

# PREVENTION DES RISQUES DE MALNUTRITION - PROGRAMME EQUI-ALIMENTAIRE

## Public concerné :

Personnes accompagnées, professionnels

**Prérequis :** Absence de prérequis.

**Durée :** 4 séances d'une ½ journée

## Objectifs de la formation :

**Compétence visée et aptitudes :** Donner des moyens aux participants de mieux manger pour leur santé et leur bien-être (que ce soit au self ou à la maison)

### • Aptitudes :

- Connaître les principes de l'équilibre alimentaire
- Apprendre à gérer les quantités, tout en maintenant la notion de plaisir
- Stimuler les sens
- Réaliser des activités culinaires

## Méthodes pédagogiques :

- Exposé du formateur, exercices pratiques (photolangage, etc.)
- Utilisation de supports accessibles (FALC, etc.)
- Travail avec les participants sur des situations pratiques

## Le programme :

### Session 1: introduction

- Présentation, recueil des attentes
- Echange autour de l'alimentation, du corps, de la santé, du poids, du sport (via photo langage)
- Description de l'équilibre alimentaire
  - o Via la courbe des repères
  - o Prendre le temps de comprendre le rôle des aliments
  - o Savoir les classer par catégorie

### Session 2 : reprise de l'équilibre alimentaire

- Jeux/quizz sur l'équilibre alimentaire (catégorie de produit et rôle des aliments)
- En pratique : les participants décrivent 1 journée de menus.  
Le groupe fait évoluer le menu pour mieux l'équilibrer

### Session 3 : Gérer les quantités

- Repères de quantité
- Notion de faim et de satiété
- Notion de plaisir, les 5 sens dans l'alimentation
- Exercice de description de sensation alimentaire + exercice à réaliser à la maison
- Gérer les quantités de sucre et de matières grasses
  - o La découverte des épices : jeux de reconnaissance
  - o Les techniques culinaires : notion de cuisine simple pour le quotidien

#### Session 4 : Découvrir des nouveautés

- La néophobie
- Le plaisir de goûter et découvrir : Activités autour des sens.
- Notions de cuisine, échanges de recettes faciles (en fonction des aliments peu à consommer)

#### En option :

- Suivi à 3 mois, 6 mois, 1 an : avec 1 demi-journée d'échange et de rappel (sous forme de jeux et de cas pratique)
- Sessions spécifiques : l'équilibre alimentaire au self (avec le personnel intervenant au service)
  - Equilibrer les menus du self
  - Comment créer des repères pour les convives
  - Savoir conseiller

(Mise en œuvre sur place, recherche d'idée de développement du service des repas)

#### Modalités de validations des acquis :

- Réalisation d'un test de connaissances en amont et en aval de la formation
- Attestation de fin de formation

<b>Contacts</b>	Céline LISEK 06-87-43-90-76 <a href="mailto:lisekformation@gmail.com">lisekformation@gmail.com</a>	Delphine PARIS 06-76-90-77-07 <a href="mailto:delphine80paris@gmail.com">delphine80paris@gmail.com</a>
<b>Modalités et délais d'accès</b>	Locaux mis à disposition par l'établissement, accessibles aux personnes en situation de handicap, et permettant la distanciation entre participants. <b>En cas de besoins spécifiques, nous contacter.</b> Matériel (PC, vidéoprojecteur) du formateur. Adaptation des moyens pédagogiques par le formateur aux personnes en situation de handicap.	
<b>Evaluation et livrables</b>	Un livret d'accueil est remis à chaque stagiaire en début de séance (format dématérialisé joint au support de formation). Une évaluation des connaissances et de la satisfaction sont réalisés en amont et en aval de formation. Une documentation pédagogique remise à chaque participant, par voie dématérialisée. Une attestation de suivi de formation, les émargements, les tests de positionnement et un compte-rendu pédagogique sont remis au Client, dans les 72h suivant la formation.	

Pour connaître notre taux de satisfaction clients, **Consultez notre site !** [lisekformation.fr](http://lisekformation.fr)



La certification Qualité a été délivrée au titre de la catégorie : **Actions de Formation**

**LISEK Formation Conseil**  
16, Lieu-dit La Râperie – 80340 PROYART  
TEL 06 87 43 90 76 – Email : [lisekformation@gmail.com](mailto:lisekformation@gmail.com)





La certification Qualité a été délivrée au  
titre de la catégorie : **Actions de Formation**

**LISEK Formation Conseil**  
**16, Lieu-dit La Râperie – 80340 PROYART**  
**TEL 06 87 43 90 76 – Email : lisekformation@gmail.com**

