

Organisation :

- Durée de 4 heures
- Langue : français, luxembourgeois.

Cible :

- Professionnels de l'alimentation de façon générale,
- Personnels travaillant dans le domaine des soins

Contact inscription :

- ☎ +352 26 53 29 66
- ✉ info@signa.lu
- 🌐 www.signa.lu

🌀 **Compétences développées**

- Connaissances de base d'une alimentation saine pour les adultes,
- Développement de bons réflexes lors de la préparation des repas sains,
- Choix des bons aliments.

🌀 **Contenu**

- Introduction,
- La pyramide alimentaire,
- Bons choix dans les familles alimentaires,
- Rythme alimentaire et composition des repas,
- Plan alimentaire et menus équilibrés,
- Recettes et conseils

Partie pratique :

- Échange entre les participants,
- Exercices pratiques,
- Discussion de la situation actuelle de chacun,
- Présentation et discussion sur des solutions apportées

🌀 **Méthode pédagogique**

Une pédagogie attractive centrée sur l'apprenant pour transformer le savoir en compétences concrètes.

- Base théorique sur support visuel structuré,
- Exercices pratiques pour ancrer les connaissances,
- Stimulation de la réflexion collective via des discussions de groupe et échange d'expérience.

🌀 **Evaluation**

Un certificat de participation sera remis après la formation