

E-LEARNING NUTRITION

NEO
FORMA

OBJECTIFS DU E-LEARNING



- Étudier les éléments déterminants de la digestion
- Connaître la base d'une alimentation équilibrée et former les stagiaires à composer leurs repas et adapter leur alimentation à leur rythme de vie
- Connaître les principales erreurs en nutrition et déterminer le lien entre la nutrition et le sommeil
- Adopter les bons réflexes nutrition et améliorer les conditions et la qualité de vie du travail

PROGRAMME DU E-LEARNING



- Anatomie : la digestion, ses acteurs et son processus
- Conséquences d'une mauvaise nutrition
- Apports journaliers, pyramide alimentaire, et composition des repas
- Les erreurs du quotidien : sucre, régime, hydratation
- Relation entre nutrition et sommeil
- Les bonnes habitudes pour une bonne digestion

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Participation permanente du stagiaire
- Mise en situation des participants (Situations à Résolution de Problèmes)



DIFFUSION

Sur la plateforme LMS Neo Forma



Possibilité de créer un module sur-mesure



PUBLIC

Tout public

PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis

DURÉE



30 min



VALIDATION

Quizz de validation et remise d'une attestation individuelle de formation