

● REC ATELIER N°2 COMPÉTENCES 🍏 NUTRITION

L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE



5.3 | ECOLE NUTRITION
SPORT & SANTÉ



L'équipe



Dr Y. Rougier

Créateur des formations 5.3
Médecin spécialiste
Passionné de neurosciences
Préparateurs d'athlètes de
haut niveau



Claire Doray

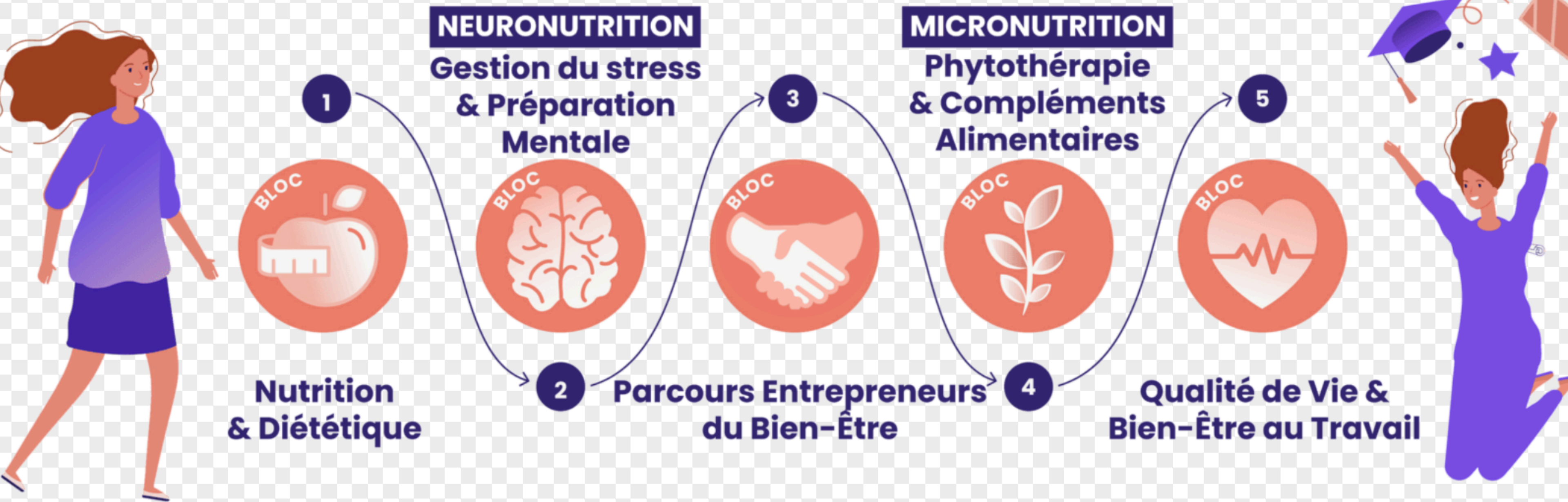
Diététicienne Pleine-Santé
Spécialisée dans
l'alimentation IG bas &
Tabacologie
Autrice



Fabrice Boutain

Fondateur de l'Ecole 5.3
Entrepreneur
Athlète de haut niveau
Passionnée de Nutrition,
Sport et Santé

LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ



LES MARDIS **COMPÉTENCES**

**Toutes les semaines à 18h30 :
ATELIER Q&R AVEC DR. YANN ROUGIER**

- Mardi 20/08 en Nutrition

**Chaque Dernier Mardi du mois
JOURNÉE SPÉCIALE AVEC DR. YANN ROUGIER**

- 12h45 : Conférence
- 18h30 Atelier accompagner

en toute légitimité en Nutrition Pleine-Santé :
avec Dr Yann Rougier et Claire Doray

MARDI 27/08 À 18H30

5.3 | ECOLE NUTRITION
SPORT & SANTÉ



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
	<p>12h45 – 13h45</p> <p>🍎 Nutrition Mardi 13h Atelier Compétences</p> <p>18h30 – 19h15</p> <p>🍎 Nutrition & Diététique Atelier Questions Réponses ?</p> <p>20h00 – 20h45</p> <p>🍎 Nutrition Mardi 20h Atelier Compétences</p>			<p>9h00 – 12h00</p> <p>🌸 Happy Pink Friday</p> <p>📸 Participez au Challenge photo 5.3 !</p> <p>13h00 – 13h30</p> <p>🍎 Exercices 100% Pratiques Nutrition</p> <p>13h30 – 14h00</p> <p>⭐ La Séquence Waouw des Etoiles 5.3</p>		

Réponse dans le Tchat

**AVEZ-VOUS COMMENCÉ À RECRUTER
VOS PREMIERS BÊTA-TESTEURS ?**

Oui

Non

POURQUOI S'EXERCER AVEC DES BÊTA-TESTEURS ?

