

Prérequis : Aucun

Public : Les personnes en situation de handicap accompagnées en établissements médico-sociaux

Délai d'accès : En intra : accessibilité garantie sous un délai de 12 semaines selon les besoins

Accessibilité : Les locaux sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Vous êtes en situation de handicap ? contactez notre référent handicap Mme BEURGUET - 05 49 43 86 68

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Informer sur l'équilibre et l'hygiène alimentaire et les effets sur la santé
- Adopter de bonnes pratiques alimentaires
- Echanger entre pairs autour d'un sujet qui concerne tout le monde
- Contribuer à être acteur de sa santé en informant et en favorisant l'autonomie

PROGRAMME

Percevoir l'alimentation et les habitudes alimentaires

- Identifier quelle sorte de mangeur ils sont, les préférences en matière d'aliments, les rythmes des repas, les motivations ou les freins pour cuisiner, les lieux de courses de proximité.

Connaître les besoins nutritionnels et le classement des aliments

- Echanger sur les idées reçues en matière de besoins nutritionnels, sur le poids et comprendre le classement des aliments.

Connaître les risques liés à une mauvaise alimentation

- Informer sur les conséquences d'une mauvaise alimentation,
- Apprendre à reconnaître les aliments qui ont des sucres, du sel et des graisses cachées,
- Apporter des conseils, orienter vers des ressources professionnelles pour aider à améliorer les comportements ou être pris en charge médicalement.

Faire le lien entre l'alimentation et l'activité physique

- Expliquer le lien de cause à effet entre l'alimentation et la sédentarité et encourager la dépense physique de façon sécurisée et adaptée.

Apprendre à équilibrer ses repas sur une journée

- Mettre en situation les participants pour évaluer les connaissances acquises et les rendre acteur de leur santé.

Connaître les règles d'hygiène alimentaire

- Echanger sur les pratiques pour identifier les erreurs commises le plus souvent en matière d'hygiène alimentaire,
- Informer sur les règles d'hygiène à observer ainsi que sur les risques potentiels d'une mauvaise hygiène alimentaire.

Connaître le système digestif

- Répondre aux questions concernant les troubles digestifs éventuels et Informer sur son fonctionnement

**Durée : 1 journée
7h00**

STAGIAIRES

De 10 à 15 stagiaires

* 3 modules de 2h00 avec les stagiaires

* un bilan de 1h00 en présence du formateur, du professionnel référent et de la direction de l'établissement

MODALITES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

Alternance d'apports théoriques de méthodologies et mises en pratique
Mises en situation
Débats

MODALITES D'EVALUATION

Evaluation des acquis tout au long de la formation
Remise d'une attestation de fin de formation

TARIF

Nous consulter

EN SAVOIR PLUS

www.msaservices-poitou.fr

05 49 43 86 68

formation@msaservices-
poitou.fr