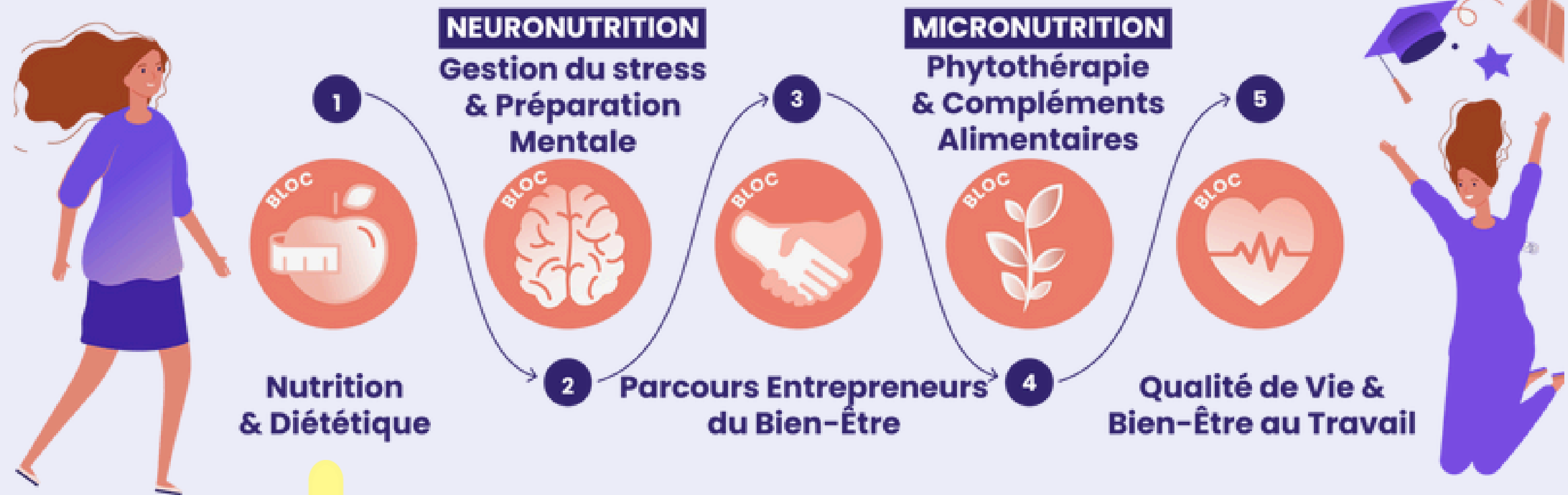


L'Équilibre alimentaire

ATELIER COMPÉTENCES – MODULE 2

NUTRITION & DIÉTÉTIQUE

LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ



VOUS
ÊTES
ICI

Les 3 objectifs de la formation

- **Maîtriser les fondamentaux de la Nutrition**
- **Accompagner 3 Bêta-Testeurs pour savoir transmettre les 3 outils-clés** de la Nutrition (*pyramide alimentaire, assiette-santé, portions avec les mains*)
- **Mener un Bilan Nutrition** pour accompagner avec **un programme alimentaire 100% personnalisé**

