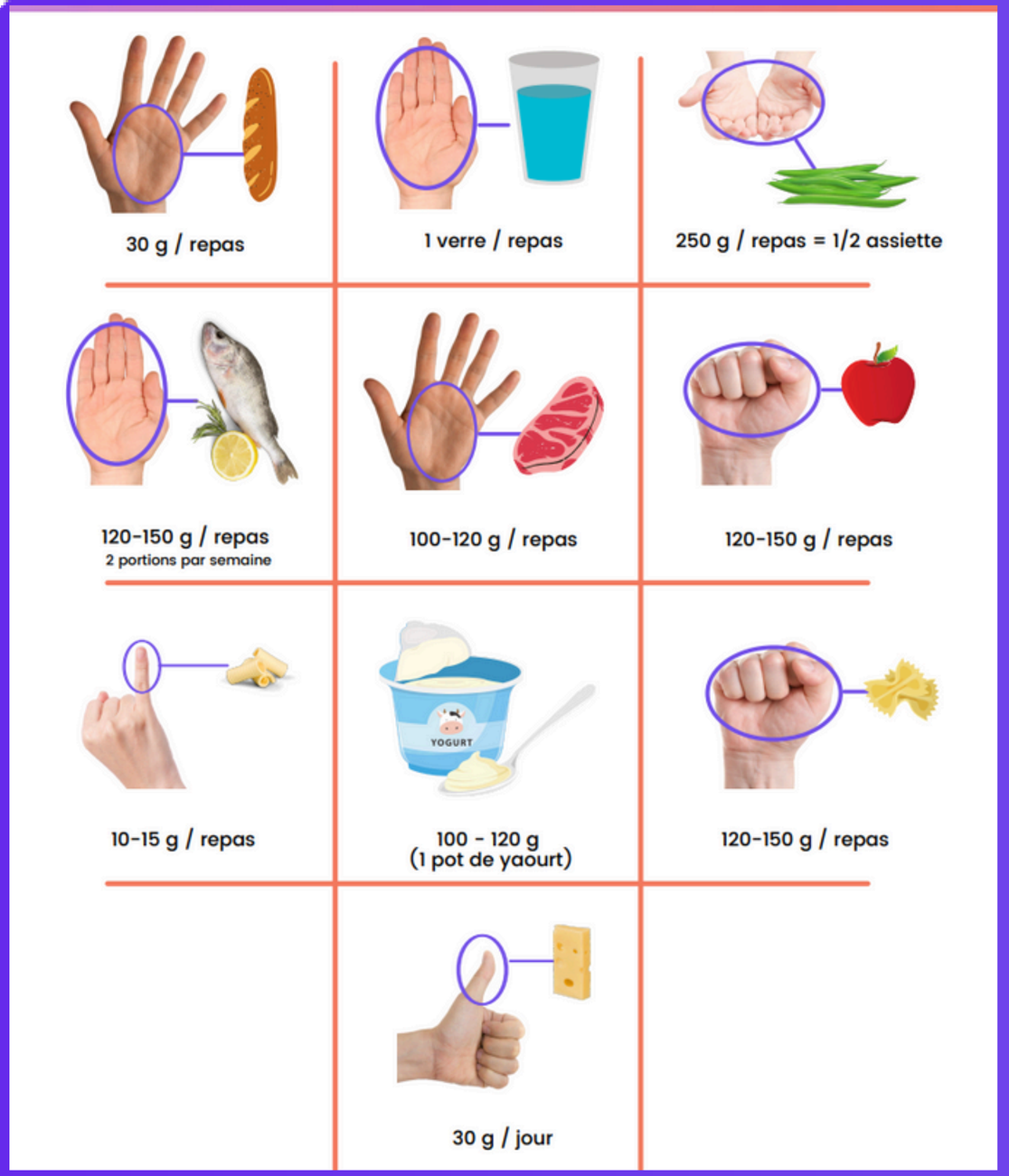
RÉPONSE N°2 :

SONDAGE 2

Quel est l’outil que vous allez lui proposer ?

Les quantités avec les mains

Les portions avec les mains



L’équilibre alimentaire

Objectifs prioritaires de Monsieur Muguet :

2

Composer une assiette santé à chaque repas
en utilisant les quantités avec les mains

Savoir lire une étiquette alimentaire

Sur les étiquettes alimentaires, il regarde que les calories, suite à votre explication il a compris qu'il doit changer son regard sur les étiquettes.

