Promouvoir l'équilibre alimentaire auprès des personnes

Pour encourager les personnes en situation de handicap intellectuel à avoir une alimentation favorable à leur santé, il est nécessaire de connaître les règles d'une alimentation équilibrée. Cette formation vous permettra ainsi d'accompagner au mieux les personnes dans leurs comportements alimentaires.

Objectifs pédagogiques

Suite à la formation, les participants seront capables de :

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

Public

- Professionnels accompagnant des personnes en situation de handicap intellectuel
- Maximum de 12 personnes par groupe

Contenu de la formation

> Les comportements alimentaires favorables à la santé :

- Manger équilibré, éviter de grignoter, manger des produits frais, les astuces pour dépenser moins…

> 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 jour

> Les risques dans les aliments transformés :

- Sucres cachés
- Sel
- Matière grasse

> Les différents régimes alimentaires prescrits (régime diabétique, régime sans sel…) pour participer à leur mise en place au quotidien

Durée
½ jour (3h30)

Date et lieu
Définis en fonction de vos besoins (formation intra)

Pré-requis
Aucun

Coût pédagogique
530 € net de taxes par groupe

LES +

Méthode pédagogique active et participative

Mise en situation, exemples, photolangage, remise d'outils adaptés en FALC pour accompagner les personnes en situation de handicap

Questionnaire d'évaluation final

FORMATION(S) ASSOCIÉE(S)

- **Encourager les personnes à la prévention et au dépistage** (p. 32)
- **Bien se nourrir** (p. 62)