

## 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 et plus particulièrement ceux bénéficiant d'un accompagnement de type SAVS et SAMSAH. La présence des accompagnants (travailleurs sociaux) sur le pôle hébergement est fortement recommandé sur les dernières heures de formation.

### Durée

3 jours

### Organisme de formation

⇒ SOCIALYS

## Lieux & dates

### ⇒ Groupe 1

ARRAS

Du 3 au 5 déc. 2024

### Interlocuteur Opcos Santé

PICOTIN Hervé

[herve.picotin@opco-santé.fr](mailto:herve.picotin@opco-santé.fr)

## Contexte

La littérature abonde sur le sujet de l'alimentation, de notre consommation et de notre rapport à la nourriture. La sociologie de l'alimentation semble s'être développée au cours des dernières années pour arriver au fait que l'alimentation n'a pas seulement une fonction nutritive mais également des fonctions économiques, sociales, culturelles, religieuses...

« On est ce que l'on mange ». L'alimentation participe de l'image de soi, du rapport aux autres et plus généralement de l'inscription de l'homme dans son environnement : « La table ne concerne pas que notre corps biologique, mais aussi notre corps social, culturel, politique, onirique, anthropologique.

Un mouvement général se dégage : celui de la « transition alimentaire » et l'expérience des confinements a accéléré la tendance marquée à vouloir consommer moins mais mieux et de manière responsable chez soi et hors de chez soi.

Au regard des évolutions de consommation des dix dernières années, la « malbouffe » gagne également du terrain et la notion d'équilibre alimentaire prégnante. La tentation de manger plus gras, plus sucré, trop salé, mais aussi plus rapidement, souvent seul ou parfois trop cher est encore bien réelle. Les travailleurs handicapés ne sont pas épargnés, avec les conséquences que l'on peut imaginer sur leur santé.

Au-delà de cette problématique il s'agit également de tenir le rythme d'une journée de travail. Elle débute habituellement à la maison par un petit déjeuner mais pour un certain nombre de personnes c'est un rendez-vous manqué faute d'organisation, de temps de transport ou simplement par manque d'appétit.

En réalité et pour aller plus loin, bien manger est le juste équilibre entre manger varié, en quantité adaptée, avec lenteur, en pleine conscience, avec plaisir et quand on a faim.

L'OPCO Santé souhaite proposer aux travailleurs des établissements ou services d'aide par le travail (ESAT) une formation leur permettant de connaître les règles d'une alimentation saine et équilibrée source de bien-être dans son corps et dans son travail, dans un contexte d'achat réaliste avec le budget. Paul Ariès, Une histoire politique de l'alimentation. Du paléolithique à nos jours, Paris, Max Milo, 2016.

## Objectifs

- ⇒ Prendre conscience de l'importance d'une bonne hygiène alimentaire (aliments, préparation, stockage, conservation)
- ⇒ Travailler sur les différents aliments nutritionnels et réussir à créer un menu diététique dans le cadre de la capacité financière de chacun
- ⇒ Prendre conscience de l'importance d'une hygiène de vie équilibrée et saine, entre

repos, activité physique et activités de loisirs

- ⇒ Être capable d'allier alimentation et vie professionnelle
- ⇒ Être sensibilisé aux risques médicaux (maladie cardiovasculaire, diabète...) et l'impact pour sa santé

### Prérequis

Cette action de formation ne nécessite aucun prérequis.

### Contenu

Une alimentation équilibrée

- ⇒ Présentation des missions de l'alimentation
- ⇒ Présentation des besoins nutritifs et du rôle de chacun des repas
- ⇒ Présentation des différents groupes d'aliments
- ⇒ Définition d'une alimentation équilibrée
- ⇒ Identification des risques en cas d'alimentation non équilibrée ⇒ Le nutri-score

⇒ La Boisson : l'eau

⇒ Les apports caloriques des macronutriments

L'alimentation et la santé : étude des emballages

- ⇒ Les risques liés à l'alimentation
- ⇒ Les besoins énergétiques de chaque personne
- ⇒ La composition des aliments : macro et micro-nutriments
- ⇒ L'affichage sur les produits alimentaires
- ⇒ Les 3 macronutriments
- ⇒ Le prix des produits alimentaires
- ⇒ Emballage de denrées alimentaires à classer

Une alimentation équilibrée, respectant un budget

- ⇒ Les astuces pour manger équilibré sans dépenser trop :
- ⇒ Organisation des menus, faire des listes
- ⇒ Réaliser ses repas, éviter les produits transformés
- ⇒ Savoir organiser la cuisine pour cuisinier (ustensiles nécessaires pour cuisiner)
- ⇒ Règles d'hygiène à respecter dans une cuisine,
- ⇒ Conservation des produits (DLC, DLU..)
- ⇒ Les dernières recommandations du 4ème PNNS
- ⇒ Proposition des stagiaires d'une assiette équilibrée à réaliser à un prix raisonnable

Réalisation d'une assiette équilibrée

- ⇒ Réalisation de l'assiette équilibrée choisie par les stagiaires lors de la 2ième journée
- ⇒ Partage repas commun réalisé lors de l'atelier
- ⇒ Connaître le coût des produits utilisés.
- ⇒ Réalisation d'une frise reprenant les points essentiels de la formation, permettant de manger équilibré.

Le menu équilibré de la théorie à la pratique

- ⇒ De l'aliment à un repas équilibré
- ⇒ Équilibrer le prix d'un repas

➡ La pyramide alimentaire à partir des 7 groupes alimentaires