

## 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**

Du 18 au 20 nov. 2024

#### ➡ Groupe 3

**NIORT - Animé par SUD MANAGEMENT**

Du 27 au 29 mai 2024

### Interlocuteur Opco Santé

**Sabrina TOULON, Assistante Support**

[FormationsCollectivesNA@opco-sante.fr](mailto: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.