

Alimentation et activité physique des salariés

Présentation

Cette formation en e-learning a pour objectif général l'accompagnement des salarié·e·s d'entreprise pour une alimentation équilibrée, une activité physique diversifiée régulière et la limitation des temps prolongés passés assis.

Public, conditions d'accès et prérequis

Salarié·e·

Aucun pré-requis

Objectifs

Connaitre l'importance de l'alimentation et les bénéfices de l'activité physique sur la santé.
Connaitre l'incidence de la sédentarité sur la santé.
S'approprier les recommandations nationales en alimentation.
Être en mesure de composer des repas équilibrés.
Être à même d'adapter son alimentation sur son lieu de travail.
S'approprier les recommandations nationales en activité physique.
Être en mesure de planifier et de pratiquer une activité physique régulière et variée.
Savoir mettre en oeuvre l'activité physique sur son lieu de travail et limiter le temps passé assis.
Être en mesure de maintenir sa motivation.

Programme

Programme

Module 1	Évaluation T0
Module 2	Nutrition et santé
Module 3	Alimentation
Module 4	Activité physique
Module 5	Motivation
Module 6	Évaluation T1

Pour en savoir plus, téléchargez la [fiche produit](#).

Informations pratiques

Contact

Cnam-ISTNA Par téléphone : 00.(0)3.83.85.45.37 Par e-mail : contact@cnam-istna.fr

Centre(s) d'enseignement

[Centre Cnam Paris](#)

Code Stage : DGSN04

Tarifs

100 € [Gratuit pour les signataires des chartes du PNNS]

Nombre d'heures

Temps de connexion estimé : 3 à 4 heures

FORMATION EN COURS DE MISE A JOUR

[>>> Je souhaite être informé\(e\) quand la formation sera disponible](#)



Fiche présentation



Alimentation et activité physique des salariés



Formation en e-learning (DGSN04)

Une formation en **tout numérique** à suivre à **votre rythme**

Public cible

Objectifs

La formation a pour objectif général l'accompagnement des salariés d'entreprise pour une alimentation équilibrée, une activité physique diversifiée et la limitation des temps prolongés passés assis.

Les contenus s'appuient sur les recommandations du Programme National Nutrition Santé.

Elle vise à faire prendre conscience de l'importance de l'alimentation et les bénéfices de l'activité physique sur la santé.

Elle vise à faire prendre conscience de l'incidence de la sédentarité sur la santé.

Elle vise à faire prendre conscience des recommandations nationales en matière d'alimentation et d'activité physique.

Contenu de la formation

Module 1	Évaluation T0
Module 2	Nutrition et santé
Module 3	Alimentation
Module 4	Activité physique
Module 5	Motivation
Module 6	Évaluation T1

Modalités et organisation

La formation se déroule en ligne et mêle différents outils de formation à distance : témoignages, interviews et conseils de professionnel, vidéos, exercices de réflexion, forum de partage...

Ouverture toute l'année sur demande

ation.

mesure de composer des repas équilibrés.

ême d'adapter son alimentation sur son
ravail.

roprier les recommandations nationales en
physique.

mesure de planifier et de pratiquer une
physique régulière et variée.

mettre en œuvre l'activité physique sur son
ravail et limiter le temps passé assis.

mesure de maintenir sa motivation.

Temps estimé de connexion : 3 à 4 heures



Contact

contact@cnam-istna.fr
03 83 85 45 37



Tar
Nou

www.cnam-istna.fr



MISSION HANDI'CNAM

Aider les auditeurs en situation de handicap

<https://www.cnam-istna.fr/formations-du-catalogue/alimentation-et-activite-physique-des-salaries-1211418.kjsp?RH=15>