

ACCOMPAGNEMENT FORMATIONS ATELIERS



ALIMENTATION DURABLE



- ⚙️ Professionnels de la restauration collective
- ⚙️ Acteurs relais
- ⚙️ Grand public

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

NOTRE DÉMARCHE DE FORMATION

Nos formations alternent **apports théoriques** et **mis 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



#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"

ACCOMPAGNEMENT NUTRITION**RESTAURATION COLLECTIVE****p. 13****ATELIERS SENSIBILISATION****GRAND PUBLIC****p. 14**

#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

SÉANCE 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.

Selon le territoire, cette formation visera à valoriser la démarche Terres de Sources, portée par la Collectivité Eau du Bassin Rennais, dans le cadre du partenariat qui lie la Mce et la CEBR.



PUBLIC

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



SÉANCE 1 : 3H

SÉANCE 2 : 2H



FORMATRICE

Céline Bergeran

Diététicienne
nutritionniste



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



A partir de 800€ *net de taxe*
(hors déplacement)

SÉANCE 2 - RETOUR D'EXPÉRIENCES

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

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



2 SÉANCES DE 3H



FORMATRICE

Céline Bergeran
Diététicienne
nutritionniste



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



A partir de 870€ *net de taxe*
(hors déplacement)

- 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.

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



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



A partir de 870€ *net de taxe*
(hors déplacement)

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

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 compétences et 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

En option : atelier cuisine avec partage du repas.



PUBLIC

Intervenants médico-sociaux à domicile, personnel de structures d'aide à la personne : infirmiers, aides à domicile, auxiliaires de vie, TISF...



2 SÉANCES DE 3H



FORMATRICE

Céline Bergeran
Diététicienne
nutritionniste



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



A partir de 870€ *net de taxe*
(hors déplacement)

- 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



A partir de 870€ *net de taxe*
(hors déplacement)

- 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)



1 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



A partir de 550€ *net de taxe*
(hors déplacement)

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 consommateurs, associations sportives, culturelles...



2 SÉANCES DE 3H



FORMATRICE

Maud Desmas

Chargée de mission
Alimentation durable



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



A partir de 870€ *net de taxe*
(hors déplacement)

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
- Focus sur le sucre caché, les goûters des enfants : collations et boissons

En option : 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...



2 SÉANCES DE 3H



FORMATRICE

Céline Bergeran

Diététicienne
nutritionniste



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



A partir de 870€ *net de taxe*
(hors déplacement)

- 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 travaillant avec un public (adulte, enfant)



SELON LA DEMANDE



FORMATRICES

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



Sur devis
Nous consulter

FORMATIONS "SUR MESURE"

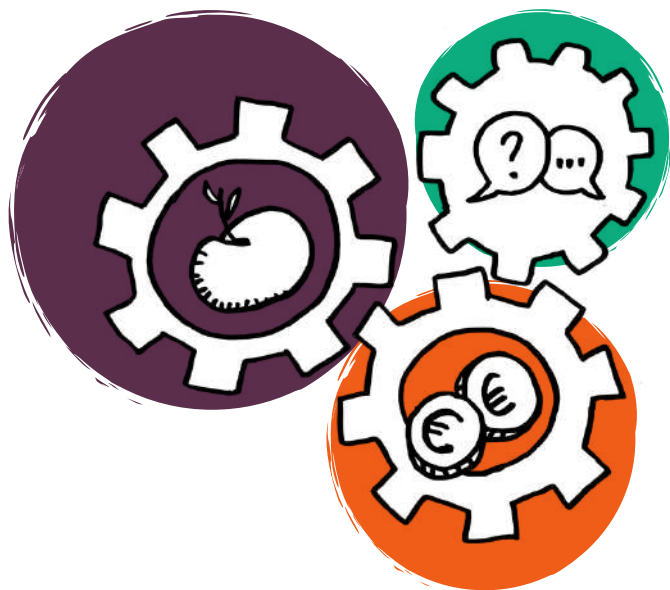
Les contenus, les durées, les lieux ne sont pas adaptés à votre situation ou à vos contraintes ? Toutes les formations proposées dans ce catalogue peuvent être réalisées à votre demande : les contenus et les modalités peuvent être ajustés pour répondre au mieux à votre structure, vos besoins, votre contexte.



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

CONTACT

alimentation@mce-info.org



ACCOMPAGNEMENT NUTRITION

RESTAURATION COLLECTIVE

Nous accompagnons depuis plusieurs années des restaurations collectives du département d'Ille-et-Vilaine.

Le soutien technique de notre **diététicienne** permet d'assurer des repas qui répondent aux **besoins nutritionnels des convives**, dans le respect des **orientations établies par les communes et les politiques publiques**.



CONTENU

- Réalisation des **plans alimentaires** et des **menus équilibrés**
- Adaptation des menus en fonction des besoins nutritionnels des convives (ex. *jeunes enfants, enfants, personnes âgées en EHPAD, etc.*)
- Respect des **lois** en vigueur (GEM-RCN, PNNS, loi EGalim)
- Prise en compte des **contraintes** de l'établissement (ex. *matérielles, budgétaires, etc.*)
- Participation aux **commissions** restauration et avec les usagers

Essentielles pour présenter les menus, les réajuster et aborder des sujets plus spécifiques autour de la nutrition (ex. *expliquer les intérêts nutritionnels et économiques du repas mixte*)

TRAVAIL EN ÉTROITE COLLABORATION AVEC LES ÉQUIPES DE CUISINE

Suivi adapté à vos besoins



Exemples:
Sur 4 semaines et 20 repas
Sur 10 semaines et 50 repas

ATELIERS

SENSIBILISATION GRAND PUBLIC

De la **petite enfance** aux **séniors**, de la **maternelle** au **lycée** en passant par le public **adulte**, des **cycles d'ateliers** peuvent être mis en place.

OBJECTIF : sensibiliser à une alimentation **plaisir, saine et durable** pour sa **santé** et pour son **environnement**, en éveillant l'**esprit critique** vis-à-vis des choix, des pratiques et des modes de consommation alimentaires.



Alimentation durable : késako ?

Locale, de saison, bonne pour la santé, pour l'environnement, adaptée à sa culture, solidaire...



Plaisir et éducation au goût

Apprendre à goûter, distinguer les saveurs, plaisir de manger, convivialité



Nutrition et équilibre alimentaire

Repères nutritionnels, composition de menus variés, utilisation des protéines végétales



Impact environnemental

selon les modes de production, la provenance, les circuits d'approvisionnement



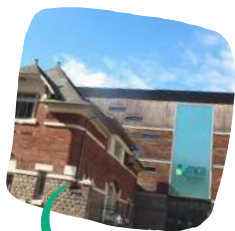
Gaspiillage alimentaire

Conservation, utilisation des restes, dates de péremption



Marketing alimentaire, labels

Décodage d'étiquettes, publicité, emballages



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...).

A SAVOIR EGALEMENT

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 & santé-environnement
- Biodiversité en milieu urbain
- Arbres
- Accès au droit des séniors
- Consommation et vie quotidienne



MAISON DE LA CONSOMMATION ET DE L'ENVIRONNEMENT

48 bd Magenta • 35000 Rennes
02 99 30 35 50