

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/quiz 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

Contacts	Céline LISEK 06-87-43-90-76 lisekformation@gmail.com	Delphine PARIS 06-76-90-77-07 delphine80paris@gmail.com
Modalités et délais d'accès	Locaux mis à disposition par l'établissement, accessibles aux personnes en situation de handicap, et permettant la distanciation entre participants. En cas de besoins spécifiques, nous contacter. Matériel (PC, vidéoprojecteur) du formateur. Adaptation des moyens pédagogiques par le formateur aux personnes en situation de handicap.	
Evaluation et livrables	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

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



