

## 01

# Trouver son équilibre alimentaire dans le cadre d'un budget limité

## Fiche technique

### Secteur

Médico-social

### Public

Cette action de formation s'adresse aux  
Travailleurs/ouvriers exerçant  
au sein d'un ESAT

### Durée

3 jours

### Organisme de formation

➡ ING CONFORM

### Date limite d'inscription

31/08/2024

## Lieux & dates

### ➡ Groupe 1

#### AGIPSAH ABYMES

Le 18 novembre 2024

+ Le 20 novembre 2024

+ Le 25 novembre 2024

### ➡ Groupe 2

#### AGIPSAH BASSE TERRE

Le 4 novembre 2024

+ Le 6 novembre 2024

+ Le 13 novembre 2024

## Contexte

L'alimentation tient une place importante dans la vie quotidienne de chacun. Nos comportements alimentaires peuvent être influencés par différents facteurs qu'ils soient sociétaux, environnementaux, socio-économiques ou socio-culturels.

Les personnes en situation de handicap présentent une vulnérabilité particulière avec une accumulation de problèmes de santé, liés ou non à leur handicap, et combinés à un manque d'accès à la prévention et aux soins. Parmi les problèmes rencontrés par les personnes en situation de handicap psychique, nous notons le surpoids et ses conséquences (diabète, problèmes cardiovasculaires, estime de soi, etc.), liés en partie aux effets secondaires des traitements et accentués par les comportements alimentaires.

Bien manger, c'est adopter une alimentation variée et équilibrée, c'est-à-dire manger de tout mais en quantités adaptées.

Cet équilibre alimentaire ne se construit pas sur un repas ou sur une journée mais plutôt sur la semaine.

C'est pour cela qu'il n'existe ni aliment interdit, ni aliment miracle. Tout est une question de choix et de quantité.

Manger équilibré, ça veut dire quoi et comment y arriver ? Comment varier son alimentation sur la semaine ? Comment faire ses courses pour composer des menus variés et manger équilibré ?

## Objectifs

- ➡ Définir l'hygiène alimentaire adapté au milieu de vie Déduire l'impact d'une bonne et mauvaise hygiène alimentaire
- ➡ Identifier les différents groupes alimentaires par rapport à l'ensemble des aliments proposés Mémoriser pour chaque groupe d'aliment les nutriments importants
- ➡ Concevoir l'équilibre alimentaire de la journée en fonction d'un budget donné
- ➡ Evaluer l'impact d'une alimentation équilibré et déséquilibré à court, moyens et longs termes
- ➡ Concevoir une hygiène de vie et de prévention à la santé
- ➡ Répondre à ses besoins alimentaires en ayant des objectifs professionnels

## Prérequis

Pas de prérequis

## Contenu

Accueil et présentation (brise-glace)

- ➡ Expression des participants : échanges autour de la thématique / auto positionnement).

- ⇒ Citer les différents lieux d'achats des aliments
- ⇒ Définition des catégories d'aliments
- ⇒ Rappels des différentes chaînes alimentaires et conservations
- ⇒ Faire ressortir les risques sanitaires liées à une mauvaise hygiène alimentaire
- ⇒ Se rappeler les groupes alimentaires • Identifier et expliquer les rôles de chaque nutriment principal de chaque groupe alimentaire Jeu : le mixeur
- ⇒ Associer les aliments pour créer un menu et un équilibre alimentaire sur la journée
- ⇒ Déduire le coût de revient du menu et de l'équilibre de la journée • Conclure sur le budget nécessaire pour une semaine, mois équilibré
- ⇒ Répertorier les différentes maladies possibles quand l'alimentation est déséquilibrée
- ⇒ Savoir les principaux signes d'alerte de ses pathologies (surpoids, obésité, diabète, tension, cancer)
- ⇒ Formuler les possibilités d'actions de préventions réalisables au quotidien
- ⇒ Définir l'hygiène de vie équilibrée et saine
- ⇒ Citer les différents temps d'activités (physique, professionnel, sommeil, etc...)
- ⇒ Illustrer comment les pratiquer au quotidien pour maintenir son capital santé
- ⇒ Rappel de l'équilibre alimentaire • Les différents rythmes de travail (jour et/ou nuit) (temps pleins/ temps partiel)
- ⇒ Organiser son planning alimentaire en fonction de son temps libre, de ses envies alimentaires et de son budget
- ⇒ Evaluation du module : Mon plan d'action individuel : Qu'est-ce que je retiens pour moi d'important ? Qu'est-ce que je vais mettre en place pour moi ? (document rempli tout au long des deux jours et finalisé le dernier jour). Quiz final.