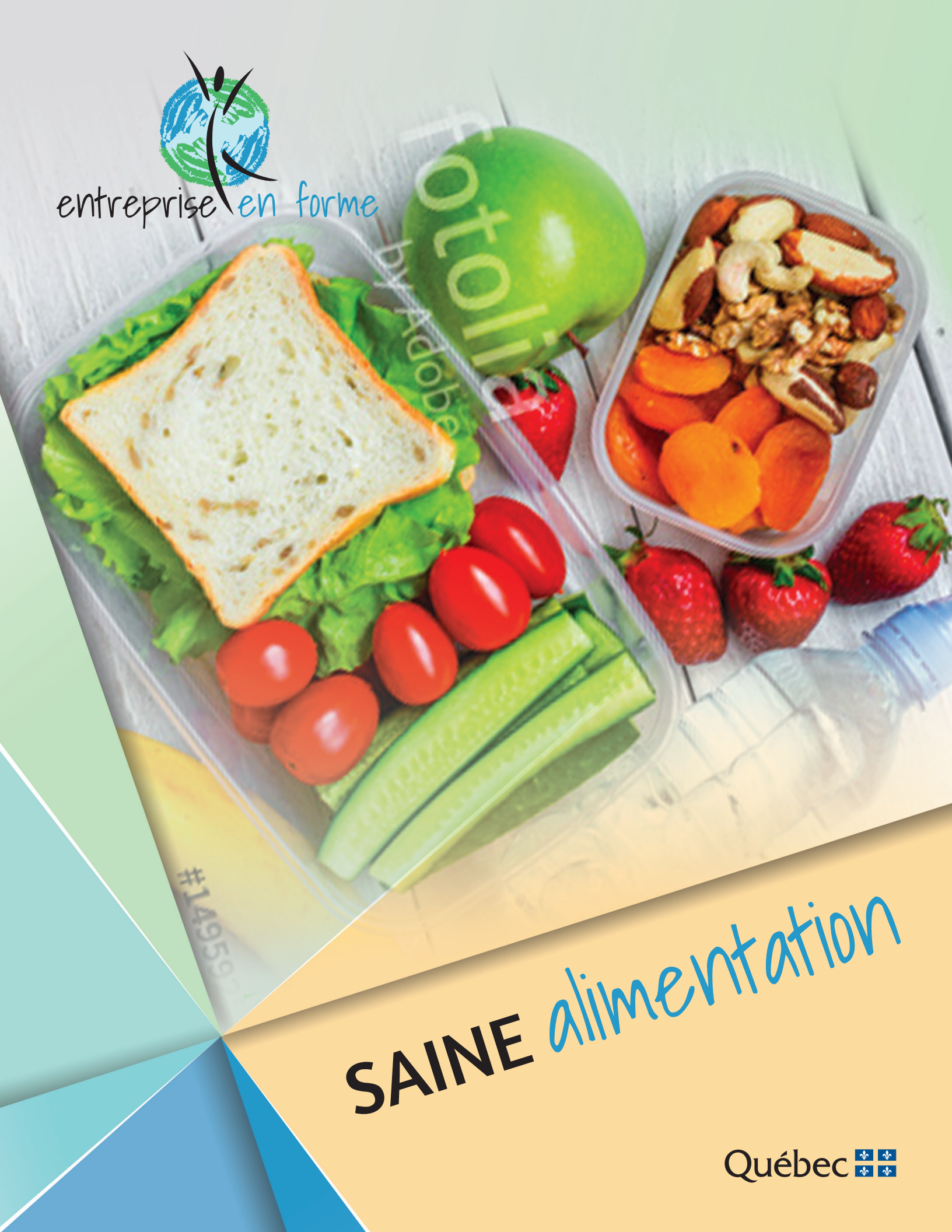




entreprise en forme



SAINE alimentation

Québec 

Les activités suggérées visent à favoriser chez les travailleuses et travailleurs une alimentation saine en respectant leurs habitudes du quotidien. Il peut être motivant et surtout simple d'adopter ou maintenir une saine alimentation lorsqu'on en connaît les fondements.

Une saine alimentation est essentielle à la santé et peut aider à prévenir plusieurs maladies chroniques.

Vision de la saine alimentation

Une saine alimentation est constituée d'aliments variés en priorisant ceux de valeur nutritive élevée. Un accompagnement est offert à l'entreprise d'améliorer progressivement l'offre alimentaire de son milieu. Il sera ainsi plus facile pour les employés de faire des choix sains, ce qui favorise l'amélioration ou le maintien de la santé.

L'alimentation et le travail sur différents quarts

Cet atelier propose des suggestions aux travailleurs pour s'alimenter sainement selon leurs quarts de travail afin de maximiser leur énergie au quotidien.

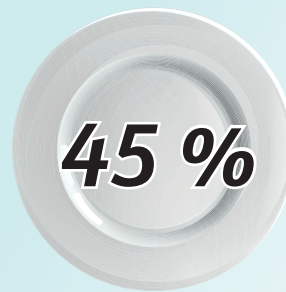
Choix d'aliments sains

COLLATIONS, BOÎTE À LUNCH

Cet atelier aidera les travailleurs à optimiser le contenu de leur boîte à lunch pour des bénéfices santé. Ils apprendront à bien planifier les repas et collations en recevant des trucs pratiques et rapides pour des lunchs sains et nutritifs.

Adaptation du contenu des machines distributrices

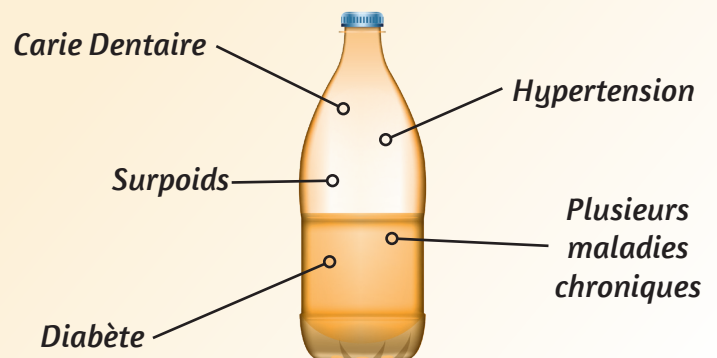
Vous aimeriez modifier l'offre alimentaire dans vos machines distributrices, mais ne savez pas par où commencer? Un accompagnement vous est proposé pour cette demande.



des Nord-Côtiers ne consomment pas suffisamment de fruits et légumes

Environ le quart (23 %) de la population consomme des boissons sucrées à tous les jours.

IMPACTS SUR LA SANTÉ



Programme de saine gestion du poids

Ce programme propose aux employés des solutions concrètes pour améliorer leurs habitudes de vie et gérer leur poids sans nuire à leur santé. Les différents ateliers abordent des thèmes tels que le poids et l'image corporelle, les signaux de faim et de satiété, les produits amaigrissants, les saines habitudes de vie et la saine gestion du poids.

Les deux programmes disponibles (Alizée et Le Rallye) permettent d'adapter l'intervention en répondant aux besoins spécifiques des femmes et des hommes.

Pour plus d'information :
entrepriseenforme.09cisss@ssss.gouv.qc.ca

CONCILIER
Réussite de votre entreprise *et*
Mieux-être de vos employés C'est possible!


entreprise en forme

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Côte-Nord
Québec 