HUMILITÉ
Rester modeste et reconnaître ses limites.

#1 Passer à l'action

#2 Gagner en légitimité

#3 Collecter vos premiers avis clients

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"

POURQUOI LES BÊTA-TESTEURS

SONT-ILS IMPORTANTS ?

PASSER À L'ACTION

s'exercer, accompagner, acquérir de l'expérience

GAGNER EN LÉGITIMITÉ

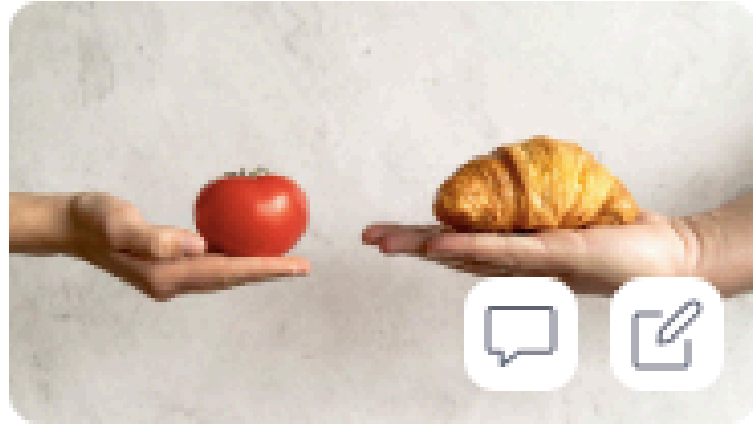
RÉCOLTER VOS PREMIERS AVIS CLIENTS



AGENDA

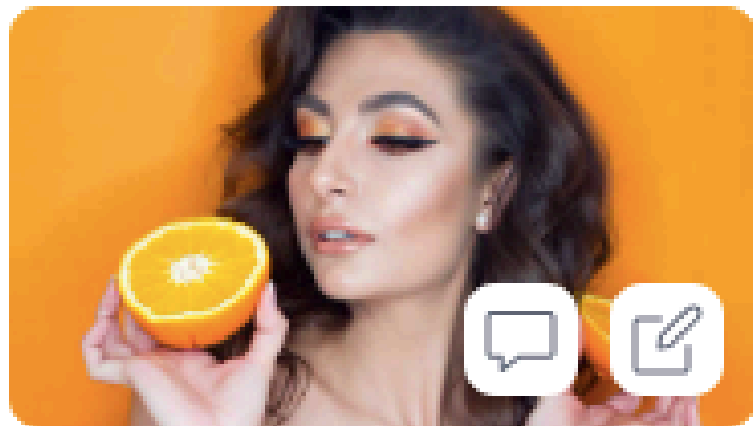
- 12H45 • Le Briefing
- 13H00 • Outils & Cas pratique
 - Le devoir de la semaine avec votre groupe
- 13H40 • Réponses à vos questions

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...



CAS PRATIQUE

MONSIEUR PLAGÉ

Monsieur PLAGÉ, 38 ans, en couple avec 3 enfants.

Il veut profiter des congés d'été pour **apprendre à mieux équilibrer ses repas** en introduisant plus de légumes dans son alimentation.

Il veut des **conseils et des astuces rapides pour équilibrer ses repas** et ceux de sa famille pour la rentrée scolaire.

Il pratique le tennis 2 fois par semaine.

Monsieur PLAGÉ

38 ANS



À PROPOS

1

En couple,
3 enfants (entre 6 et 15 ans)

PATHOLOGIES

2

Pas de pathologie
Pas d'antécédents familiaux

ANAMNÈSE

3

1,81 m / 84 kg

OBJECTIF

4

Mieux équilibrer son alimentation
Avoir des astuces de repas équilibrés

NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

5

Actif
Tennis 2 x/semaine

EQUILIBRE ALIMENTAIRE

Dans son objectif d'introduire plus de **légumes**.

