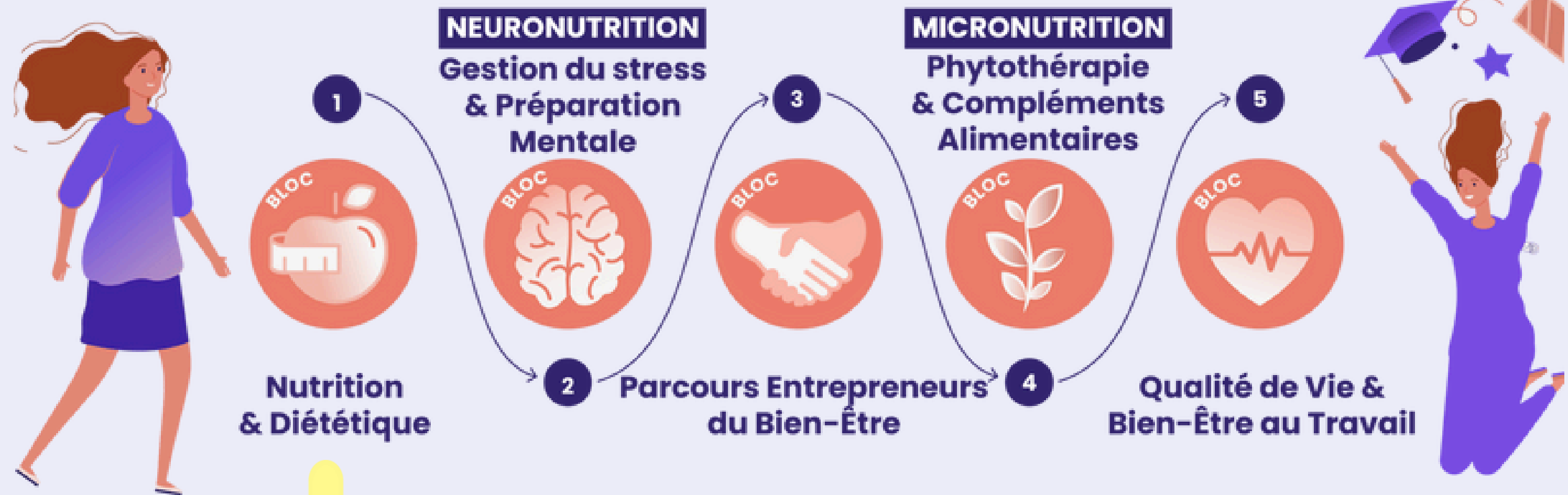


L'Équilibre alimentaire

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**

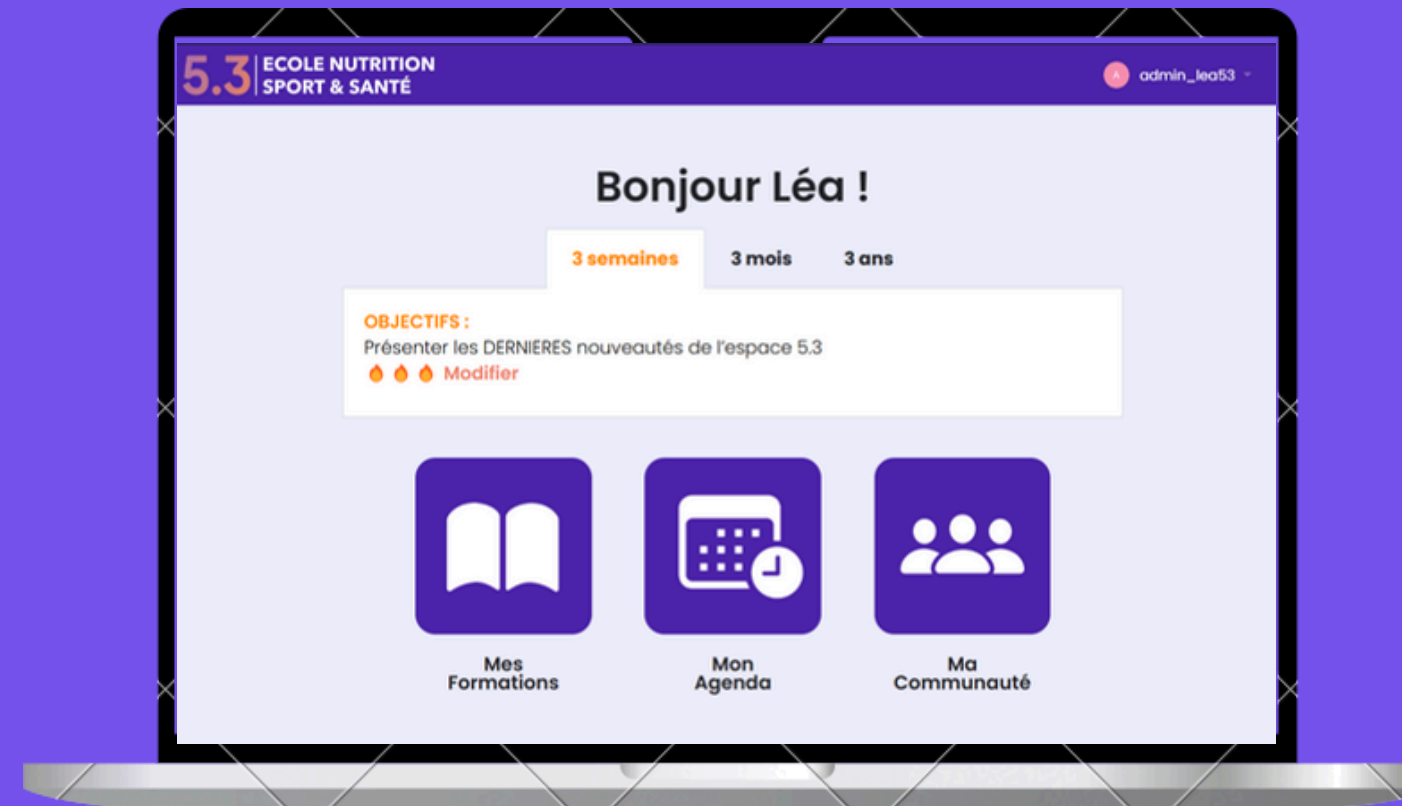


Les fondamentaux



1

Ateliers de groupe



2

Espace 5.3



3

Groupe de 3 à 5 élèves

À l'animation



- **Mentor 5.3**
- **Conseiller Culinaire & Pleine Santé**
- **Cuisinier passionné & pédagogue dans l'âme**

🎓 **Formé à l'école 5.3 en :**

- 🍎 Nutrition & Diététique
- 🧘♂️ Gestion du stress & Préparation mentale
- 🌿 Phytothérapie & Micronutrition

Son truc à lui ? Transmettre avec générosité sa passion de la cuisine maison & du bien-vivre ✨

Sébastien Bretesché,
un accompagnement tout en saveurs !

À l'animation



- **Diététicienne-Nutritionniste depuis 2006**
- **Super-Mentor 5.3 & Responsable des Compétences et Jurys**
