

# DÉFI TOP CHEF QVCT : LE DÉJEUNER QUI BOOSTE VOS APRÈS-MIDIS

*Apprendre à préparer un déjeuner rapide et équilibré*

## Ce que vous allez faire

- Relever un défi culinaire en équipe pour créer un déjeuner sain et savoureux
- Découvrir les clés d'un repas qui soutient énergie et concentration
- Déguster vos créations et partager vos astuces avec le groupe

## Objectifs pédagogiques

- Comprendre comment un déjeuner équilibré soutient l'énergie et la performance cognitive
- Développer des réflexes de préparation de repas rapides et sains

## Contenu

### 1. Introduction

- Présentation de l'intervenante et des participants
- État de référence : comment se sentent les participants après un déjeuner classique
- Brief sur le défi : créer un déjeuner rapide, équilibré et savoureux en équipe

### 2. Apports théoriques

- Composants essentiels d'un déjeuner performant : protéines, fibres, glucides complexes, bons lipides
- Les pièges à éviter : repas trop lourds, snacks sucrés
- Lien QVCT : maintien de l'énergie, vigilance, prévention des baisses de productivité

### 3. Défi pratique

- Les participants sont répartis en équipes
- Chaque équipe reçoit un panier d'ingrédients
- Mission : concevoir un repas rapide, sain et équilibré, applicable dans le quotidien professionnel

#### 4. **Pitch et dégustation**

- Présentation des plats par les équipes
- Explications sur les choix nutritionnels et pratiques
- Dégustation collective pour partager les bonnes idées

#### 5. **Conclusion / débrief**

- Analyse des plats et bonnes pratiques
- Synthèse des conseils pour préparer des repas rapides, équilibrés et adaptés à la journée de travail
- Engagement individuel et collectif pour tester des recettes en entreprise

#### **Pourquoi participer à cet atelier?**

- Réduction de la somnolence post-déjeuner
- Meilleure énergie et vigilance l'après-midi
- Moment convivial favorisant la cohésion d'équipe
- Sensibilisation pratique à la qualité de vie et performance au travail