



# 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 jours

### > 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 journée (3h30)

## Date et lieu

Définis en fonction de vos besoins (formation intra)

## Pré-requis

Aucun

## Coût pédagogique

520€ 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. 28)
- Bien se nourrir (📄 p. 60)