- **Créatrice de la spécialisation "Devenez Experts des Index Glycémiques"**
- **Formée aux côtés des plus grands : Dr Y. Rougier, Dr R. Allouche, Michel & Sybille Montignac, Dr JMC Cohen...**

🎯 Spécialiste de l'Index Glycémique, elle accompagne 70 patients par mois dans leurs objectifs Nutrition et Pleine-Santé sans régime et sans frustration !

Son truc à elle ? Transmettre son expertise-terrain au travers d'une nutrition accessible à tous, sans contrainte aucune.

Claire Doray, pour devenir Expert·e sans se prendre la tête (ni le chou 🥬)

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

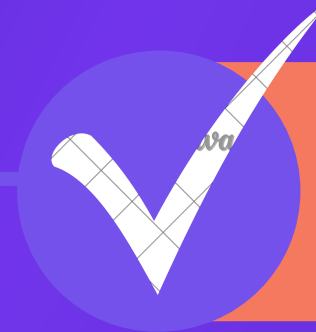
Bêta-Testeur



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

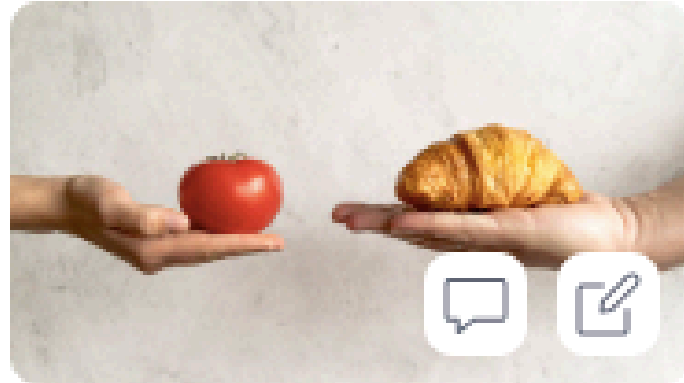
Pour débriefer l'atelier du jour !



