SUD FORMATIONS SANTÉ



TROUVER SON ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE DANS LE CADRE D'UN BUDGET LIMITÉ

Public
Cette action de formation s'adresse à un public de Travailleurs exerçant en ESAT

Pré-requis
Aucun

Modalités
Présentiel

Durée
3 jours – 21 heures

DATES & LIEUX

A définir dans vos locaux

INTERVENANTS

Formatrice diététicienne

VALIDATION

Certificat de réalisation
Attestation de fin de formation

TARIFS

Nous consulter

DHA023

Lieux aménagés et modalités adaptées pour faciliter l'accès et l'usage aux personnes en situation de handicap

PROGRAMME

JOUR 1 : LES BASES DE L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

- Sensibilisation aux enjeux santé de l'alimentation
- Découverte des groupes d'aliments et de la pyramide alimentaire
- Construction de repas équilibrés adaptés au quotidien

JOUR 2 : FAIRE SES COURSES ET GÉRER SON BUDGET

- Achat, stockage, conservation et préparation des aliments
- Élaboration d'une liste de courses
- Sortie pédagogique en supermarché pour mettre en pratique les apprentissages et optimiser son budget alimentaire

JOUR 3 : PRÉPARER UN REPAS ÉQUILIBRÉ

- Atelier cuisine : préparation collective d'un repas équilibré
- Dégustation et échanges autour des préparations réalisées
- Réflexion sur l'organisation de son hygiène de vie (alimentation, activité physique, repos et loisirs)
- Bilan des acquis et définition d'objectifs individuels

RÉSULTATS ATTENDUS

- Prendre conscience de l'importance d'une bonne hygiène alimentaire (aliments, préparation, stockage, conservation)
- Travailler sur les différents aliments nutritionnels et réussir à créer un menu diététique dans le cadre de la capacité financière de chacun
- Prendre conscience de l'importance d'une hygiène de vie équilibrée et saine, entre repos, activité physique et activités de loisirs
- Être capable d'allier alimentation et vie professionnelle
- Être sensibilisé aux risques médicaux (maladie cardiovasculaire, diabète…) et l'impact pour sa santé

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Identifier les enjeux d'une alimentation saine et d'une bonne hygiène de vie pour la santé
- Connaitre les différents groupes d'aliments
- Etablir des menus simples et équilibrés dans l'alimentation quotidienne
- Identifier les modes d'achat, de stockage, de préparation, cuissons et de conservation permettant une bonne valeur gustative, nutritionnelle et hygiénique des aliments
- Identifier et utiliser les ustensiles et matériels de bases nécessaires à une cuisine quotidienne
- Anticiper et faire ses courses de façon à optimiser son budget alimentation
- Organiser son rythme hebdomadaire propice à une hygiène de vie équilibrée entre travail, repos, activités physiques, et activités de loisirs

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Méthode active, participative et interrogative
  - Analyse des pratiques professionnelles observées
  - Exercices pratiques et travaux en sous-groupes
- Remise d'un livret pédagogique

ACCESSIBILITÉ



Lieux aménagés et modalités adaptées pour faciliter l'accès et l'usage aux personnes en situation de handicap