

Ref. E1244

## **Obésité, surpoids de l'enfant/adolescent : prévenir, accompagner, motiver et bouger !**

### **OBJECTIFS**

- ▶ Acquérir des connaissances théoriques et pratiques, tant sur le plan diététique que de l'activité physique permettant d'accompagner les enfants et adolescents dans une démarche active et volontaire de lutte contre les situations de surpoids et d'obésité.
- ▶ Intégrer dans ses pratiques éducatives d'accompagnement, la compréhension de l'équilibre alimentaire et l'encouragement à la lutte contre la sédentarité par l'organisation d'activités physiques adaptées aux capacités des jeunes.

### **PROGRAMME**

- ▶ Les besoins physiologiques de l'enfant/de l'adolescent
  - besoins nutritionnels
  - activité physique
- ▶ L'équilibre alimentaire
  - particularités en restauration collective :
    - . GEMRCN, fréquence, grammage / points forts / points faibles
  - prise en compte des spécificités et préférences du jeune dans la mise en place de ses nouvelles habitudes alimentaires :
    - . identification des sources de déséquilibre : grignotages passifs, quantité, qualité...
    - . modification des ingrédients de base, ajout/suppression de familles d'aliments
    - . amélioration et adaptation des recettes selon les spécificités glycémie, digestion, microbiote, poids, énergie...
    - . prise en compte des contraintes budgétaires dans l'élaboration du programme d'accompagnement (menus, activités, supervision...)
- ▶ La stimulation des motivations (diététiques et sportives) pour des changements durables de modes de vie et l'atteinte des objectifs fixés
  - les outils d'accompagnement :
    - . planification d'entretiens de suivi, traçabilité des évolutions, éducation thérapeutique du jeune, travail en équipe pluridisciplinaire, réseaux sociaux sur des problématiques communes...
  - mise en parallèle de la relation à la nourriture et de la mise en mouvement du corps :
    - . stratégie de promotion d'une vie saine et active par l'activité sportive
    - . organisation de séances et de sorties simples (individuelles ou collectives) adaptées aux capacités du jeune (ou groupe de jeunes)



**Méthode pédagogique** : Recueil des attentes, études de cas, apports théoriques, apports méthodologiques, mises en situation, travail en sous-groupes  
Remise d'un support écrit. Evaluation des acquis en début et fin de stage.

**Personnes concernées / Prérequis** : Tout personnel intervenant auprès d'enfants/adolescents en situation de surpoids ou obésité ou en action de prévention

**Animation** : Diététicien formé à l'Education Thérapeutique du patient, éducateur sportif


**Nombre de participants** : 12 personnes maxi

**DPC** : nous consulter

**Durée** : 4 jours, soit 28 heures

## INTRA

Ce stage peut être organisé dans votre établissement avec un tarif groupe.

Lieu	Sessions programmées	Droits d'inscription
 LA ROCHELLE (17)	Du 13/05/2024 au 16/05/2024	1210 €