Atelier Compétences Nutrition

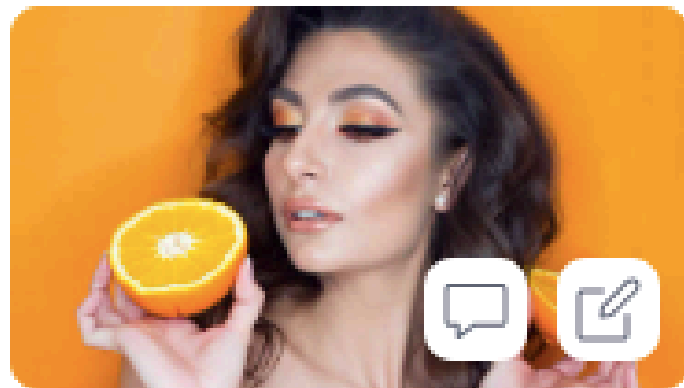


Module 2 : L'équilibre alimentaire



[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



Madame Doigts de Pieds en Eventail, psychologue, en couple avec un enfant, s'est lancée un défi avec sa meilleure amie de faire un 10 km dans 4 mois.

Elle s'est mise à la course à pied 3 fois par semaine.

Elle fait très attention à son alimentation pour atteindre son objectif sportif et perdre ses 4 kg pris cet été !

Elle souhaite :

- **Perdre 4 kg pour se sentir mieux dans sa course**
- **Retrouver une Pleine Santé**

MADAME DOIGTS DE PIEDS EN EVENTAIL

38 ANS



À PROPOS

1

En couple – 1 fille de 10 ans

PATHOLOGIES

2

Pas de pathologie
Pas d'antécédent familial

ANAMNÈSE

3

1,62 m / 65 kg

OBJECTIFS

4

Perdre 4 kg pour se sentir mieux dans sa course
Retrouver une meilleure hygiène de vie et un bien-être globale

NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

5

Active
Course 3 fois/sem

Objectifs de Madame Doigts de Pieds en Eventail

Objectifs prioritaires de Madame Doigts de Pieds en Eventail

1

Se servir la moitié de l'assiette de légumes le soir et en préparer suffisamment pour le lendemain midi (moitié du repas)

2

Consommer des féculents riches en fibres

3

Prendre une collation de manière systématique : fruit et amandes ou chocolat noir et amandes par exemple + tranche de pain si besoin

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

2

3

4

5

ÉQUILIBRE
ALIMENTAIRE

EQUILIBRE
ALIMENTAIRE

ANALYSE
TECHNIQUE

ACCOMPAGNEMENT
EN NUTRITION

TRANSFORMATION
RÉUSSIE

L'équilibre alimentaire

Suite à votre premier bilan nutrition,
Madame Doigts de Pieds en Eventail a **augmenté sa quantité
de fruits et de légumes.**

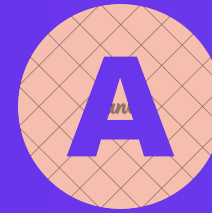
Vous lui donnez les conseils
pour **les acheter de qualité.**

SONDAGE N°1

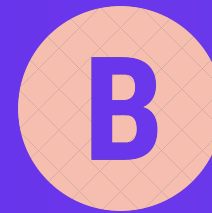


SONDAGE 1

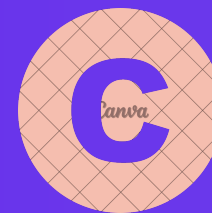
**Conseils pour acheter les
fruits et légumes de qualité :**



