

ATELIER NUTRITION - NUTRI'GAME



A partir de
20 min



4 à 16
participants



**intérieur
ou extérieur**



OBJECTIFS

- **Comprendre les bases d'une alimentation équilibrée**
- **Identifier les liens entre l'alimentation et les facteurs de risque pour la santé et la sécurité au travail** (fatigue, manque de concentration, troubles digestifs, etc.).
- **Acquérir des astuces pratiques et des réflexes simples pour adopter de meilleures habitudes alimentaires** au quotidien, sur le lieu de travail et en dehors.



MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- **Pédagogie ludique** qui permet de comprendre et de lever des pensées limitantes tout en jouant et en créant du lien entre collaborateurs.
- **Jeu individuel ou collectif** - plateau géant en variant les modes de participation.



DÉROULÉ

- Répartis en équipes ou jouant chacun pour soi, les participants s'affrontent sur le plateau de jeu à l'aide d'actions et de questions
- Conçu pour dynamiser l'atelier ce jeu se veut plein de rebondissements sans pour autant dénaturer les contenus
- Placés au cœur du jeu les participants échangent, verbalisent toutes notions ciblées.

