

## 13

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

## Fiche technique

### Secteur

Médico-social

### Public

Travailleurs en situation de handicap travaillant au sein d'un ESAT

### Durée

3 jours de formation

### Organisme de formation

⇒ SOCIALYS

### Date limite d'inscription

17/05/2024

### Lieux & dates

#### ⇒ Groupe 1

Les 17 & 18 juin 2024

+ Le 24 juin 2024

## Contexte

Qu'est-ce qu'une bonne alimentation et qu'est-ce qu'un repas équilibré ? Comment faut-il manger pour être en bonne santé ? Comment adapter ses repas en fonction de son budget, tout en se faisant plaisir ? Quelles sont les mesures d'hygiène à connaître pour la préparation et la conservation des aliments ?

Que ce soit d'un point de vue économique, sanitaire, social ou environnemental, l'alimentation est l'un des enjeux majeurs de notre siècle et il est important de bien consommer.

Cette formation doit permettre aux travailleurs d'ESAT d'améliorer leurs repas en fonction de leur budget, sans perdre de vue la notion de plaisir.

## Objectifs

- ⇒ Connaître les besoins nutritionnels du corps humain et l'importance d'une hygiène de vie équilibrée et saine
- ⇒ Comprendre les bases de l'équilibre alimentaire
- ⇒ Connaître les bonnes attitudes à adopter pour une bonne hygiène dans la préparation et la conservation des aliments
- ⇒ Repérer ses habitudes alimentaires problématiques pour mieux les corriger
- ⇒ Comprendre les risques liés aux troubles alimentaires
- ⇒ Améliorer ses repas dans un contexte d'achat réaliste avec son budget, tout en privilégiant le plaisir de manger

## Prérequis

Cette action de formation ne nécessite aucun prérequis.

## Contenu

### Jour 1

- ⇒ Présentations des points clés du programme et des participants : État des lieux
- ⇒ Réflexion & discussions en groupe
- ⇒ Exercice pratique – films explicatifs
- ⇒ Discussion et transmission d'informations théoriques – Visionnage de film
- ⇒ Constitution d'un support de formation adapté aux besoins des stagiaires
- ⇒ Visionnages de films pour comprendre avec ses mains comment calculer les portions alimentaires
- ⇒ Créer la semaine idéale – l'assiette idéale en fonction d'un budget limité

### Jour 2

- ⇒ Comprendre les différentes formes d'aliments – savoir comment les associer
- ⇒ Savoir repérer la sensation de faim et la satiété
- ⇒ Savoir construire des repas équilibrés et adaptés aux besoins énergétiques en

fonction d'un budget limité

- ➡ Création de menus types – Création d'une liste d'aliments préférés par chaque participant
- ➡ Lecture d'une histoire permettant la compréhension de l'impact du sucre sur notre santé et notre cerveau
- ➡ Alimentation & Valeurs Nutritionnelles : savoir lire une étiquette & choisir une alimentation équilibrée

### **Jour 3**

- ➡ Savoir lire les dates de consommation et apprendre à organiser son frigo et ses placards
- ➡ Faire ses courses et constituer une liste efficace afin de ne pas gaspiller les aliments et gérer son budget
- ➡ Comprendre les risques – Quelles sont les maladies liées à une mauvaise alimentation
- ➡ Questionnaire permettant l'évaluation des connaissances à la fin du stage Quiz : Questions : Vrai / Faux