



BIEN ETRE

Diététique et alimentation

Encourager l'autonomie des participants en les accompagnant dans une démarche nutritionnelle pour qu'ils puissent acquérir de bons réflexes alimentaires

Objectifs :

- Connaître la nécessité d'une alimentation équilibrée
- Choisir les plats et menus adaptés
- Réaliser des préparations simples permettant une autonomie alimentaire

Contenu et déroulé pédagogique :

- L'équilibre alimentaire et les familles d'aliments
- Importance et rôle d'une alimentation équilibrée sur la santé
- Handicap/maladie : facteurs à risques
- Apprendre à prévoir ses repas : différencier repas du midi et repas du soir
- Les achats : avec une liste, c'est plus facile et on dépense moins
- Elaboration de menus équilibrés

Durée :

3 jours soit 18 heures

Prérequis :

Aucun

Accessibilité :

Travailleurs(ses) d'ESAT
et Salariés(ées) d'EA

Modalités pédagogiques :

- Livret pédagogique
- Supports pédagogiques illustrés, accessibles en Facile à Lire et à Comprendre
- Personnalisation de la formation
- Méthodes et outils pédagogiques co-construits avec l'environnement de travail
- Mise en situation

Modalités d'évaluation et de suivi :

- Evaluation en fin de formation des savoirs acquis
- Grille d'évaluation et bilan personnalisé des acquis transmis à l'établissement
- Attestation de formation délivrée à l'issue de la formation

Modalités et délai d'accès :

- Formation dans votre établissement
- Inscription auprès d'AGAP

Tarif :

Nous consulter

Contact(s) :

Hélène GIULIANO
Responsable formation
0366729030
helenagiuliano@agap-npdc.fr