

# FORMATION

## « ACCOMPAGNER L'ÉVOLUTION DES COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES »

### Public concerné :

personnel des structures de territoire (responsables, animateurs, agents de développement, enseignants...)

### Structures concernées :

entreprises, MJC, centres sociaux, maisons des habitants, EPHAD, résidences autonomes...

Durée : 3h

Coût de l'animation : 250 €

*Cette formation est menée avec une enseignante retraitée en alimentation humaine.*

### 1/ Apports théoriques pour « Comprendre » : informations-échanges

Discussion sur l'alimentation humaine. Il s'agit d'apporter des conseils nutritionnels (notamment en lien avec le budget) et une base de connaissances sur l'alimentation en abordant trois thèmes clés :

- ↗ Les habitudes et comportements alimentaires des participants et du public accueilli
- L'équilibre et les besoins alimentaires (types d'aliments, quantités requises)
- ↘ Comprendre l'environnement alimentaire (labels, circuits de consommation... Comment s'y retrouver ?)

### 2/ Apports pratiques pour « Agir » : jeux et animations

Présentation d'outils et supports d'animation aux animateurs souhaitant mener un projet autour de l'alimentation et faire évoluer les pratiques liées au comportement alimentaire.

Outils d'animation pour aborder les thèmes suivants : saisonnalité des produits, production agricole et consommation durables, familles d'aliments, gaspillage alimentaire, recettes de cuisine ludiques...