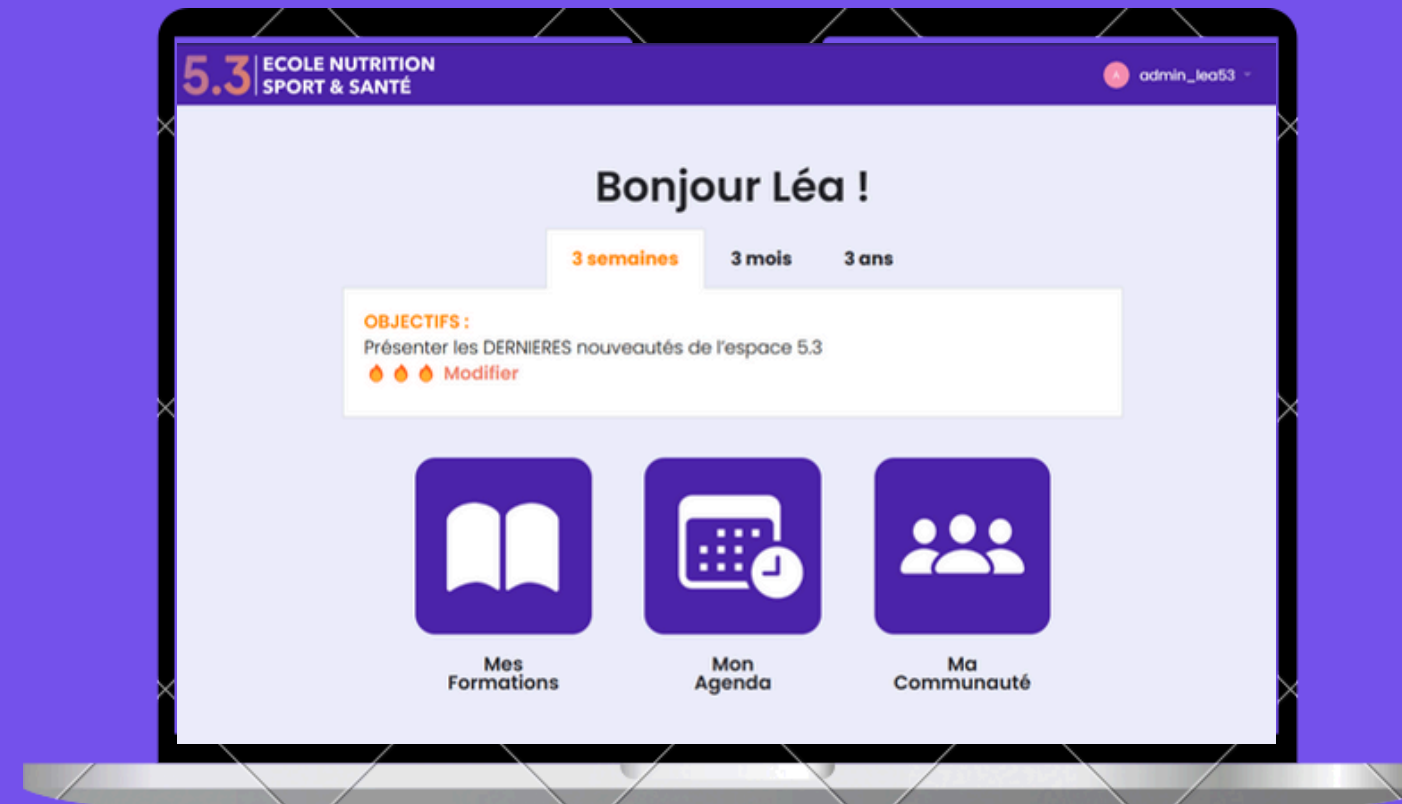


Les fondamentaux



1

Ateliers de groupe



2

Espace 5.3



3

Groupe de 3 à 5 élèves

A woman with long brown hair, wearing a light pink sweater and a colorful patterned scarf, is smiling and balancing a pineapple on a white book on her head. She is holding the book with both hands.

À l'animation

- Diététicienne **Pleine-Santé**
- **Super-Mentor 5.3**
- Responsable des **Compétences et Jurys**
- Créatrice de la Spécialisation
“**Devenez Experts des Index Glycémiques**”

Mon Rôle :

vous transmettre mes compétences et mon expérience.

Claire Doray

L'Experte



- 🥗 **Diététicienne Pleine-Santé** (Sept. 2024)
- 👤 **Super-Mentor 5.3**

Mon rôle chez 5.3 🚀

J'accompagne les élèves qui souhaitent se reconverter et réussir dans la Nutrition et la Pleine-Santé.

Mon objectif est de vous donner des clés concrètes pour bâtir une vie pro épanouissante et impactante.

Elodie Fieschi

SONDAGE

Qui a son premier Bêta-Testeur ?



UN BÊTA-TESTEUR

✓ C'est quoi ?



