



CATALOGUE DE FORMATIONS



ALIMENTATION DURABLE



- ⚙️ Professionnels de la restauration collective
- ⚙️ Acteurs relais

PÔLE RESSOURCES ALIMENTATION



Vous êtes **professionnel de la restauration collective** : cuisinier, gestionnaire, agent de restauration, élu, personnel encadrant le temps des repas ?

Vous travaillez avec le **grand public** : animateur, éducateur socio-culturel, éducateur médico-social, enseignant, infirmier, bénévole d'association... ?

Le Pôle Ressources Alimentation de la Mce vous accompagne et vous conseille pour vous permettre l'appropriation :

- des jeux d'une **alimentation saine et durable**
- des moyens d'actions pour favoriser des **pratiques alimentaires vertueuses**.

NOTRE DÉMARCHÉ DE FORMATION

Nos formations alternent **apports théoriques** et **misés en pratique** (jeux, activités, ateliers). Des **échanges** et des **analyses d'expériences** et de **pratiques** professionnelles des participants permettent d'enrichir ces apports. Un **dossier documentaire** (bibliographie, ressources pédagogiques et documentaires) est remis à chaque participant.

... pour se former, s'informer et sensibiliser sur les questions d'alimentation !

Partage d'outils d'information et de sensibilisation, accompagnement, formations, mise en valeur des initiatives sur les territoires, ateliers d'éducation...

LES FORMATRICES

Céline Bergeran
diététicienne nutritionniste

Maud Desmas
chargée de mission
Alimentation durable

CONTACT

alimentation@mce-info.org
alimentation.mce-info.org



FORMATIONS PROPOSÉES

#1

METTRE EN PRATIQUE UNE ALIMENTATION DURABLE

au sein de sa restauration collective

#2

ACCOMPAGNER LES ÉQUIPES

de la restauration scolaire

#3

PETITE ENFANCE

nutrition et alimentation durable

#4

BIEN VIEILLIR CHEZ SOI

par un accompagnement

à l'autonomie pour mieux manger et mieux bouger

#5

PRÉCARITÉ ET ALIMENTATION

un accompagnement

sur mesure pour une qualité accessible à tous

#6

ATELIER DE PRÉSENTATION

d'outils pédagogiques et d'échanges de pratiques

#7

SENSIBILISATION À L'ALIMENTATION DURABLE

construire un projet avec son public

#8

SENSIBILISATION À LA NUTRITION DURABLE

#9

FORMATIONS THÉMATIQUES

FORMATIONS "SUR MESURE"

#1 METTRE EN PRATIQUE UNE ALIMENTATION DURABLE AU SEIN DE SA RESTAURATION COLLECTIVE



OBJECTIFS

- Apporter des **connaissances en nutrition** et sur le cadre réglementaire de la restauration collective
- Savoir élaborer un **plan alimentaire** en intégrant les labels de qualité, les menus végétariens et mixtes en protéines et, selon le territoire, les produits issus de la **démarche Terres de Sources**
- **Renforcer la mobilisation de l'équipe** de professionnels sur les mises en pratique de la démarche d'alimentation durable depuis les achats jusqu'à la distribution et sur les messages auprès des enfants.

CONTENU

SESSION 1

- Diagnostic des pratiques de commandes, de menus et de fonctionnement
- Apport d'informations et outils
- Proposition de plans alimentaires et programmation de menus
- Mise en pratique par l'élaboration de menus.

SESSION 2 - RETOUR D'EXPERIENCES

- Évaluation des nouvelles pratiques acquises lors du premier temps de formation
- Recherche de solutions en cas de freins identifiés (commandes, menus, fonctionnement).



PUBLIC

Décideurs, gestionnaires, chefs cuisiniers, cuisiniers et agents de restauration



SESSION 1 : 3H
SESSION 2 : 2H



FORMATRICE

Céline Bergeran
Diététicienne
nutritionniste



Sur le territoire des sites participants ou à la Maison de la consommation et de l'environnement

PETITE ENFANCE

NUTRITION ET ALIMENTATION DURABLE



OBJECTIFS

- Apporter une culture commune entre professionnels de la Petite enfance appelés à accompagner les enfants sur le temps du repas
- Mieux connaître la nutrition de l'enfant et le comportement alimentaire de la naissance à l'école maternelle
- Appuyer le Projet de l'établissement sur l'axe de l'alimentation durable
- Savoir élaborer un plan alimentaire en intégrant les menus végétariens et mixtes en protéines pour le jeune enfant.

