

SANTÉ DES ENFANTS

Manger, bouger pour bien grandir



Le Plan National Nutrition Santé propose des repères en termes d'habitudes alimentaires et d'activité physique. Comment aborder ces repères et messages de santé avec les enfants et leurs parents ? Comment prévenir l'obésité et les maladies chroniques par un environnement favorable à l'équilibre alimentaire ? Cette formation propose des outils et clefs de compréhension pour agir au quotidien.



160 euros
par jour / personne



2 jours



PUBLIC

Professionnels travaillant auprès des 3-11 ans, en milieu scolaire ou non (ATSEM, intervenants en ALAE, en accueil de loisirs avec ou sans hébergement, etc.)



OBJECTIFS

- Renforcer les compétences des professionnels sur l'alimentation de l'enfant et ses besoins en activité physique
- Développer les capacités pour agir en santé au quotidien et sur le temps des repas
- Être en capacité de construire et d'animer une action collective en nutrition



CONTENU

- Les bases de l'équilibre alimentaire et besoins spécifiques de l'enfant de 3 à 11 ans : les repères du Plan National Nutrition Santé, la prévention de l'obésité infantile, les déterminants de la santé en lien avec la nutrition
- Les repas, de la préparation à la dégustation : le décodage des étiquettes sur les emballages alimentaires, l'éveil au goût, parler équilibre à table
- Les liens entre activité physique et santé : les bienfaits physiques et psychologiques de l'activité, la dimension de plaisir, les risques de la sédentarité
- Expérimentation des outils et techniques d'animation au choix, adaptés à vos projets et à votre public



Vous travaillez avec les enfants ?

Le CODES 30 vous propose également des formations en intra «à la carte», répondant à vos besoins sur les thématiques : alimentation, sommeil, promotion de l'activité physique, hygiène et prendre soin de soi, prévention des accidents de la vie courante, etc.

Voir
page 6
pour découvrir
la formation «à la carte»