

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.
- Dégustation en pleine conscience d'un aliment.

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 réduites

- 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.

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

formations.cae22.coop