CONTENU

- Les **1000 premiers jours** de l'enfant : du 4ème mois de grossesse aux 2 ans de l'enfant
- Les besoins nutritionnels de l'enfant de **0 à 3 ans**
- La **diversification alimentaire**
- Alimentation durable, alimentation de qualité : de quoi parle t-on ?
- Intérêts nutritionnels des aliments issus de l'agriculture biologique



PUBLIC

Professionnels de la petite enfance : assistantes maternelles, auxiliaires puéricultrices, puéricultrices, éducatrices de jeunes enfants...



2 SÉANCES DE 3H



FORMATRICE

Céline Bergeran
Diététicienne
nutritionniste • Mce



Maison de la consommation et de l'environnement ou structure accueillant ou autre lieu

- Composition de menus durables, intégration des protéines végétales
- Conseils éducatifs : s'adapter, communiquer, le conduire vers l'autonomie.

ACCOMPAGNER LES ÉQUIPES DE LA RESTAURATION SCOLAIRE



OBJECTIFS

- Rappeler les enjeux de l'alimentation saine et durable
- Savoir comprendre et se faire comprendre par l'enfant
- Savoir intégrer des actions éducatives lors du temps méridien
- Apporter des connaissances sur l'équilibre nutritionnel et sur l'intérêt des menus végétariens.

CONTENU

- Les besoins nutritionnels des enfants
- L'alimentation durable : de quoi parle-t-on ?
- Menus durables en restauration collective : cadre réglementaire et références scientifiques
- Le comportement alimentaire de l'enfant : de la néophobie alimentaire aux excès de l'enfant qui mange trop



PUBLIC

Équipes de restauration scolaire : ATSEM, animateurs, agents de restauration accompagnant les enfants sur le temps du repas, chefs de cuisine



1 JOURNÉE OU 2 DEMI-JOURNÉES



FORMATRICE

Céline Bergeran
Diététicienne
nutritionniste



Maison de la consommation et de l'environnement ou structure accueillant ou autre lieu

- Positionnement, attitudes à adopter à partir de mises en situation : recherche de solutions et partage d'expériences
- Présentation d'activités éducatives et d'outils pédagogiques.

BIEN VIEILLIR CHEZ SOI PAR UN ACCOMPAGNEMENT À L'AUTONOMIE POUR MIEUX MANGER ET MIEUX BOUGER



OBJECTIFS

- Soutenir techniquement les professionnels accompagnant les personnes âgées ou handicapées à domicile
- Renforcer le rôle des intervenants à domicile dans le repérage des problématiques nutrition et alimentation durable
- Améliorer les connaissances, les compétences, faire connaître les pratiques les mieux adaptées à chaque situation dans deux champs de la prévention de la perte d'autonomie : la nutrition et l'alimentation durable.

CONTENU

- Les besoins nutritionnels, les choix alimentaires les plus adaptés aux personnes accompagnées
- Comment concilier santé et alimentation durable ?
- L'alimentation sous les 4 angles complémentaires : acheter, préparer, manger et développer des connaissances (décodage d'étiquettes, équilibre des menus, cuisine...)
- Les états de santé particuliers et les 4 indices de santé : poids, alimentation, hydratation et niveau d'activité



PUBLIC

Intervenants médico-sociaux à domicile, personnel de structures d'aide à la personne : infirmiers, aides à domicile, auxiliaires de vie, techniciens de l'intervention sociale et familiale



**2 SÉANCES DE 3H
1 SÉANCE DE 2H
1 ATELIER CUISINE**



FORMATRICE

Céline Bergeran
Diététicienne
nutritionniste



Maison de la consommation et de l'environnement ou structure accueillant ou autre lieu

- Exploration des représentations et attitudes des personnes accompagnées, identification des facteurs culturels, sociaux et économiques
- Comment valoriser les ressources personnelles en lien avec l'alimentation.

