

# Prévention du surpoids de l'enfant et de l'adolescent

Thèmes : Médico-social

Tarifs : 400 € / personne ; 2 400 € / groupe

Durée en jours : 2 jours / Durée en heures : 14 heures / Mode formations : Présentiel / Qualiopi : Certifié

## Objectifs de la formation

Guider les enfants, les adolescents et leurs parents vers un comportement alimentaire régulé afin de prévenir le surpoids.

## Objectifs pédagogiques

- Identifier les facteurs entraînant le surpoids.
- Déterminer les pratiques à favoriser pour éviter le surpoids.
- Produire des exercices pour diminuer l'impulsivité alimentaire.
- Appliquer les principes et les bonnes pratiques d'une alimentation régulée dans le plaisir de manger.

## Principaux contenus pédagogiques

### Jour 1 - La prise de poids : repérer et accompagner

- Prise de poids et anorexie au cours de l'enfance et l'adolescence.
- Pourquoi y a t'il prise de poids ?
- Les différentes croyances autour de l'alimentation.
- La restriction alimentaire.
- L'impulsivité alimentaire.
- Les attitudes de compensation émotionnelle alimentaire.
- Notions de faim, de rassasiement, de satiété et d'inconfort digestif.
- Différencier la faim de l'envie.
- Exercices et expériences à réaliser pour la prochaine session.

### Jour 2 - Les principes et pratiques d'une alimentation régulée

- Retour sur les exercices pratiqués entre les 2 sessions.
- Qu'est ce que la bonne faim ?
- Repérer le rassasiement, la satiété.
- Apprendre à réellement se réconforter avec les aliments.

## Méthodes pédagogiques

La formation alterne apports théoriques et temps d'échanges en s'appuyant sur les expériences vécues des participants. Des études de documents, des exercices ludiques et des dégustations d'aliments en pleine conscience viennent renforcer les apports.

Les deux séquences d'une journée se déroulent à deux semaines d'intervalle pour favoriser l'expérimentation entre les deux journées.

## Moyens et supports remis aux stagiaires

- Support de présentation.
- Fiches d'exercices et d'observation.
- Document de synthèse sur la prévention du surpoids.
- Podcast d'une séance de pleine conscience et d'une dégustation complète.

## Modalités d'évaluation

- Test de positionnement en amont de la formation
- Évaluation à chaud après chaque séquence pédagogique
- Évaluation à froid à 6 mois par transmission d'un questionnaire et échange avec le responsable.
- Remise d'une attestation de suivi de formation.

## Public visé

Éducateurs, animateurs jeunesse, assistants maternels, intervenants du milieu social, familial ou scolaire, enseignants, psychologues jeunesse

## Nombre de participants

5 à 10 stagiaires

## Pré-requis

Les participants qui suivent cette formation ont développé une capacité d'auto-observation et d'écoute bienveillante.

## Accessibilité

Accessible aux personnes à mobilité réduite

- Dégustation en pleine conscience d'un aliment.
- Organisation d'un atelier de dégustation pour petit groupe.
- Les comportements facilitateurs pour une alimentation régulée.

## Contact

Pascale Gourdon

06 13 67 20 48

pascale.gourdon@yahoo.fr

---

Avant-Premières - SARL SCOP à capital variable - Coopérative d'activité et d'emploi

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 53 22 08128 22 auprès du préfet de Région Bretagne, organisme de Formation référencé au Datadock.

Siège social : Bâtiment Penthièvre - Novapôle - 2 rue de la Croix Lormel, 22190 Plérin

formations.cae22.coop