

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

Organismes de formation

- ➡ SUD MANAGEMENT
- ➡ OTOS 13

Lieux & dates

➡ Groupe 1

BORDEAUX - Animé par SUD MANAGEMENT

Du 25 au 27 mars 2024

➡ Groupe 2

LIMOGES - Animé par OTOS 13 - annulé

Du 18 au 20 nov. 2024

➡ Groupe 3

NIORT - Animé par SUD MANAGEMENT

Du 27 au 29 mai 2024

Interlocuteur Opcosanté

Sabrina TOULON, Assistante Support

FormationsCollectivesNA@opco-sante.fr

Contexte

Se nourrir peut paraître d'une évidente facilité pour chacun d'entre nous. Cependant, les rythmes de vie et la profusion d'une offre alimentaire diverse font que de plus en plus de personnes s'orientent vers une alimentation basée sur la consommation de produits transformés, riches en matières grasses et sel, rapides à préparer et à consommer. La « malbouffe » s'est développée et la notion d'équilibre et de rythme alimentaire devient incontournable pour retrouver ou conserver une bonne hygiène de vie.

Les Travailleurs d'ESAT sont également concernés qu'ils soient en autonomie partielle (choix alimentaire en restauration collective) ou totale (courses et préparations) sur leur alimentation quotidienne.

L'objectif de cette formation est de leur apporter, de façon claire et ludique, des repères simples pour mieux s'alimenter au quotidien : choix des aliments, préparation, et cuisson pour des repas simples, équilibrés, variés et sources de plaisir (gustatif et visuel).

L'importance des courses sera également abordée et expérimenté afin de favoriser la prise d'autonomie des professionnels au quotidien : optimisation de son budget, et conditions matérielles adéquates.

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.