De Saison



Locaux



Agriculture biologique ou
agriculture raisonnée

RÉPONSE N°1 : **A** **B** **C**



Réponse 1

**Conseils pour acheter les
fruits et légumes de qualité :**

De Saison

Locaux

Agriculture biologique ou
agriculture raisonnée

Critères d'achat – qualité

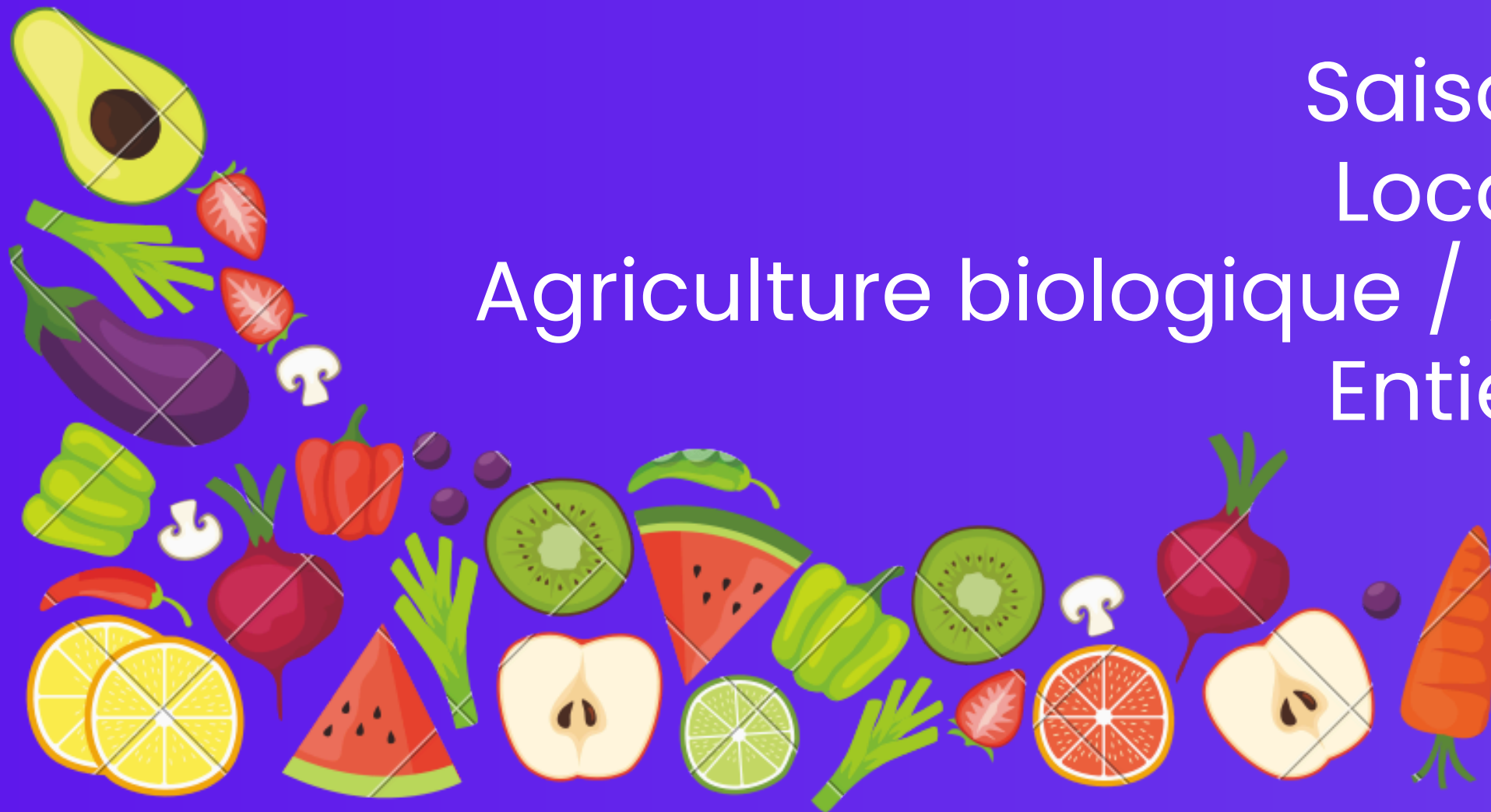
Conseils pour les fruits et légumes de qualité :

Saison

Local

Agriculture biologique / Agriculture raisonnée

Entier



L'équilibre alimentaire

Objectifs prioritaires de Madame Doigts de Pieds en Eventail :

1

Se servir la moitié de l'assiette de légumes et fruit
en les achetant de **saison, locaux** (*ou le plus proche de chez lui*)
et en choisissant l'**agriculture biologique ou raisonnée**

L'équilibre alimentaire

Vous venez de lui expliquer l'assiette santé.

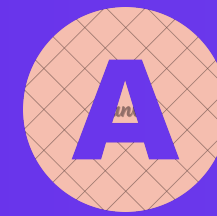
Elle aimerait un outil lui permettant d'avoir une **idée plus précise des quantités** en complément de l'assiette santé.

SONDAGE N°2

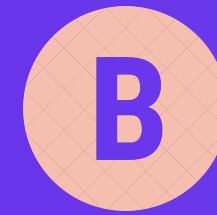


SONDAGE 2

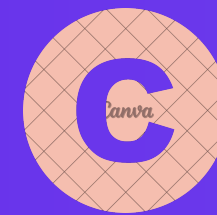
**Quel est l'outil que vous allez
lui proposer ?**



La pyramide alimentaire



La balance alimentaire



Les quantités avec les mains

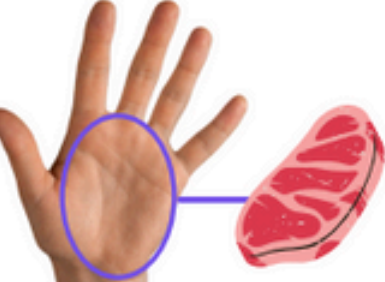
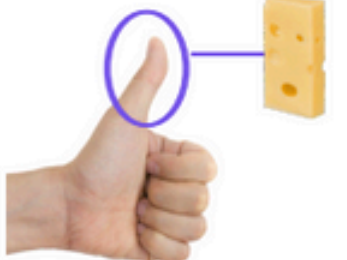