#5 PRÉCARITÉ ET ALIMENTATION UN ACCOMPAGNEMENT

SUR MESURE POUR UNE QUALITÉ ACCESSIBLE À TOUS



OBJECTIFS

- Informer sur les enjeux de santé et de nutrition
- Développer les connaissances sur l'alimentation pour mieux conseiller les personnes en situation de vulnérabilité sociale, sanitaire et nutritionnelle
- Donner des outils pour sensibiliser les publics précaires à l'alimentation saine et durable dans une perspective santé-environnement.

CONTENU

- Nos représentations de l'alimentation et de l'acte alimentaire
- Équilibre alimentaire et repères de consommation
- Équilibre alimentaire et petit budget
- Conception de menus variés et équilibrés prenant en compte les priorités nutritionnelles et les spécificités socio-culturelles des personnes accompagnées



PUBLIC

Professionnels et bénévoles agissant auprès des publics en situation de précarité



2 SÉANCES DE 3H



FORMATRICE

Céline Bergeran
Diététicienne
nutritionniste



Maison de la consommation et de l'environnement ou structure accueillant ou autre lieu

- Partage d'expériences entre structures
- Pistes d'actions et échange sur les ressources existantes (outils d'animation, acteurs...).

ATELIER DE PRÉSENTATION D'OUTILS PÉDAGOGIQUES ET D'ÉCHANGES DE PRATIQUES



OBJECTIFS

- Valoriser et enrichir sa pratique professionnelle autour de l'alimentation saine et durable par l'échange de pratiques d'animation entre les participants
- Découvrir et expérimenter des outils pédagogiques et des ressources pour sensibiliser son public
- Réfléchir aux atouts, limites et possibilités d'adaptation des outils
- Créer et développer du partenariat

CONTENU

- Apport de repères, de données contextuelles sur la thématique abordée
- Présentation des supports de jeux et du déroulement d'une partie
- Analyse et échanges autour des outils
- Pistes d'animation pour des utilisations ultérieures
- Visite du Centre de ressources et de documentation de la Mce



PUBLIC

Professionnels et bénévoles travaillant avec un public (adulte, enfant)



ATELIER DE 3H



FORMATRICE

Maud Desmas

Chargée de mission alimentation durable



Maison de la consommation et de l'environnement ou structure accueillant ou autre lieu

SENSIBILISATION À L'ALIMENTATION DURABLE

CONSTRUIRE UN PROJET AVEC SON PUBLIC



OBJECTIFS

- Mieux comprendre le **système alimentaire**
- Définir l'alimentation durable, apporter **des connaissances et des repères** sur les enjeux associés
- Prendre en main des **outils pédagogiques** pour mettre en place un projet autour de l'alimentation
- Savoir **transmettre et partager** les informations via les outils pédagogiques
- S'enrichir du **partage d'expérience** de chacun.

CONTENU

SESSION 1

- Les représentations liées à l'alimentation durable
- Les enjeux de l'alimentation durable : environnement, santé, socio-économique, socio-culturel
- Les freins d'accès à une alimentation de qualité (au regard des expériences individuelles ou collectives)
- La posture d'animateur/ transmetteur

SESSION 2

- Mise en pratique autour d'outils pédagogiques sur la citoyenneté alimentaire
- La construction d'un programme d'activité avec un groupe
- Informations sur les ressources disponibles (Mce, plateforme en ligne Mce, autres ressources en ligne).



PUBLIC

Professionnels et bénévoles des maisons de quartier, centres sociaux, maisons des jeunes, associations d'insertion professionnelle, associations de défense de l'environnement, associations de consommateurs, associations sportives, culturelles...



2 SESSIONS DE 3H



FORMATRICE

Maud Desmas

Chargée de mission
Alimentation durable



Maison de la consommation et de l'environnement ou structure accueillant ou autre lieu

SENSIBILISATION

À LA NUTRITION DURABLE



OBJECTIFS

- Développer ses connaissances sur l'équilibre alimentaire
- Savoir combiner équilibre alimentaire, pouvoir d'achat et environnement dans son alimentation quotidienne
- Comprendre les spécificités nutritionnelles des aliments issus de l'agriculture biologique et des aliments peu ou pas transformés
- Mieux connaître les céréales, les légumineuses et les légumes de saison, savoir intégrer dans un plat et dans un menu équilibré et savoir les intégrer dans un plat et dans un menu équilibré.
- Savoir élaborer des menus sains et durables sans se ruiner.

