

## MODULE DE FORMATION EN E-LEARNING

### Public

Ce module s'adresse à toute personne qui souhaite connaître les bases d'une alimentation saine, puiser des conseils pour préparer et organiser ses repas en tenant compte des contraintes de la vie moderne.

### Prérequis

- Ordinateur / tablette / smartphone
- Navigateur Internet (Windows/Mac)
- Nos modules sont développés en HTML5. Mise à disposition sur demande d'une version Flash. (Technologie non maintenue par les navigateurs récents.)

### Objectifs de la formation

Ce parcours de sensibilisation à distance va aider l'apprenant à :

- identifier les comportements alimentaires à risques
- connaître les conséquences sur la santé d'une mauvaise alimentation
- adopter une alimentation plus saine.

### Média

Ce module est constitué d'animations multimédia : vidéo, 2D / 3D, photographies.

**Durée :** 25 minutes

**Tarif :** nous consulter\*

## Généralités

Les habitudes alimentaires dépendent de nombreux facteurs individuels, sociaux, culturels, économiques, etc. Pour la plupart d'entre nous, près de 80 % des protéines consommées sont d'origine animale, quand elles étaient à 80 % d'origine végétale il y a un siècle. Une alimentation trop riche en viande, en produits gras et sucrés augmente significativement le risque de maladies cardiaques, d'accidents vasculaires cérébraux, de diabète, et de divers cancers. Ce parcours de sensibilisation apporte les informations essentielles pour adopter une alimentation saine. Il comporte notamment de nombreux exemples de repas et explique les objectifs nutritionnels des différents aliments. Les conseils présentés prennent en compte les différents obstacles que chacun peut rencontrer au quotidien : manque de temps pour prendre le petit-déjeuner, repas trop gras pris au restaurant, etc. Tout au long du parcours, l'apprenant est invité à réfléchir à sa situation pour, le cas échéant, trouver des solutions simples et efficaces et ainsi profiter d'une alimentation plus saine et mieux équilibrée.

-----  
Ce module est sous-titré pour les sourds et malentendants



## Contenu du Module

### Partie 1 : Formation

- Chapitre 1 : La faim
- Chapitre 2 : Le petit-déjeuner
- Chapitre 3 : La pause déjeuner
- Chapitre 4 : Le dîner
- Chapitre 5 : La vie en bonne santé

### Partie 2 : Évaluation

À l'issue de chaque chapitre, la formation est complétée par une synthèse de l'essentiel à retenir. Ensuite l'apprenant est évalué.

### Dispositif de suivi de l'exécution des résultats

- Évaluation notée des résultats de la formation
- Évaluation de satisfaction de la formation
- Attestation de formation si les compétences sont validées