1 personne que vous allez accompagner vers sa démarche de transformation



Exercer votre pédagogie avec les 5 facteurs du Vivant et les outils de Nutrition



A qui vous allez faire vivre une expérience unique

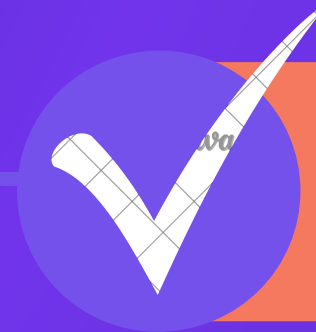
Bêta-Testeur



MAJEUR



SANS PATHOLOGIE
(Diabète, cancer, intolérance alimentaire, maladie de Crohn, colopathie, anorexie/boulimie, obésité morbide, insuffisance cardiaque ou rénale, fibromyalgie, etc.)



PROCHE DE SOI



DISPONIBLE



MOTIVÉ

POURQUOI S'EXERCER AVEC DES BÊTA-TESTEURS ?

#1

Passer à l'action

#2

Gagner en légitimité

#3

Collecter vos premiers avis clients

PÉDAGOGIE 5.3 : POURQUOI AVOIR DES BÊTA-TESTEURS ?



80%

**C'est ce qu'on retient
en transmettant à autrui**

C'est "l'implication active de l'apprentissage"



Delta-Book Nutrition

Je télécharge mon Delta-Book de formation



Carnet de suivi Bêta-Testeurs Nutrition

J'imprime le carnet de suivi de mes Bêta-Testeurs



Révisions Nutrition

Je m'exerce au travers d'exercices et de QCM



Boîte à outils Nutrition

Je télécharge des supports pédagogiques à transmettre à mes clients et des fiches mémo pour m'accompagner dans ma pratique de conseiller en nutrition pleine santé.



Bilans Pleine-Santé

Je visionne des cas pratiques d'accompagnement



L'Encyclopédie de la Pleine-Santé

Je découvre toutes les réponses du Dr Y. Rougier à vos questions

AGENDA DU JOUR

12h45–13h00

Briefing

13h00–13h05

Introduction / objectif du jour

13h05–13h30

Utilisation des outils de nutrition / Cas pratique

13h30–13h40

Vos questions, les réponses de votre Experte Nutrition

13h40–13h45

Débrief en 5 min et Exercice de la semaine

3 volontaires

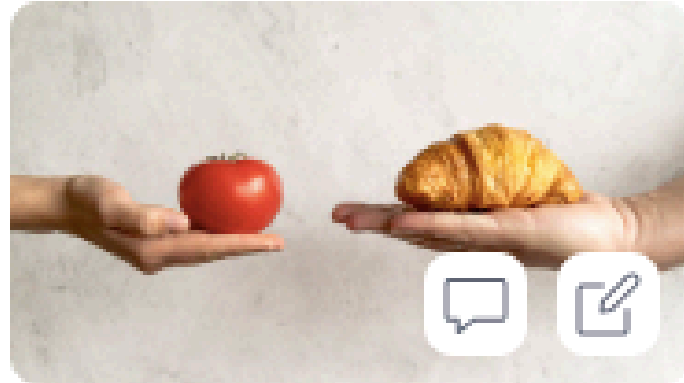
Pour débriefer l'atelier du jour !



Atelier Compétences Nutrition

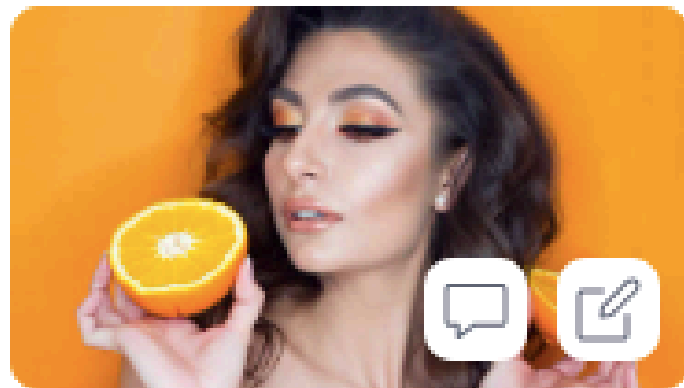


Module 2 : L'équilibre alimentaire



[Module 2.1-] Comment composer un repas équilibré ?

