

Bien se nourrir

Objectifs pédagogiques

Suite à la formation, les participants seront en capacité de :

- Identifier les groupes d'aliments et nos besoins nutritionnels
- Repérer les risques dans les aliments transformés
- Adopter des comportements alimentaires favorables à la santé

Public

- Personnes en situation de handicap intellectuel
- Maximum 12 personnes par groupe

Prérequis

- Aucun pré-requis

Durée

- ½ journée (3h30)

Contenu de la formation

- Les groupes d'aliments et nos besoins nutritionnels :
 - Les fruits et légumes, les féculents, les produits laitiers...
 - La répartition de nos besoins nutritionnels sur la journée comme 5 fruits et légumes par jours
- Les risques dans les aliments transformés
 - Sucres cachés
 - Sel
 - Matière grasse
- Les comportements alimentaires favorables à la santé :
 - Manger équilibrer, éviter de grignoter, manger des produits frais, les astuces pour dépenser moins...

Les +

- Méthode pédagogique expositive et participative
- Mise en situation, exemples, photolangage, exercices

Coûts pédagogiques

- Le coût pédagogique de la formation est de 500 € net de taxes

Evaluation de la formation

- Questionnaire d'évaluation final



➤ Pourquoi ?

- Je suis une personne handicapée intellectuelle ou avec autisme.
- Il est important de bien se nourrir pour rester en bonne santé.
- Cette formation permet de connaître :
 - Les différents groupes d'aliments.
 - Le rôle des aliments sur notre corps.
 - Les risques pour notre corps si on mange des aliments transformés.
 - Les aliments transformés sont des aliments qui ont été cuisinés.
 - Par exemple, un plat de lasagne acheté dans le commerce.
 - Comment bien se nourrir.

➤ Comment ?

- Cette formation dure 1 demi-journée.
- La formation sera facile à comprendre.
- Il y aura beaucoup d'exemples.
- Je répondrai à un questionnaire en fin de formation.

➤ Cette formation parlera de :

- Des groupes d'aliments.
- Comme par exemple les fruits, les légumes ou les produits laitiers.
- Ce que les aliments nous apportent.
- Combien d'aliments on doit manger par jour.
- Comme par exemple 5 fruits et légumes par jour.
- Ce qui est mauvais dans les aliments transformés :
 - Les sucres cachés,
 - Le sel,
 - La matière grasse.
- Comment bien se nourrir pour rester en bonne santé.

➤ Le prix

La formation coûte 520 euros à mon établissement.

Ce prix est pour un groupe de 10 personnes.