SONDAGE 2

**Quel est l'outil que vous allez
lui proposer ?**

Les quantités avec les mains

Les portions avec les mains

 30 g / repas	 1 verre / repas	 250 g / repas = 1/2 assiette
 120-150 g / repas 2 portions par semaine	 100-120 g / repas	 120-150 g / repas
 10-15 g / repas	 100 - 120 g (1 pot de yaourt)	 120-150 g / repas
	 30 g / jour	

L'équilibre alimentaire

Objectifs prioritaires de Madame Doigts de Pieds en Eventail :

2

Composer une assiette santé à chaque repas
en utilisant les quantités avec les mains

La pause 5.3



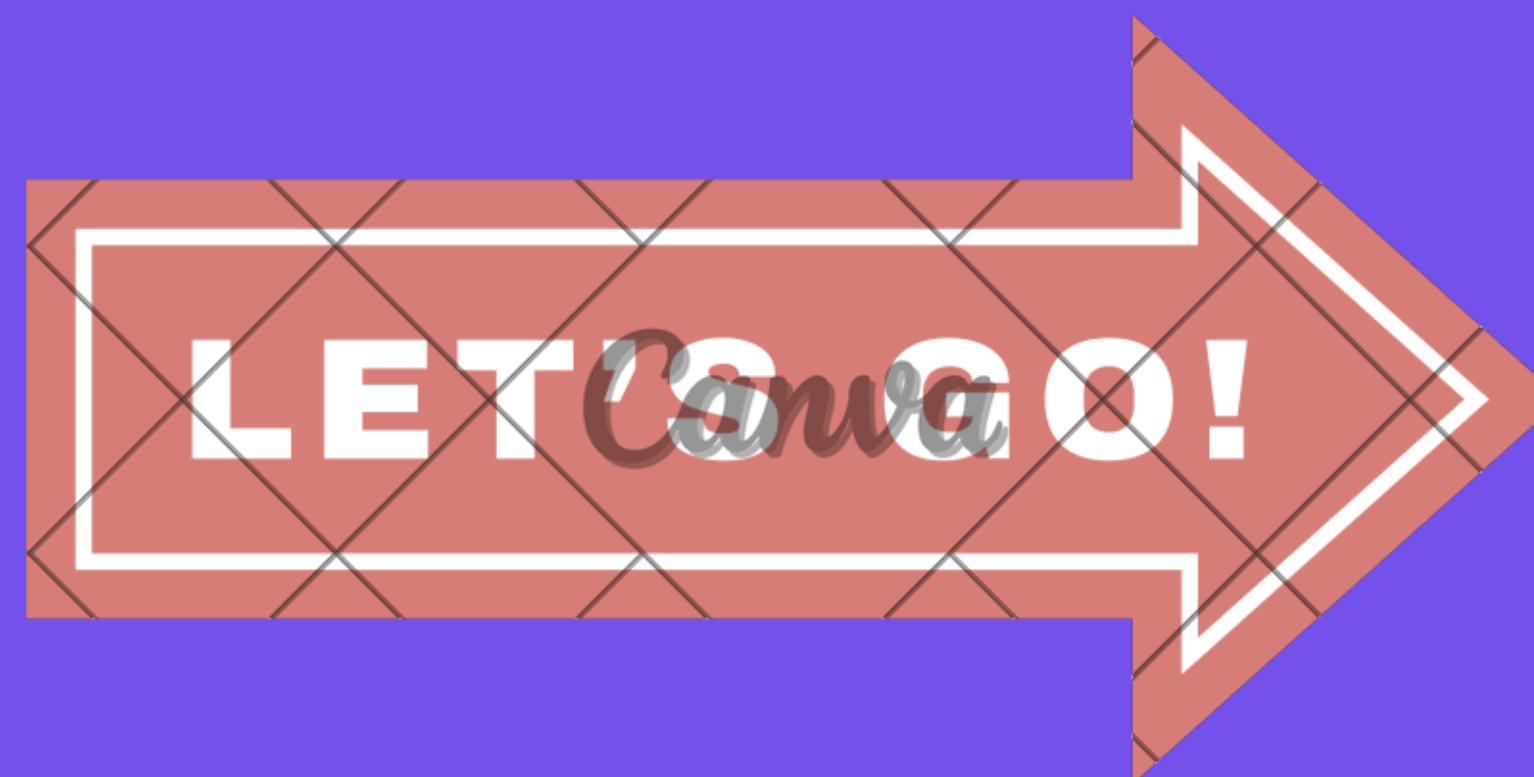
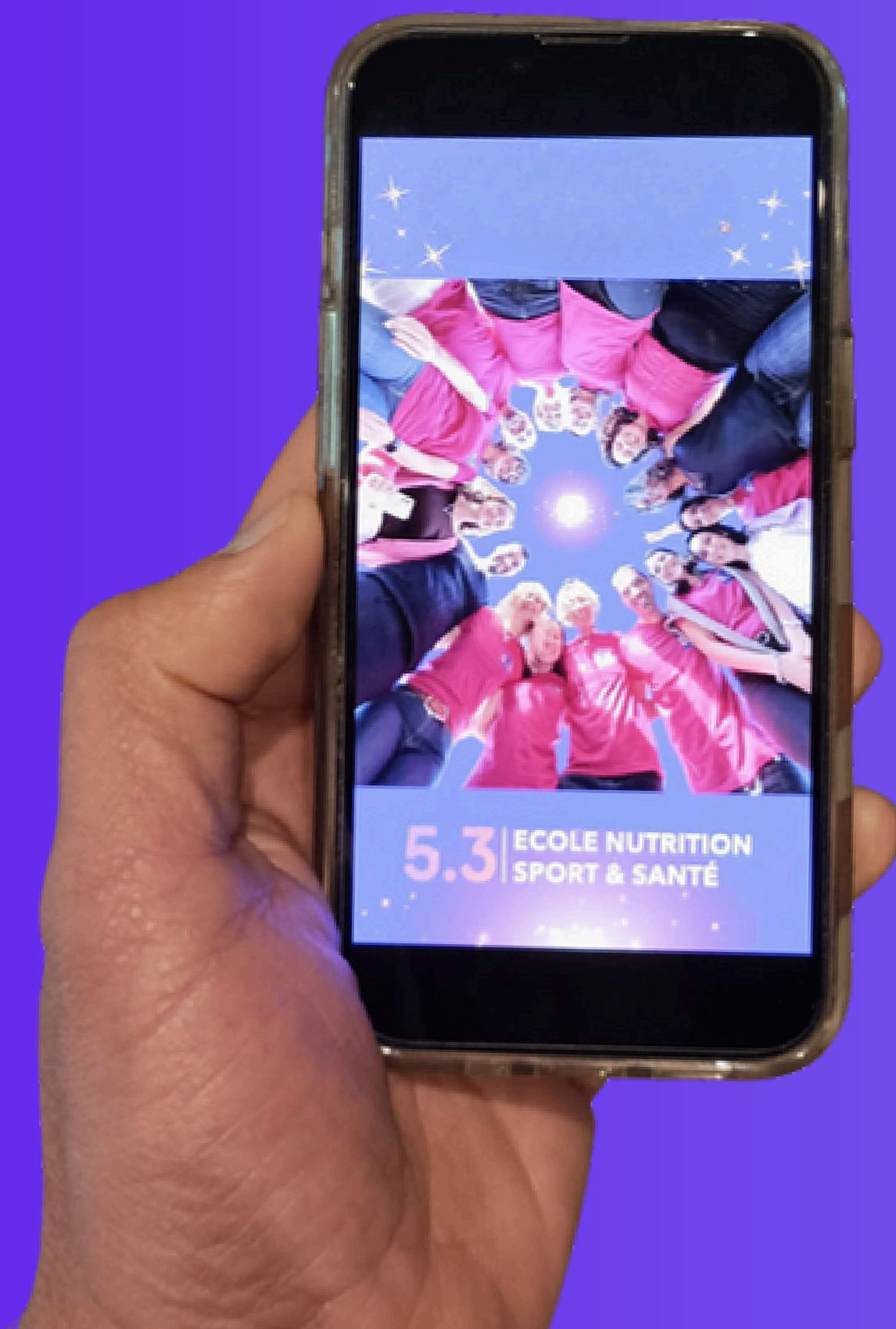
5.3

