

Bloc 1 Formation Nutrition

Atelier #2

Connaître les critères de qualités & savoir décrypter les étiquettes

#Ecole5.3

#OneTeamOneDream

#TeamWaouw





#Valeurs

Une équipe de passionnés
vous accompagne tout
au long de votre formation



#OneTeamOneDream

70% de notre équipe
sont des anciens élèves



#Expérience Unique

Un accompagnement
300% humain



L'équipe



Dr Yann Rougier

Créateur des formations 5.3
Médecin spécialiste
Passionné de neurosciences
Accompagnement de
nombreux athlètes



Claire Doray

Diététicienne spécialité :
Tabacologie et IG bas
Autrice
Passionnée de Pleine-Santé



Fabrice Boutain

Fondateur de l'Ecole 5.3
Entrepreneur
Ancien athlète
Passionné de nutrition, sport
et santé

Les experts



Claire
Diététicienne



Charlotte
Diététicienne



Solane
Diététicienne



Rachel
Diététicienne



Lucie
Diététicienne
Conseillère pleine santé
Promotion 2021



Christèle
Conseillère pleine santé
Promotion 2020



Angélique
Conseillère pleine santé
Promotion 2021



Florian
Conseillère pleine santé
Promotion 2022



Laurence G.
Conseillère pleine santé
Promotion 2021



Amélie
Conseillère pleine santé
Promotion 2022



Marie-Élodie
Conseillère pleine santé
Promotion 2022



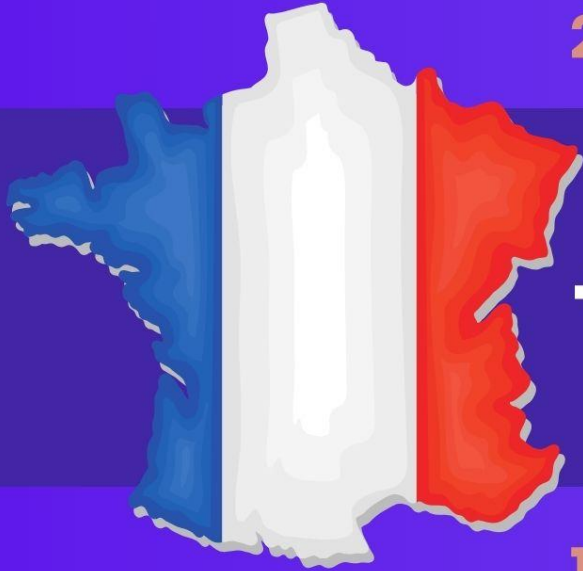
Stéphanie L.
Conseillère pleine santé
Promotion 2022



Amanda
Conseillère pleine santé
Promotion 2022

Sondage :

**Quelles sont les 3 missions du
Conseiller Nutrition Pleine-Santé ?**



2,6 M d'obèses dans le monde

+ 50% en 20 ans (2000-2020)

1 enfant sur 3 en surpoids en Europe

Les 3 missions du Conseiller Nutrition Pleine-Santé

3

ACCOMPAGNER VERS UNE TRANSFORMATION

FIXER ET SUIVRE LES OBJECTIFS #Cinq3

GUIDER VERS LA PLEINE-SANTÉ

AVEC LES 5 FACTEURS DU VIVANT

FAIRE VIVRE UNE EXPÉRIENCE UNIQUE

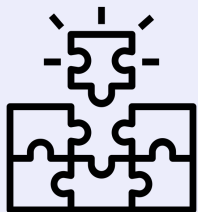
AVEC UN SUIVI ULTRA PERSONNALISÉ 24H24
ET DES PARTENAIRES PLURIDISCIPLINAIRES



Sondage :

Avez vous vos Bêta-Testeurs ?

Pourquoi les Bêta-Testeurs sont importants ?



Il vous permet de **mettre en pratique** les outils acquis dans la formation, de vous **lancer**, de **gagner en légitimité** grâce à ses **premiers retours**, et à **récolter vos premiers avis clients**



Est une personne qui va **tester votre accompagnement**, vous aider à en **vérifier les résultats**, tester vos **capacités d'accompagnement**. C'est un prospect, futur **client potentiel**.



Il va vous permettre de **construire vos offres en parallèle** et de **cibler votre client idéal**.



Accompagnement en Nutrition

12h45 – 13h00

Briefing

13h00 – 13h40

Compétences & Outils

- Les critères de qualités des aliments
- Savoir lire une étiquette alimentaire
- Cas pratique

13h40 – 13h45

Débrief en 3 mots

13h45 – 14h

Séquence Waouw

Vos Rendez-vous & Outils

Vos Ateliers de groupe

MARDI - 18h30/19H15

- **Atelier Réussite**
Bloc 1 - Nutrition
Questions/réponses des élèves

MERCREDI - 18h30/19H15

- **Le réseau des élèves**
avec les Mentors 5.3

MARDI ET JEUDI - 17h30/18h

- **Travaux Dirigés 5.3**
Beta-testeurs

VENDREDI - 12h45/13H45

- **Atelier Compétences**
Bloc 1 - Nutrition

VENDREDI - 13h45/14H

- **La Séquence Waouw**
Les réussites de nos étoiles 5.3

Vos Ateliers individuels

- 3 à 5 ateliers "Projets & motivation" et Compétences (suivant votre offre)
- Accompagnement régulier avec nos Coachs Motivation et Experts Compétences du bloc 1 Nutrition

Vos Outils

- Plateforme de formation <https://ecole53.fr/connexion/>
- Delta-Book
- Groupe WhatsApp

Bloc 1 Formation Nutrition

Atelier #2
**Connaître les critères de qualités
& savoir décrypter les étiquettes**

#Ecole5.3

#OneTeamOneDream

#TeamWaouw



Cas pratique n°1 Madame A.

