

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.

Méthodes pédagogiques :

Autoévaluation en amont de la formation

Recueil des attentes

Recueil des attentes, études de cas, apports théoriques, apports méthodologiques, mises en situation, travail en sous-groupes

Remise d'un support écrit. Fin de formation : évaluation des acquis et de la satisfaction

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

Prérequis : aucun prérequis

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

Nombre de participants : 12 personnes maxi

Durée : 4 jours, soit 28 heures

Intra : Cette formation peut être organisée dans votre établissement avec un tarif groupe (nous consulter).

Inter :

Lieu

Sessions programmées

Droits d'inscription



LA ROCHELLE (17)

Du 12/05/2025 au 15/05/2025

1 270 €



PROGRAMME *Catalogue 2025*

- ▶ 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)