ON



À vos questions !

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



Savoir lire une étiquette alimentaire

Quand elle achète des produits industriels, elle ne sait pas quelles informations lire sur l'étiquette pour faire le bon choix entre deux produits similaires.

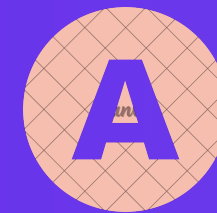
Elle aimerait vos **conseils sur la lecture des étiquettes alimentaires.**

SONDAGE N°2

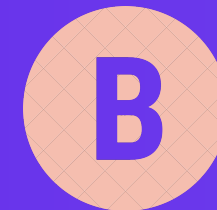


SONDAGE 2

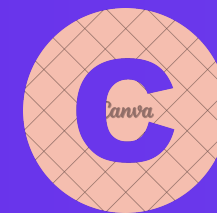
**Les premières informations
à regarder sur une étiquette
sont :**



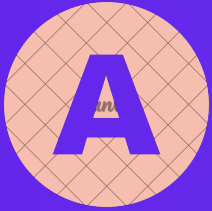
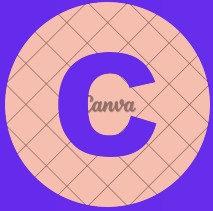
La liste des ingrédients



Le NutriScore



Le tableau des valeurs
nutritionnelles

RÉPONSE 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

Savoir lire une étiquette alimentaire

Elle s'interroge sur la quantité de sucre dans sa compote,
il y'a noté 12g dans **la ligne "glucides dont sucres"**
cependant il y'a noté sans sucres ajoutés sur l'étiquette.