Le second module de votre formation est intitulé "L'Équilibre alimentaire". Dans ce module, vous allez : Apprendre les règles à...



[Module 2.2] Quels sont les critères de qualité d'un ali...

On pourrait croire que consommer des produits de qualité est devenu une obsession des consommateurs français. Mais, devan...



[Module 2.3-] Comment décrypter les étiquettes alime...

Le premier intérêt de l'étiquetage nutritionnel, c'est qu'il permet aux consommateurs de comparer les aliments. Mais décrypter u...

Cas pratique

Monsieur Farniente plombier 44 ans, en couple,
aimerait perdre ses 5 kilos
pour la fête des 18 ans de son fils
qui aura lieu dans 3 mois.

Il court 1 fois par semaine avec son voisin coach sportif,
pour retrouver sa Pleine-Vitalité et se sentir en meilleure
forme physique

Il souhaite :

- **Perdre +/- 5 kg pour les 18 ans de son fils**
- **Retrouver sa forme olympique !**



MONSIEUR FARNIENTE

44 ANS



À PROPOS

1

Couple - 1 enfant de 17 ans

PATHOLOGIES

2

Pas de pathologie
Pas d'antécédent familial

ANAMNÈSE

3

1,88 m / 85 kg

OBJECTIFS

4

- Perdre +/- 5 kg pour les 18 ans de son fils
- Retrouver sa forme olympique !

NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

5

Actif - Plombier
Course à pied 1 fois/sem

Objectifs de Monsieur Farniente

Objectifs prioritaires de Monsieur Farniente :

1

Ré-intégrer un petit-déjeuner équilibré

2

Veiller à consommer une source de protéines à chaque repas (matin, midi et soir), sans consommation excessive

3

Intégrer ponctuellement des aliments plaisir dans une dynamique de convivialité et de partage, sans culpabilité.

Déroulé du rendez-vous de suivi

Pour le suivi :

- Faire le bilan : suivre et valider les objectifs fixés
- Découper les objectifs non atteints
- Fixer le ou les nouveaux objectifs

Cas pratique



1

ÉQUILIBRE
ALIMENTAIRE

2

EQUILIBRE
ALIMENTAIRE

3

ANALYSE
TECHNIQUE

4

ACCOMPAGNEMENT
EN NUTRITION

5

TRANSFORMATION
RÉUSSIE

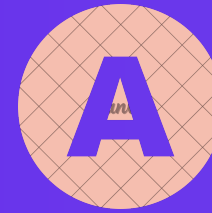
L'équilibre alimentaire

Vous allez proposer à Monsieur Farniente
un document facile – visuel
pour bien composer chacun de ses repas.

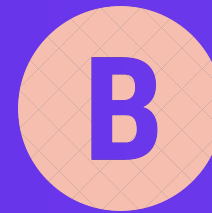
SONDAGE N°1



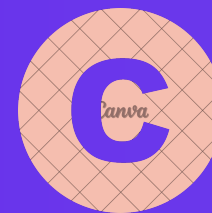
SONDAGE 1
**Sur quel outil allez-vous
vous appuyer pour lui
expliquer comment bien
équilibrer chacun de ses
repas ?**



La pyramide alimentaire



L'assiette-santé



Les quantités avec les mains

RÉPONSE N°1 : **B**



**Sur quel outil allez-vous
vous appuyer pour lui
expliquer comment bien
équilibrer chacun de ses
repas ?**

L'assiette santé

L'assiette santé

LÉGUMES & FRUITS
1/2 ASSIETTE

PROTÉINES &
PRODUITS LAITIERS
1/4 ASSIETTE



EAU
1 verre par repas



FÉCULENTS (dont pain)
1/4 ASSIETTE

MATIÈRES GRASSES
10-15 G



L'équilibre alimentaire

Objectifs prioritaires de Monsieur Farniente :

1

Composer une assiette santé à chaque repas :
toujours commencer par se servir la moitié de l'assiette de légumes et finir chaque repas par un fruit et/ou un produit laitier

Savoir lire une étiquette alimentaire

Le midi, il lui arrive ponctuellement de prendre un repas tout prêt, quand il n'a pas le temps de préparer son déjeuner la veille au soir.

