

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

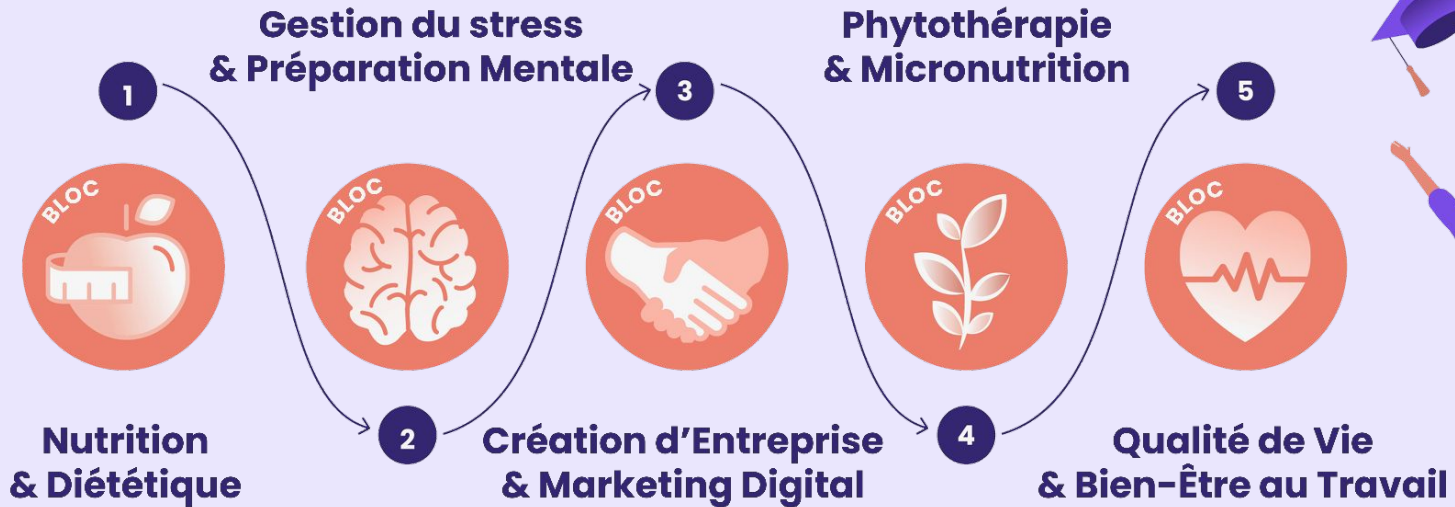
50% de notre équipe
sont des entrepreneurs



#Expérience Unique

Un accompagnement
300% humain

LES 5 BLOCS DU PARCOURS PLEINE SANTÉ



[Pour plus d'infos, prenez RDV avec un de nos conseillers d'orientation](#)

Les 3 missions du Conseiller Pleine-Santé & Qualité de Vie 5.3

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

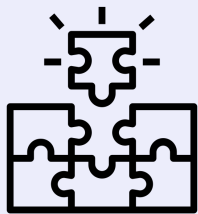
AVEC UN SUIVI ULTRA PERSONNALISÉ 24H24
ET DES PARTENAIRES PLURIDISCIPLINAIRES



Pourquoi les Bêta-Testeurs sont importants ?

Sondage :

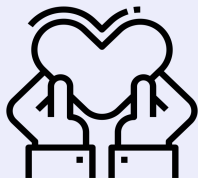
Avez vous vos Bêta-Testeurs ?



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**
Exercices avec vos bêta 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

L'équipe



Dr Yann Rougier

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



Claire Doray

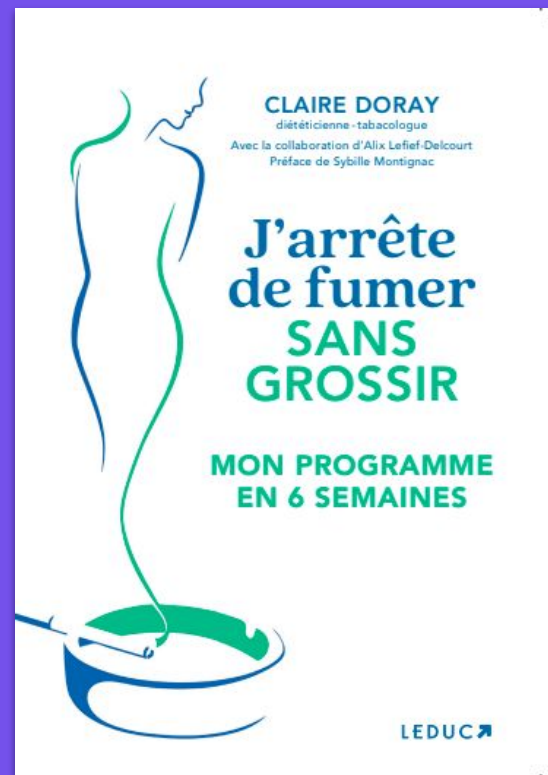
Responsable Compétences
Diététicienne spécialité :
Tabacologie et IG bas
Autrice
Passionnée de Pleine-Santé



Fabrice Boutain

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





Bloc 1 Formation Nutrition

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

#Ecole5.3

#OneTeamOneDream

#TeamWaouw



Objectif : Connaître les critères de qualité d'un aliment

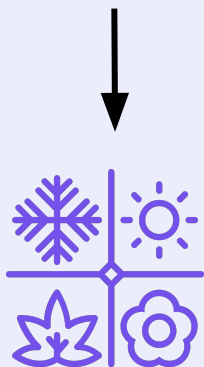
Accompagnement de Madame F sur les critères de qualité

Sondage N°1 :

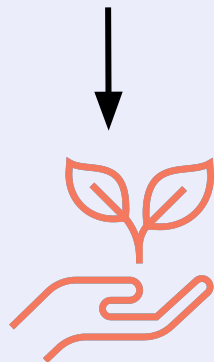
Quels sont vos conseils pour que Madame F achète des fruits et légumes de qualité en tenant compte de son budget ?

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

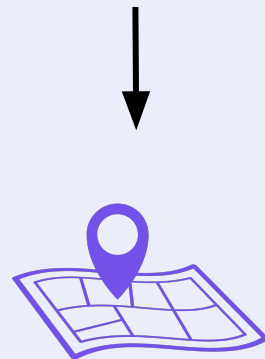
Saison



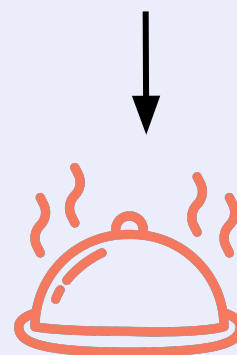
Mode de production



Provenance



État du produit



Entier,
le moins
transformé possible

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

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 F

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 F

	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

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](#)