Il aimerait vos **conseils pour bien lire une étiquette.**

SONDAGE N°2

SONDAGE 2

Les premières informations à regarder sur une étiquette sont :

A La liste des ingrédients

B Le NutriScore

C Le tableau des valeurs nutritionnnelles

RÉPONSE N°2 : A C

SONDAGE 2

Les premières informations à regarder sur une étiquette sont :

La liste des ingrédients

Le tableau des valeurs nutritionnnelles

LIRE UNE ÉTIQUETTE ALIMENTAIRE

La liste des ingrédients :

Analyse des quantités & de la qualité des ingrédients :

Leur position - ordre des ingrédients
Présence d’additifs
Longueur de la liste
Qualité des ingrédients cités

LIRE UNE ÉTIQUETTE ALIMENTAIRE

Le tableau des valeurs nutritionnelles :

Analyse des quantités & de la qualité des nutriments :

Matières grasses dont acides gras saturés
Glucides dont sucres
Protéines
Fibres
Sel ou sodium

Valeur énergétique : à analyser avec du recul

LIRE UNE ÉTIQUETTE ALIMENTAIRE

Sur le paquet de céréales de son fils,
il y’a noté sans sucres ajoutés.
Mais il voit 15 g dans la ligne dont sucre.

Ce qui l’interpelle et il se questionne !

LIRE UNE ÉTIQUETTE ALIMENTAIRE

Liste des Ingrédients

Flocons de BLÉ* complets 27%, flocons d'AVOINE* complets 20%, flocons de SEIGLE complets* 20%, raisins secs* (raisins* 17%, huile de tournesol*), pétales de BLÉ* 4%, abricots secs* (abricots* 3,8%, farine de riz*), graines de tournesol*, NOISETTES grillées 1%, pommes séchées* 1%, lamelles de noix de coco toastées* 1%, figues séchées* (figues* 0,9%, farine de riz*).
* Ingrédients issus de l'Agriculture Biologique.

Tableau de Valeurs Nutritionnelles

valeur énergétique (kJ)	**1490 kJ / 100 g**
valeur énergétique (kcal)	**353 kcal / 100 g**
matières grasses	**5.4 g / 100 g**
acides gras saturés	**1.2 g / 100 g**
glucides	**61 g / 100 g**
sucres	**15 g / 100 g**
fibres alimentaires	**10 g / 100 g**
protéines	**9.7 g / 100 g**
sel	**0.01 g / 100 g**

LIRE UNE ÉTIQUETTE ALIMENTAIRE

Objectifs prioritaires de Monsieur Muguet :

3

Prendre le réflexe de toujours analyser la liste des ingrédients pour tous les produits qui ne sont pas des aliments bruts.

Objectifs de Monsieur Muguet

Objectifs prioritaires de Monsieur Muguet :

1. Choisir des légumes et fruits de saison, locaux, et le moins traités possible
2. Composer une assiette santé à chaque repas en utilisant les quantités avec les mains
3. Prendre le réflexe de toujours analyser la liste des ingrédients pour tous les produits qui ne sont pas des aliments bruts.

POURQUOI S'EXERCER AVEC DES BÊTA-TESTEURS ?