Vous allez le **guider pour faire les meilleurs choix** et **bien analyser les étiquettes alimentaires**.

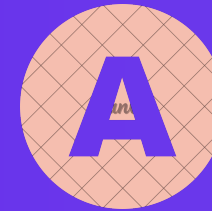


SONDAGE N°2

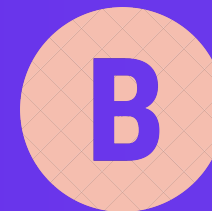


SONDAGE 2

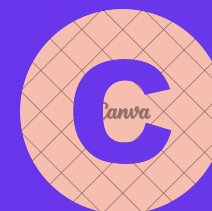
**Les premières informations
à regarder sur une étiquette
sont :**



La liste des ingrédients



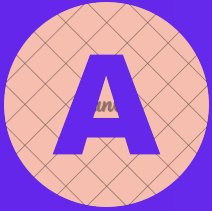
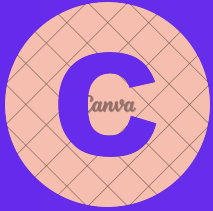
Le NutriScore



Le tableau des valeurs
nutritionnelles

Réponse Bonus :

Les calories pour 100 g

RÉPONSE N°2:  



SONDAGE 2

**Les premières informations
à regarder sur une étiquette
sont :**

La liste des ingrédients

Le tableau des valeurs
nutritionnelles

LIRE UNE ÉTIQUETTE ALIMENTAIRE

La liste des ingrédients :

Analyse des quantités & de la qualité des ingrédients :

Leur position – ordre des ingrédients

Présence d'additifs

Longueur de la liste

Qualité des ingrédients cités



LIRE UNE ÉTIQUETTE ALIMENTAIRE

Le tableau des valeurs nutritionnelles :

Analyse des quantités & de la qualité des nutriments :

- Matières grasses dont acides gras saturés
- Glucides dont sucres
- Protéines
- Fibres
- Sel ou sodium

Valeur énergétique : à analyser avec du recul

LIRE UNE ÉTIQUETTE ALIMENTAIRE

Sur le paquet de céréales de son fils,
il y'a noté sans sucres ajoutés.
Mais il voit 15 g dans la ligne dont sucre.

Ce qui l'interpelle et il se questionne !



LIRE UNE ÉTIQUETTE ALIMENTAIRE

Tableau de Valeurs Nutritionnelles

Liste des Ingrédients



Flocons de BLÉ* complets 27%, flocons d'AVOINE* complets 20%, flocons de SEIGLE complets* 20%, raisins secs* (raisins* 17%, huile de tournesol*), pétales de BLÉ* 4%, abricots secs* (abricots* 3,8%, farine de riz*), graines de tournesol*, NOISETTES grillées 1%, pommes séchées* 1%, lamelles de noix de coco toastées* 1%, figes séchées* (figes* 0,9%, farine de riz*).

* Ingrédients issus de l'Agriculture Biologique.

valeur énergétique (kJ)	1490 kJ / 100 g
valeur énergétique (kcal)	353 kcal / 100 g
matières grasses	5.4 g / 100 g
acides gras saturés	1.2 g / 100 g
glucides	61 g / 100 g
sucres	15 g / 100 g
fibres alimentaires	10 g / 100 g
protéines	9.7 g / 100 g
sel	0.01 g / 100 g

LIRE UNE ÉTIQUETTE ALIMENTAIRE

Objectifs prioritaires de Monsieur Farniente :

2

Prendre le réflexe de toujours analyser la liste des ingrédients pour tous les produits qui ne sont pas des aliments bruts.

La pause 5.3



5.3

ON



À vos questions !

Fin de la **pause 5.3** : on reprend !



LET'S GO!

Lire une étiquette alimentaire

Vous revenez avec lui sur les **allégations** indiquées sur les emballages de certains produits :

sans sucres ajoutés, riche en protéines,
sans matière grasse, sans sel ...

SONDAGE N°3



Quel est votre position sur les
allégations ?

A vos claviers !