SONDAGE N°4



Comment expliquez-vous la
ligne "glucides dont sucres" ?

A vos



LIRE UNE ÉTIQUETTE ALIMENTAIRE

Objectifs prioritaires de Madame Doigts de Pieds en Eventail:

3

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

Objectifs de Madame Doigts de Pieds en Eventail

Objectifs prioritaires de Madame Doigts de Pieds en Eventail :

1

Choisir des légumes et fruits de saison, locaux, et le moins traités possible

2

Composer une assiette santé à chaque repas en utilisant les quantités avec les mains

3

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

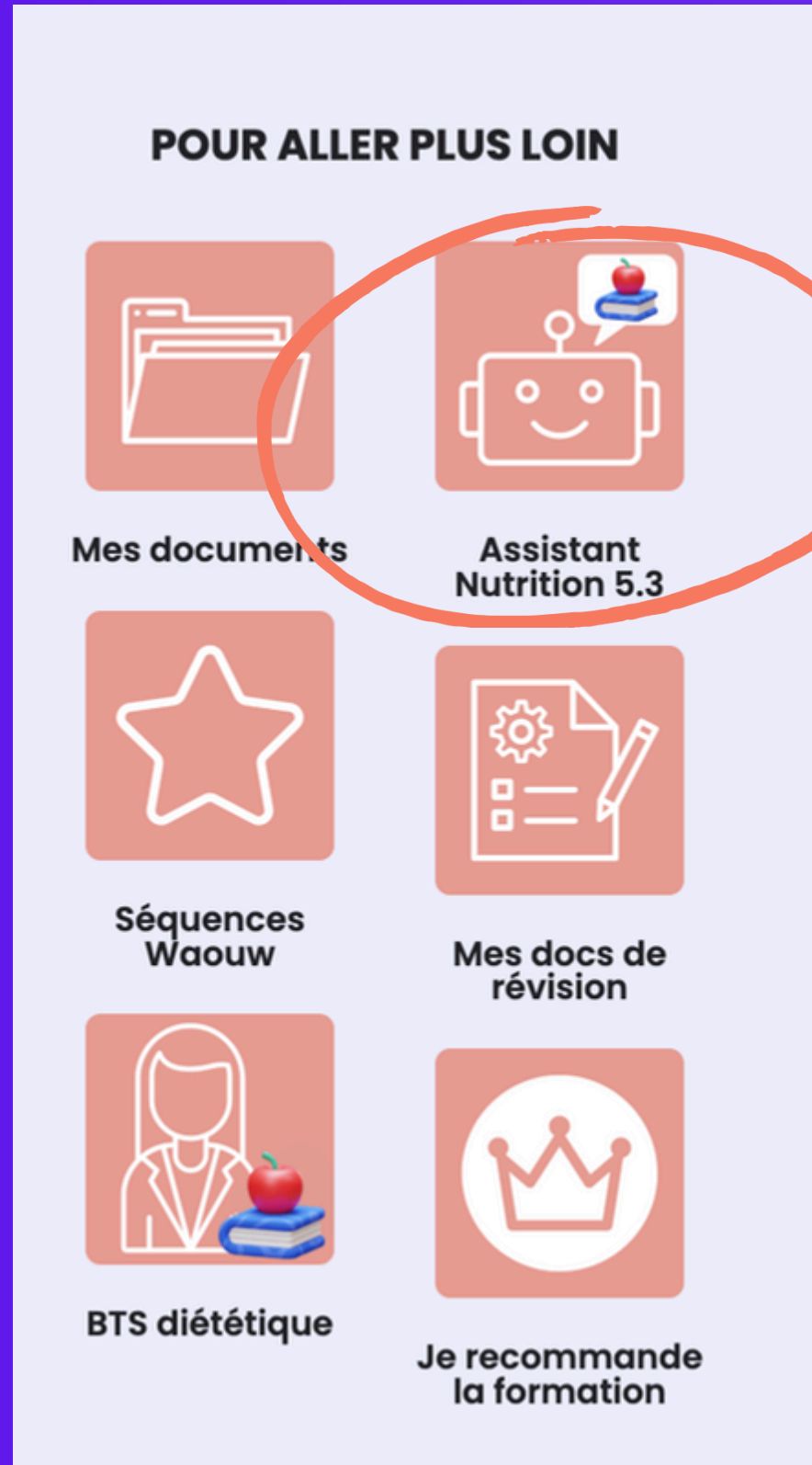
Choisissez une compote du commerce que vous avez à la maison ou repérée en magasin.

