

MIEUX MANGER POUR SOI ET POUR LE CLIMAT

EN72

2 jours (14h) 1 450,00 €^{HT}

Objectifs

Appréhender les enjeux de l'alimentation • Déjouer les pièges de la grande • Distribution • Identifier les alternatives • Définir son cap personnel pour passer à • L'action facilement

Profil Stagiaire(s)

Toute personne qui souhaite contribuer avoir un impact significatif sur sa santé et l'environnement grâce à son alimentation.

Pré-requis

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis

Profil Animateur(s)

Cette formation est animé par une accompagnatrice en écologie holistique.



PROGRAMME

JOUR 1

Alimentation et Planète

L'impact de l'alimentation sur l'environnement
Le poids de nos assiettes sur le réchauffement climatique
Les déchets liés à l'alimentation

Alimentation et bien-être

Les enjeux de l'alimentation sur la santé
Les règles de base d'une alimentation saine et équilibrée
Les inconvénients des produits transformés

Les points de vigilance

Savoir décoder les étiquettes
Les limites de l'alimentation bio
Se fixer notre propre code de conduite

Les solutions pour manger sain et durable

Découvrir comment faire les courses et cuisiner autrement

Atelier d'intelligence collective autour des solutions et partage d'expérience

JOUR 2

Végétaliser son assiette

Impact de la viande sur la santé et l'environnement
Découverte d'aliments oubliés : leurs bienfaits et comment les cuisiner
Le soja : le connaître et le cuisiner

Les courses durables

L'alimentation locale
Les labels
Les courses en vrac

Cuisiner maison

Les avantages de la cuisine maison
S'organiser pour y arriver
Exemples de recettes simples et faciles

Atelier pratique : un encas sain et durable : les energy balls

Contactez-nous

Conseiller formation
09 88 66 10 00
inscriptions@demoss.fr

Nos sessions

9 - 10 mars 2023 : Paris / A
Distance

19 - 20 oct. 2023 : Paris / A
Distance

MIEUX MANGER POUR SOI ET POUR LE CLIMAT

EN72

2 jours (14h) 1 450,00 €^{HT}

Economiser l'énergie en cuisine

Point sur la consommation d'énergie
Astuces pour une cuisson écolo

Limiter ses déchets en cuisine

La conservation des aliments
La cuisine anti-gaspi

Et après la formation :

Un atelier collectif en visio (1h) un mois après la formation est proposé aux stagiaires pour partager les retours d'expérience et maintenir la motivation

Méthodes pédagogiques & Evaluation

Eléments de compréhension en mode participatif
Outils concrets et accessibles pour passer à l'action
Engagement au changement grâce à l'intelligence collective
Mise en pratique
Suivi post-formation

Suivi & Evaluation

Pour assurer un suivi individuel, Demos a mis en place 2 types d'évaluation :
Une évaluation de compétences en ligne en début et en fin de formation qui peut prendre différentes formes selon le contenu de la formation suivie : Tests d'évaluation des acquis, cas pratiques, mises en situation, soutenance devant un jury pour les formations à finalité certifiante.
Une évaluation de la satisfaction de chaque stagiaire est réalisée en ligne. Cette évaluation est complétée par l'appréciation du formateur à l'issue de chaque session.

Ressources pédagogiques

Support de formation, exercices...

Moyens techniques

Nos centres de formation DEMOS, accessibles aux personnes à mobilité réduite, sont tous équipés :

- Salles de formation lumineuses, spacieuses, design, ergonomiques, mobiles et équipées d'écrans plasma, de PC portables/fixes si nécessaire à la formation suivie
- Accès au wifi haut débit sur l'ensemble des lieux
- Espace de colearning et webcorners
- Cafés, collations et rafraîchissement sont offerts

Les sessions "A distance" sont réalisées avec l'outil de visioconférence Teams, permettant au formateur d'adapter sa pédagogie.