LIRE UNE ÉTIQUETTE ALIMENTAIRE

Bien prendre du recul sur les allégations santé
& les arguments marketing !

Il ne faut pas réduire un aliment
à l'une de ses valeurs nutritionnelles,

**Il est indispensable d'analyser l'ensemble des lignes
du tableau des valeurs nutritionnelles
et la liste des ingrédients.**

LIRE UNE ÉTIQUETTE ALIMENTAIRE

Pour le muesli on analyse en particulier :

La **quantité de fibres**

La **qualité des graisses** (saturées ou non)

La **présence ou non de sucres ajoutés** (liste des ingrédients)

La **quantité de protéines**



Objectifs de Monsieur Farniente

Objectifs prioritaires de Monsieur Farniente

1

Valider les objectifs de la semaine dernière : ré-intégrer un petit-déjeuner équilibré, consommer une source de protéines à chaque repas, intégrer ponctuellement des aliments plaisir dans une dynamique de convivialité et de partage, sans culpabilité.

2

Composer une assiette santé à chaque repas, midi et soir et toujours commencer par se servir la moitié de l'assiette de légumes + fruit et/ou yaourt

3

Prendre le réflexe de toujours analyser les étiquettes alimentaires pour tous les produits non bruts.

Debriefing



Devoir en groupe



**SEUL : ON APPREND
MAIS ON RETIENT MOINS**

**ENSEMBLE : ON CRÉE DU SENS
AUTOUR DE SON PROJET
ET DES COMPÉTENCES**

Devoir en groupe

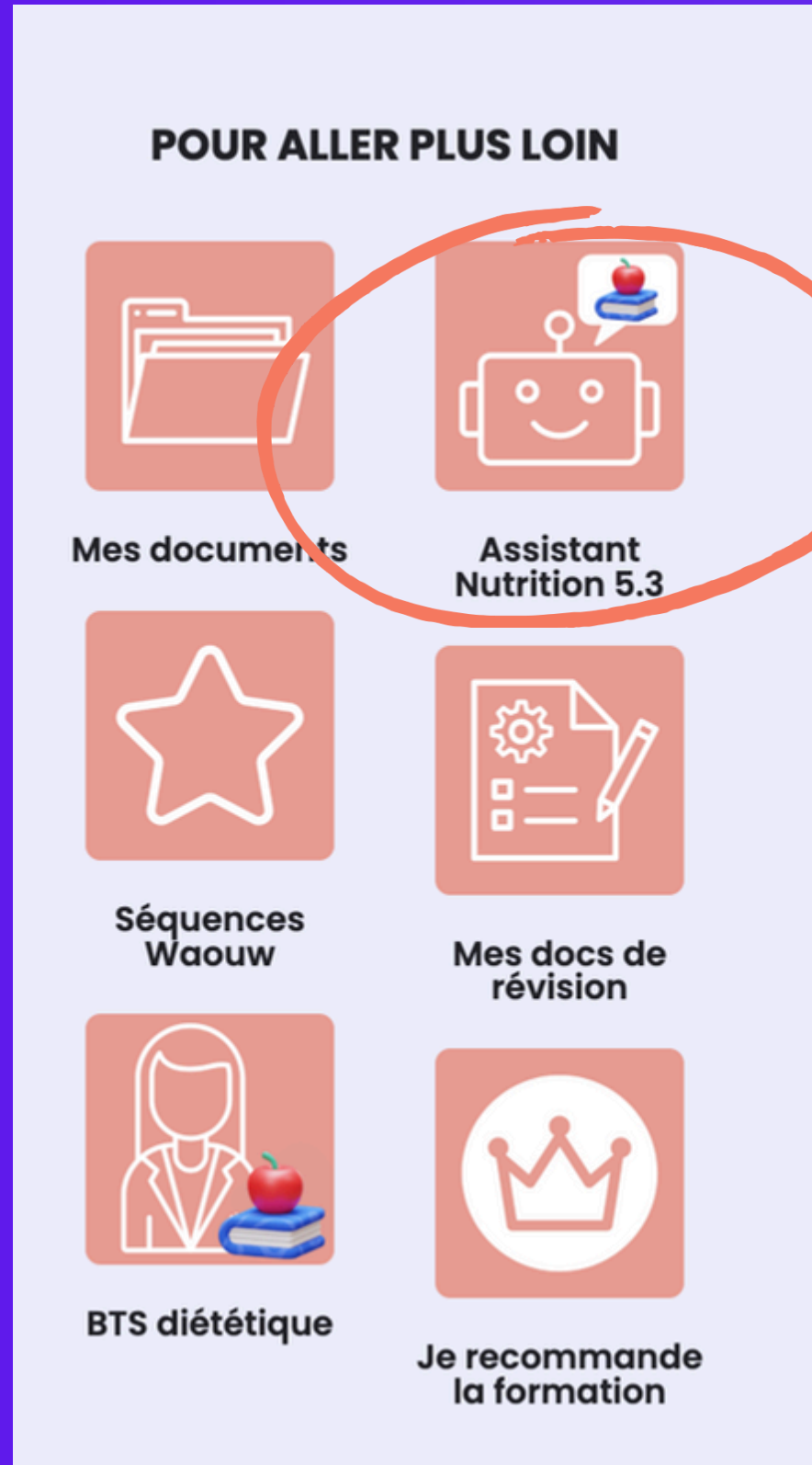


Dans votre groupe WhatsApp :

- Sélectionnez 3 produits non bruts et analyser l'étiquette alimentaire.
- Partagez vos réflexions dans votre groupe.

Utilisez votre assistant IA 5.3

LE PROMPT À UTILISER ET CHALLENGER :



En tant que Conseiller.e en Nutrition formé.e par l'École 5.3, je souhaite mieux m'entraîner à décrypter efficacement les étiquettes alimentaires pour mieux accompagner mes Bêta-Testeurs.

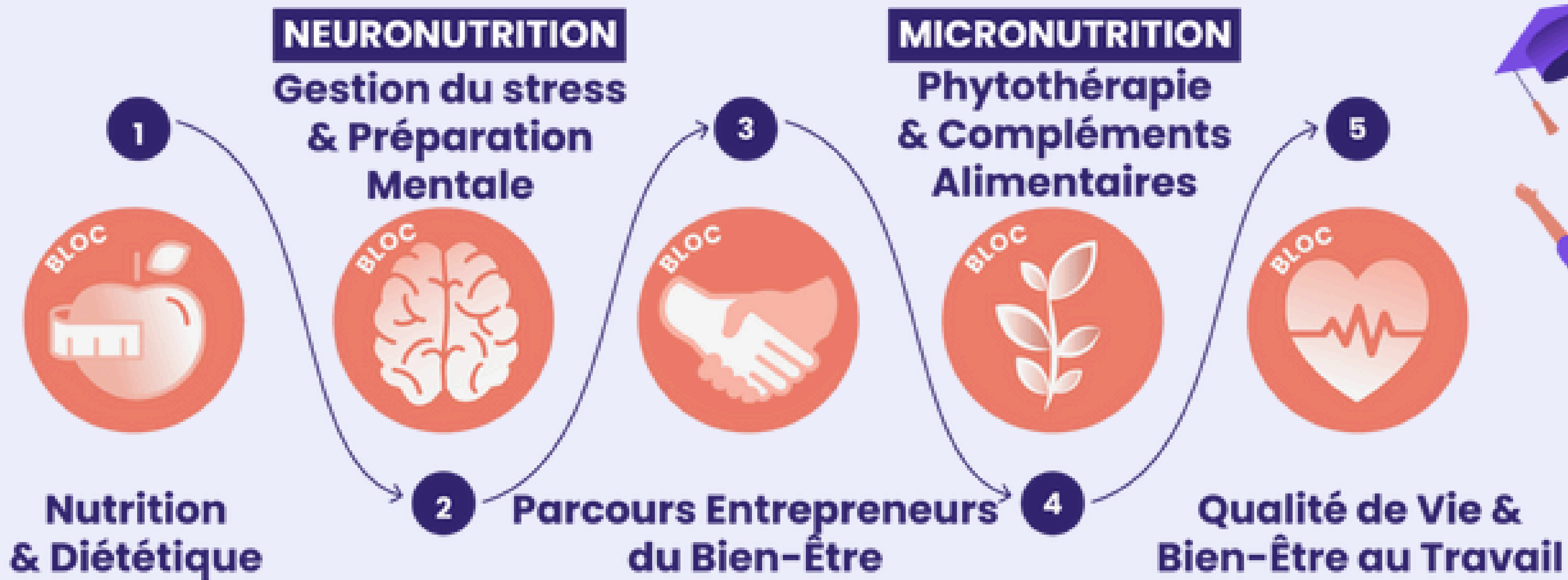
Conformément aux standards de la formation "Nutrition & Diététique" (Bloc 1) de l'Ecole5.3, je souhaite analyser 3 produits courants :