Accompagnement de Madame A.

Cas pratique :

Madame A, s'est mise au sport depuis peu.

Elle a un objectif de faire un semi-marathon dans quelques mois, elle s'est mise à la course 3 fois par semaine.

Elle fait très attention à son alimentation pour atteindre son objectif !

Accompagnement de Madame A sur les critères de qualité

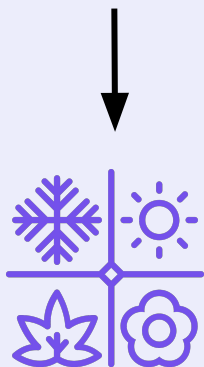
Sondage N°1 :

Quels sont vos conseils pour que Madame A achète des fruits et légumes de qualité en tenant compte de son budget ?

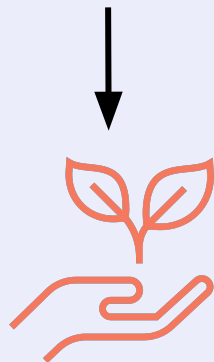


Critères de qualité d'un aliment **brut**

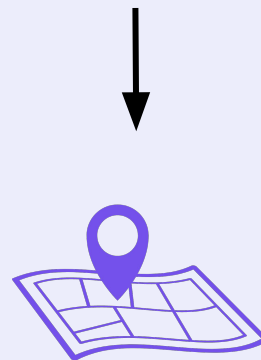
Saison



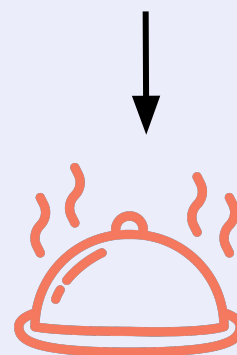
Mode de production



Provenance



État du produit



Entier,
le moins
transformé possible

Objectif : Savoir lire une étiquette alimentaire **sur un produit transformé**



Accompagnement de Madame A sur la lecture des étiquettes

Sondage N°2 :

Quelles sont les premières informations que vous regardez sur ce paquet de céréales ?

Comparaison nutritionnelle des deux paquets de céréales de Madame A

Mélange biologique de céréales, de chocolat noir et d'éclats de fèves de cacao

Liste des ingrédients

Flocons de SEIGLE* complet 33%, flocons toastés d'AVOINE* complète 30%, flocons de petit épeautre* (BLÉ) complet 11%, chocolat noir* 10% (pâte de cacao*, sucre de canne*, beurre de cacao*), miel*, flocons d'ORGE* complet 6%, fèves de cacao* 3% *Ingrédients biologiques

Pépites croustillantes de céréales aux carrés de chocolat noir

Liste des ingrédients

Flocons d'AVOINE 50%, carrés de chocolat noir 13% (pâte de cacao, sucre, émulsifiant : lécithines de tournesol, arôme), sucre, flocons de BLE 8,5%, matière grasse végétale de palme, farine de BLE 6,7%, maïs 2,3%, sirop de glucose, noix de coco en poudre, semoule de riz 1,3%, sel, arôme, caramel (sucre, eau), extrait de malt d'ORGE, farine de malt de BLE, émulsifiant : mono- et diglycérides d'acides gras, sucre caramélisé en poudre.

Comparaison nutritionnelle des deux paquet de céréales de Madame A

| | Mélange biologique de céréales, de chocolat noir et d'éclats de fèves de cacao | Pépites croustillantes de céréales aux carrés de chocolat noir |
|--|--|--|
| Valeurs nutritionnelles | 100 g | 100 g |
| Énergie | 1610kJ 382 kcal | 1902 kJ 453 kcal |
| Matières grasses dont acides gras saturés | 7,8g 4 g | 16 g 7,5 g |
| Glucides dont sucres | 63g 6,2 g | 65 g 19 g |
| Fibres alimentaires | 10 g | 6,6 g |
| Protéines | 10 g | 8,5 g |
| Sel | 0,01 g | 0,35 g |

Accompagnement de Madame A sur la lecture des étiquettes

Sondage N°3 :

Elle vous confie qu'elle n'aime pas trop le goût du premier paquet qui a une meilleure composition.

Qu'est-ce que vous lui conseillez de faire ?

Pour bien mener l'analyse...



Attention à bien prendre du recul sur les allégations santé & les arguments marketing !

La liste des ingrédients :

Analyse des quantités & de la qualité des ingrédients :

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

Le tableau des valeurs nutritionnelles :

Analyse des quantités & de la qualité des nutriments :

- Valeur énergétique : à analyser avec du recul
- Matières grasses dont acides gras saturés
- Glucides dont sucres
- Protéines/fibres/ sel selon la nature du produit

A vous de passer à la pratique !



Votre exercice du week-end: Choisissez un produit de votre placard, et comparez-le avec votre trio. Quel aliment est le meilleur en termes de qualité nutritionnelle ? 

Cas pratique



Si vous avez terminé votre formation, il est temps de passer à l'action ! [Cliquez ici pour vous exercer avec les Cas Pratiques](#)

Le débrief !



Pour résumer :

- 1** Les critères de qualité des aliments permettent d'accompagner vers une **alimentation Pleine-Santé** en garantissant des apports nutritionnels pertinents.
- 2** Pour décrypter une étiquette alimentaire, il est indispensable d'analyser la **liste des ingrédients** et le **tableau des valeurs nutritionnelles**.
- 3** Pour accompagner une personne à faire les bons choix alimentaires, on tiendra compte de l'**équivalence nutritionnelle** et des outils à sa disposition.