



**DSF CONSULTING**

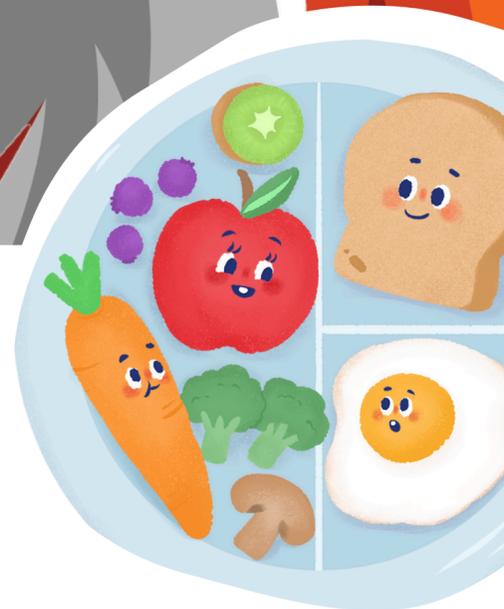
# SAFETY DAY HYGIENE DE VIE

L'accompagnement  
sur-mesure

## Objectifs



Coups de pompe, somnolence, etc. Nous n'y pensons pas toujours, mais l'alimentation joue un rôle, à son niveau, dans la prévention des accidents au travail. Et ce ne sont pas des salades ! Sensibiliser les salariés à l'alimentation équilibrée.  
Quel lien entre alimentation et vigilance ?  
Comment rester en forme après le repas ?  
7 conseils pour une alimentation équilibrée



## Contenu de l'activité

### La dynamique classique

L'animateur propose aux participants de réaliser une journée de repas équilibrés. Ils choisissent et se mettent d'accord, ensemble, sur la composition de chaque repas à l'aide des cartes "Aliments".

### La dynamique des personnages

L'animateur choisit une carte "Personnage" en fonction de la particularité qu'il souhaite aborder, du métier et des horaires de travail : végétarisme, perte d'appétit, trouble bucco dentaire, perte de goût, petit budget, constipation, travail physique ou intellectuel, horaires jour, nuit. Cette dynamique permet de mettre en avant les compétences du groupe pour trouver des solutions concrètes et imaginer des repas adaptés.

### La dynamique quizz

Quizz groupe sur les thèmes "Informations" et "Catégories d'aliments"

### La dynamique cuisine

20 boissons différentes et 20 sachets de sucre. Sensibilisation sur les quantités de sucre



contact@dsfconsulting.fr



www.dsfconsulting.fr



03 28 63 61 33  
07 83 20 43 86