- une compote
- un plat préparé
- un yaourt

Pour chacun de ces produits-types, peux-tu synthétiser les éléments clés à observer sur l'étiquette (liste des ingrédients, tableau des valeurs nutritionnelles, additifs, qualité des matières premières, taux de sucre ou de sel, etc.) ?

Mon objectif est de pouvoir transmettre une explication claire, pédagogique et alignée avec les critères de qualité enseignés dans la formation, afin d'aider mes Bêta-Testeurs à faire des choix éclairés en toute autonomie.

LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ



Les opportunités IA 5.3

POUR ALLER PLUS LOIN



Mes documents



Assistant
Nutrition 5.3



Séquences
Waouw



Mes docs de
révision



BTS diététique



Je recommande
la formation

C'est quoi ?

Parraine et gagne
100€

Partager mon lien

Kit ambassadeur

1. Programme de parrainage

Conçu pour les élèves et les membres de l'Ecole 5.3.

2. Opportunité

Gagne tes premiers revenus sans avoir ta propre offre.

3. Avantages et communauté

Bénéficie de privilèges exclusifs et intègre une communauté bienveillante.

Les opportunités IA 5.3

POUR ALLER PLUS LOIN



Mes documents



Assistant
Nutrition 5.3



Séquences
Waouw



Mes docs de
révision



BTS diététique



Je recommande
la formation

C'est quoi ?

Parraine et gagne
100€

Partager mon lien

Kit ambassadeur

1. Rejoins le programme de parrainage

Une opportunité exclusive pour les élèves et membres de l'École 5.3 !

2. Gagne de l'argent facilement

Recommande et touche tes premiers revenus, sans même créer ta propre offre. 🚀
Pour cela, assure toi qu'il/elle mentionne ton nom lors de son inscription.

3. 🎯 Parraine et gagne 100€ : Choisis ta récompense !

À chaque personne inscrite grâce à toi, tu bénéficies de **100€** ! Tu as **deux options** pour en profiter :

🎯 Option 1 : Cagnotte Formation ▾

💰 Option 2 : Paiement par virement ▾

Les opportunités IA 5.3

POUR ALLER PLUS LOIN



Mes documents



Assistant
Nutrition 5.3



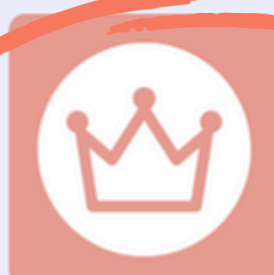
Séquences
Waouw



Mes docs de
révision



BTS diététique



Je recommande
la formation

C'est quoi ?

Parraine et gagne
100€

Partager mon lien

Kit ambassadeur

1. Rejoins le programme de parrainage

Une opportunité exclusive pour les élèves et membres de l'École 5.3 !

2. Gagne de l'argent facilement

Recommande et touche tes premiers revenus, sans même créer ta propre offre. 🚀
Pour cela, assure toi qu'il/elle mentionne ton nom lors de son inscription.

3. 🎯 Parraine et gagne 100€ : Choisis ta récompense !

À chaque personne inscrite grâce à toi, tu bénéficies de **100€** ! Tu as **deux options** pour en profiter :

🎯 Option 1 : Cagnotte Formation ▾

💰 Option 2 : Paiement par virement ▾



Merci à tous pour votre participation ! 🎉