#1 Passer à l'action

#2 Gagner en légitimité

#3 Collecter vos premiers avis clients

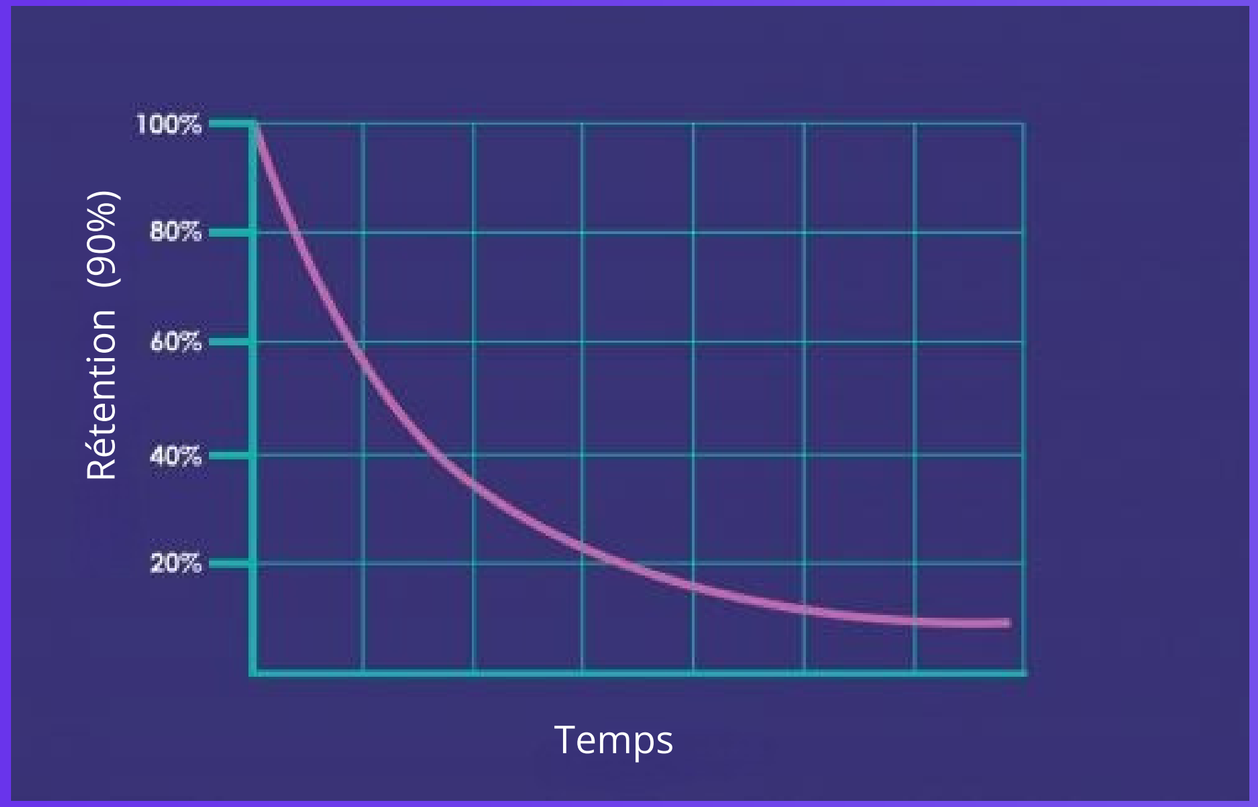
PÉDAGOGIE 5.3 : LA COURBE DE L'OUBLI

Vous oubliez :

- **50 %** de toutes les nouvelles informations **en un jour**
- **90 %** de toutes les nouvelles informations **en une semaine**

Après chaque répétition, vous conservez en mémoire toujours plus d'informations.

Il est plus facile de se souvenir des choses qui ont un sens.



Ces recherches ont été :

- initées en 1980 par H. Ebbinghaus
- revalidées en 2015 par une équipe de chercheurs

PÉDAGOGIE 5.3 : POURQUOI AVOIR DES BÊTA-TESTEURS ?

80%

C'est ce qu'on retient en transmettant à autrui

C'est "l'implication active de l'apprentissage"

5.3 | ECOLE NUTRITION SPORT & SANTÉ

Devoir en groupe

SEUL : ON APPREND
MAIS ON RETIENT MOINS

ENSEMBLE : ON CRÉE DU SENS
AUTOUR DE SON PROJET
ET DES COMPÉTENCES

Devoir en groupe

Dans votre groupe WhatsApp :

- envoyer une étiquette alimentaire
- analyser en détail votre étiquette alimentaire

ACCUEIL

Mon Agenda

RETOUR

Afficher/masquer tout

Nutrition | NeuroNutrition & G. Stress | MicroNutrition & Phyto | Parcours Entrepreneur | GymWaouw & Bonus 5.3

† Ateliers en présence du Dr Yann Rougier | BTS Diététique Accompagnement 5.3 | Connaissance de soi | Réseaux des élèves 5.3

Infirmières & Soignants

Semaine dernière

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
15	16	17	18	19	20	21
	12h45 – 13h45 Nutrition Mardi 13h Atelier Compétences **18h30** – 19h15 Nutrition & Diététique Atelier Questions Réponses ❓ **20h00** – 20h45 Nutrition Mardi 20h Atelier Compétences			**9h00** – 12h00 Happy Pink Friday Participez au Challenge photo 5.3 ! **13h00** – 13h30 Exercices 100% Pratiques Nutrition **13h30** – 14h00 La Séquence Waouw des Etoiles 5.3		

LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ

3 spécialisations de nos experts déjà disponibles !

20% théorique - 80% pratique

Spécialisation Index Glycémiques

DEVENEZ EXPERT DES IG
ET RÉUSSISSEZ TOUS VOS PROGRAMMES D' ACCOMPAGNEMENT

Spécialisation Nutrition Performance

ACCOMPAGNER LES SPORTIFS ET LES ENTREPRENEURS VERS LA NUTRITION-PERFORMANCE

Spécialisation Réseaux sociaux

PARTAGEZ VOTRE PASSION SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX ET DÉVELOPPEZ VOTRE ACTIVITÉ

Comment y accéder ?

ESPACE ELEVES

5.3 ECOLE NUTRITION SPORT & SANTÉ

Merci à tous pour votre participation ! 🎉