Postez l'étiquette complète (ingrédients + tableau nutritionnel) dans le groupe.

Analysez son étiquette et comparez ensuite cette compote à une version maison sans sucres ajoutés (ingrédients : fruits + cuisson uniquement).

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 affiner ma capacité à décrypter les étiquettes alimentaires sous l'angle de la qualité nutritionnelle, afin d'aider mes Bêta-Testeurs à faire des choix plus éclairés.

Conformément aux enseignements du Bloc 1 "Nutrition & Diététique", je souhaite analyser et comparer trois types de compotes :

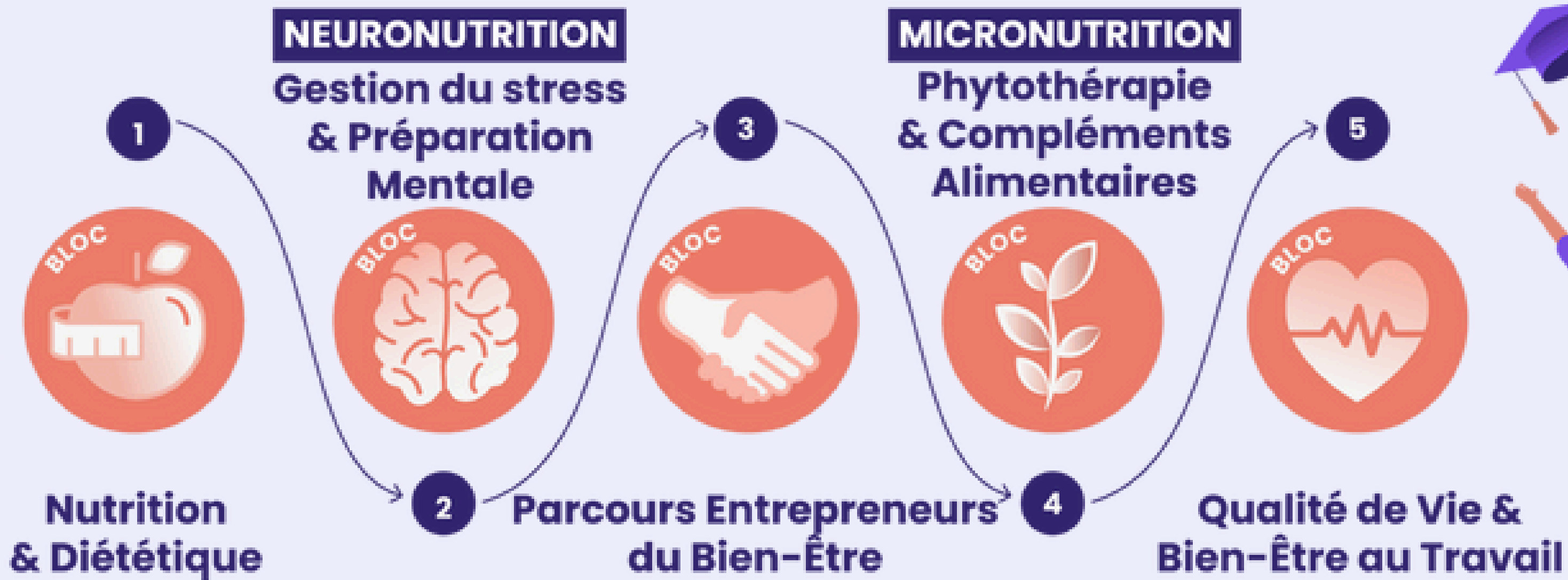
- une compote industrielle sans sucres ajoutés
- une compote industrielle "allégée en sucres"
- une compote maison sans sucres ajoutés

Pour chacun de ces produits-types, peux-tu synthétiser leurs avantages et inconvénients nutritionnels en tenant compte des critères suivants :

- qualité et quantité des sucres
- teneur en fibres, vitamines, minéraux et antioxydants
- présence éventuelle d'additifs
- impact sur la satiété et le rassasiement

Mon objectif est de pouvoir formuler une analyse claire, structurée et pédagogique à transmettre à mes Bêta-Testeurs, en cohérence avec les standards de qualité de l'École 5.3.

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



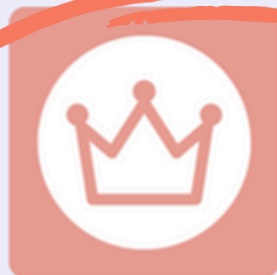
Séquences
Waouw



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 ! 🎉