

Vos Attentes

- Prendre conscience des influences guidant nos choix lors des achats alimentaires
- Savoir choisir les meilleurs aliments en fonction de leur coût et de leur qualité nutritionnelle
- Savoir construire une liste de courses alimentaires
- Préparer des repas en fonction de ses possibilités et des ses envies
- Répartir ses apports alimentaires de façon équilibrée sur la journée pour répondre aux besoins physiologiques et psychologiques

L'alimentation est importante pour la santé et le bien être des personnes en situation de handicap. Afin de les aider à envisager les repas comme une source de plaisir mais aussi de lien social, la formation envisage d'accompagner les personnes à repérer les bonnes conduites centrées sur l'achat, la préparation et le fait de manger. Les apports visent à articuler l'alimentation entre équilibre et plaisir selon les principes d'éducation à la santé.

Contenu pédagogique

Acheter

- Les manières d'acheter, leurs avantages et leurs inconvénients, notamment dans les grandes surfaces
- Les groupes d'aliments. Notions de portion alimentaire
- La liste d'achat
- Choisir les aliments les plus avantageux nutritionnellement en fonction de son budget

Manger

- Repérer le type de mangeur en s'appuyant sur les goûts, les aversions et le rythme alimentaire individuel
- Les besoins physiologiques liés à l'alimentation, conséquences de la « mal-bouffe » sur la santé
- Répartir les groupes alimentaires sur les différents repas de la journée
- Composer des journées alimentaires équilibrées correspondant à la situation de chacun

Préparer

- S'exprimer sur ses envies ou son manque de motivation pour cuisiner
- Repérer le matériel nécessaire à la préparation du repas et chercher des solutions de remplacement
- Respecter les règles d'hygiène et de sécurité
- Choisir des recettes à partir d'aliments de base en fonction du temps disponible pour cuisiner

Boîte à outils

Création d'un guide illustratif : « *Mon alimentation au quotidien* »
Fiches repères sur l'alimentation, des recettes simples, des conseils pratiques...

Animation de la formation

FORMATEUR EN TRAVAIL SOCIAL, SPÉCIALISTE DU THÈME ET DU PUBLIC

Public

TRAVAILLEURS HANDICAPÉS EN ESAT

Durée et prix

3 JOURS / 18 HEURES

FORMATION DELIVREE UNIQUEMENT EN INTRA OU DANS LE CADRE D'UN REGROUPEMENT DE STAGIAIRES ISSUS DE PLUSIEURS ÉTABLISSEMENTS.
CONTACTEZ-NOUS POUR OBTENIR UN DEVIS