Il aimerait faire les meilleurs choix
en **les acheter de qualité**.

A vos claviers

Quels sont les conseils que vous lui donnez ?



EQUILIBRE ALIMENTAIRE

Conseils pour les fruits et légumes de qualité :

- Saison
- Local
- Agriculture biologique / Agriculture raisonnée
- Entier

EQUILIBRE ALIMENTAIRE

Il aimerait des **astuces** pour introduire facilement **des légumes dans son assiette santé.**

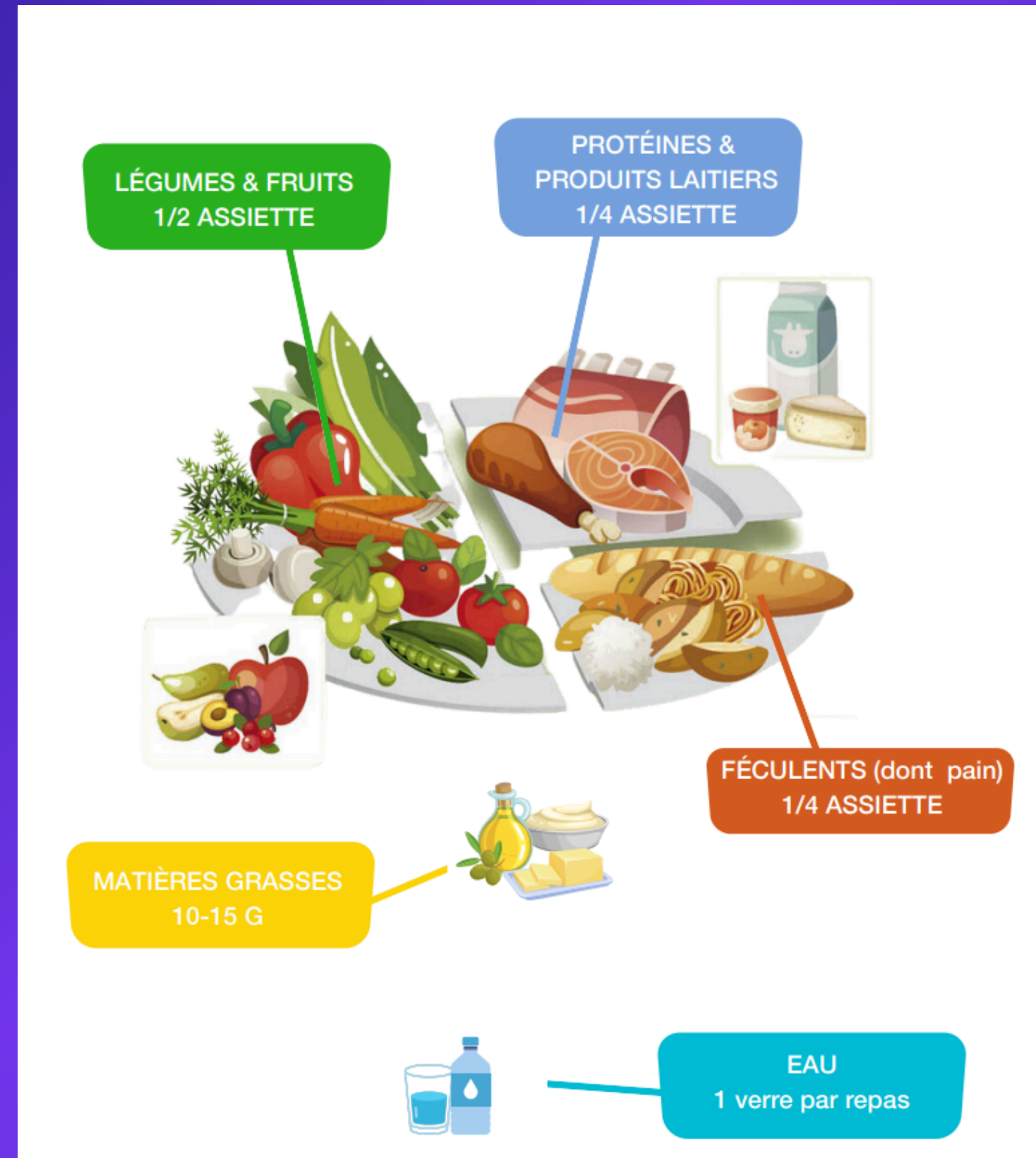
A vos claviers

Quelles sont vos astuces ?