CONTENU

- Repères sur l'équilibre alimentaire
- La qualité et la santé en combinant équilibre alimentaire au quotidien, pouvoir d'achat et environnement
- Qu'est-ce qu'un aliment ultra transformé ? Spécificités nutritionnelles des aliments issus de l'agriculture biologique et des aliments peu ou pas transformés

En option : application avec une dégustation ou un atelier cuisine avec partage du repas.



PUBLIC

Professionnels et bénévoles des centres médico-sociaux, crèches, maisons de quartier, centres sociaux, CCAS, EHPAD, missions locales, foyers d'hébergement, maisons de jeunesse, associations de défense de l'environnement, associations de consommateurs, associations sportives, culturelles...



1 JOURNÉE



FORMATRICE

Céline Bergeran
Diététicienne
nutritionniste • Mce



Maison de la consommation et de l'environnement ou structure accueillant ou autre lieu

- Focus sur le sucre caché, les goûters des enfants : collations et boissons
- Lecture d'étiquettes, emballages, décodage du marketing
- Place des légumineuses dans une alimentation équilibrée et durable
- Savoir élaborer des menus sains et durables sans se ruiner

FORMATIONS

THEMATIQUES



OBJECTIFS

- Développer des connaissances sur une thématique en particulier : saisonnalité, nutrition, équilibre alimentaire, filières agricoles, modes alternatifs d'approvisionnement, décodage d'étiquettes, labels et signes de qualité, éducation au goût, gaspillage alimentaire...
- Découvrir des outils pédagogiques en lien avec cette thématique

CONTENU

- Apport de connaissances et notions clés en lien avec la thématique choisie et le public concerné (prise en compte des situations socio-économiques ou de santé fragiles)
- Mise en situation pratique de transmission autour de la thématique choisie : lecture d'étiquettes, dégustation de produits, animation d'un outil pédagogique, etc.
- Présentation des ressources disponibles



PUBLIC

Professionnels et bénévoles agissant auprès des publics en situation de précarité



SÉANCE DE 3H



FORMATRICE

Céline Bergeran

Diététicienne
nutritionniste

Maud Desmas

Chargée de mission
Alimentation durable



Maison de la consommation et de l'environnement ou structure accueillant ou autre lieu

FORMATIONS "SUR MESURE"

Les contenus, les durées, les lieux ne sont pas adaptés à votre situation ou à vos contraintes ? Toutes les formations proposées dans ce catalogue peuvent être réalisées à votre demande : les contenus et les modalités peuvent être ajustés pour répondre au mieux à votre structure, vos besoins, votre contexte.



**NOUS POUVONS CONSTRUIRE UNE
FORMATION ENTIÈREMENT
PERSONNALISÉE EN VOUS ASSOCIANT
À SA CONCEPTION.**

CONTACT

alimentation@mce-info.org

A SAVOIR ÉGALEMENT

la Mce intervient dans de nombreux autres domaines en lien avec la santé, l'environnement et la consommation, par exemple :

- Jardinage au naturel
- Protection de la ressource en eau
- Qualité de l'air
- Biodiversité en milieu urbain
- Arbres
- Accès au droit des séniors
- Consommation et vie quotidienne

N'hésitez pas à nous solliciter pour toute demande d'action personnalisée.



La Mce, association unique en France et basée à Rennes

rassemble 29 associations ayant toutes des actions sur Rennes, voire le département d'Ille-et-Vilaine.

Elle est ainsi à la fois fortement ancrée sur le bassin rennais mais également présente à l'échelle régionale, via des projets inter-associatifs et par sa mission de Centre technique régional de la consommation.

A la fois lieu vitrine, lieu de ressources, lieu de vie et lieu de dialogue et d'action,

la Mce développe ainsi des missions autour de 3 axes complémentaires :

- l'information et la sensibilisation du grand public et des professionnels au moyen de permanences, conférences, ateliers, animations, interventions à la carte, expositions, publications, soutien technique et via son centre de ressources et de documentation,
- l'action collective à travers des projets inter-associatifs,
- le service aux associations adhérentes (mutualisation de moyens, valorisation des actions, appui technique...).



MAISON DE LA CONSOMMATION ET DE L'ENVIRONNEMENT

48 bd Magenta • 35000 Rennes
02 99 30 35 50