# L'Equilibre Alimentaire

## Fiche technique

**Secteurs**
Tous secteurs

**Public**
Travailleurs handicapés en ESAT

**Durée**
1 jour

**Organisme de formation**
➔ AC3S

**Date limite d'inscription**
05/11/2018

## Lieux & dates

➔ **Groupe 1**
**AGIPSAH HEBERGEMENT BASSE TERRE**
Le 19 novembre 2018
➔ **Groupe 2**
**AGIPSAH HEBERGEMENT BASSE TERRE**
Le 29 novembre 2018
➔ **Groupe 3**
**AGIPSAH DUGAZON ABYMES**
Le 20 novembre 2018
➔ **Groupe 4**
**AGIPSAH DUGAZON ABYMES**
Le 27 novembre 2018

## Interlocuteur Opco Santé

**Delphine ETIENNE**
delphine.etienne@unifaf.fr
0690551282

## Intervenant

➔ **Samiah BELBEY**
Formatrice

## Contexte

La nutrition est un déterminant majeur de l'état de santé des populations. Elle est, en effet, un facteur de protection ou de risque des pathologies les plus répandues comme les maladies cardiovasculaires, l'hypertension, l'obésité ou le diabète de type 2.
A travers un outil pédagogique intitulé « Les écoles Carambole », à la fois ludique et adapté aux personnes en situation de handicap, il permettra d'amener les participants à s'interroger sur leur rapport à l'alimentation et à acquérir des repères alimentaires.
Ce programme pédagogique de sensibilisation, d'information et de formation, est proposé à l'ensemble des travailleurs en ESAT de Guadeloupe. Il est mis en place par une approche personnalisée en tenant compte des contraintes du handicap, guidé par des objectifs réalistes et évolutifs associant repères nutritionnels, choix alimentaires adaptés et plaisir alimentaire.

## Objectifs

➔ Parvenir à la prise de conscience au rôle de l'alimentation dans la prévention de la santé
➔ Développer ses connaissances, ses compétences et renforcer l'autonomie en matière d'équilibre et hygiène alimentaire
➔ Savoir équilibrer ses repas sur 1 jour, 1 semaine,
➔ Permettre de comprendre les facteurs favorisant l'obésité
➔ Faire le lien entre comportement alimentaire, activité physique et besoin en énergie

## Prérequis

Aucun prérequis n'est demandé

## Contenu

➔ Pourquoi bien s'alimenter ?
➔ Les règles de base de l'équilibre alimentaire (qualité, portions…)
➔ Pratiques et connaissances alimentaires favorables à la santé (hygiène et santé)
➔ Exercices d'application – Evaluation des acquis.