L'ASSIETTE SANTÉ

= BASE DE L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE



LES PORTIONS ALIMENTAIRES

Il aimerait un conseil pour **visualiser** les bonnes **quantités** car il ne veut pas peser ses aliments.

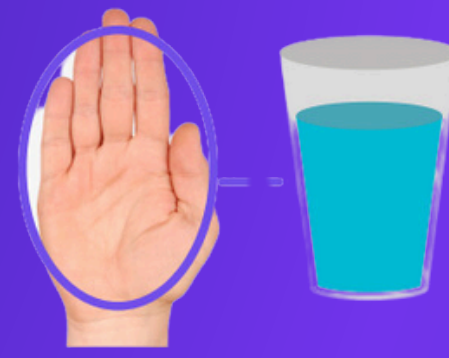
A vos claviers

Quel est le conseil que vous lui donnez ?

LES PORTIONS ALIMENTAIRES AVEC LES MAINS



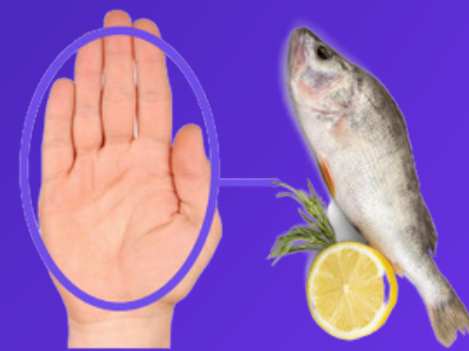
30 g / repas



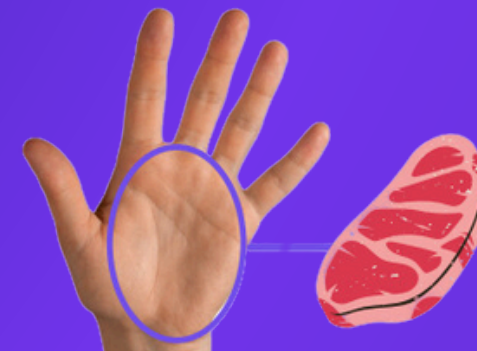
1 verre / repas



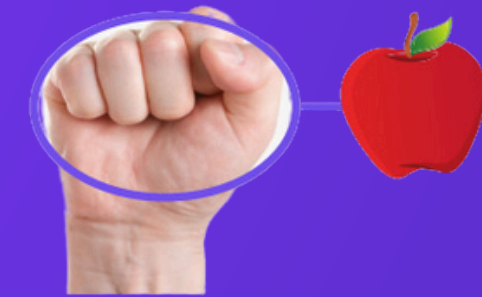
250 g / repas = 1/2 assiette



200 g / repas



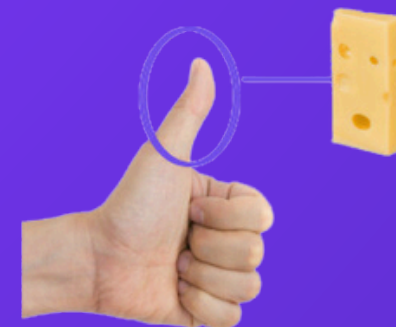
100-150 g / repas



120-150 g / repas



10-15 g / repas



30 g / repas



120-150 g / repas

SAVOIR LIRE UNE ÉTIQUETTE ALIMENTAIRE

Quand il fait ses courses,
il regarde que les calories sur l'étiquette alimentaire.

A vos claviers

Qu'en pensez vous , quelle est votre approche ?



SAVOIR 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

SAVOIR 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*

LE DEVOIR DE LA SEMAINE À FAIRE EN GROUPE

Travail dans votre groupe Whatsapp :

- envoyer une étiquette alimentaire
- analyser en détails votre étiquette alimentaire
- compléter si besoin l'analyse des étiquettes des autres élèves du groupe