Mon alimentation au quotidien

Fiche technique

Secteurs
Tous secteurs

Public
Travailleurs handicapés

Durée
3 jours

Lieux & dates

Interlocuteur Opco Santé

Pour l'INTRA : Contactez votre conseiller emploi-formation
Dates sur demande

Contexte

La notion d'équilibre alimentaire devient prégnante au regard des évolutions de consommation des dix dernières années, la « malbouffe » ayant gagné du terrain. On mange plus gras, plus sucré, trop salé, mais aussi plus rapidement, souvent seul ou parfois trop cher. Les travailleurs handicapés ne sont pas épargnés, avec les conséquences que l'on peut imaginer sur leur santé.
Bien manger c'est certes connaître les règles d'une alimentation saine et équilibrée mais c'est aussi savoir se faire plaisir, découvrir ou retrouver le plaisir de cuisiner, partager ses repas avec des collègues, des amis ou en famille. C'est aussi savoir acheter au bon prix.

Objectifs

- Acquérir des repères simples en matière d'équilibre alimentaire
- S'initier à la confection et l'élaboration chez soi au quotidien de repas
- Apprendre à cuisiner avec quelques ustensiles de base et astuces utiles
- Développer son acuité gustative
- Gérer son budget alimentation et savoir acheter au bon prix

Prérequis

Aucun

Contenu

Note complémentaire pour les encadrants

Il sera demandé aux encadrants des travailleurs handicapés :

- De remplir avec le stagiaire le questionnaire en amont
- De participer à l'atelier course (qui se déroulera à l'extérieur, dans un commerce à proximité du lieu de formation) et à l'atelier cuisine
- De remplir un questionnaire bilan à froid à 4 mois après la formation

JOUR 1

- Connaissance mutuelle au sein du groupe : parcours, organisation personnelle dans son alimentation au quotidien, attentes de chacun
- Définition du cadre de travail dans la bienveillance de chacun
- Réflexion collective sur l'importance de l'alimentation, pour mettre du sens sur leur participation à la formation
- La Pyramide alimentaire et les différents groupes d'aliments qui la composent.
- Identifier à quels groupes appartiennent les aliments du quotidien.

JOUR 2

- Prendre conscience et définir la notion de « repas équilibré».
- Comment élaborer un « repas équilibré » ?
- Les ingrédients qui permettent d'agrémenter la cuisine du quotidien.
- Les modes de cuisson à privilégier pour garantir un « bon gout » et une texture

agréable, au quotidien.

➲ Les matériels et ustensiles de cuisine dont j'ai besoin au quotidien. Comment les utiliser ?

➲ Pourquoi est-ce important de préparer ses courses ?

➲ De quoi a-t-on besoin pour partir « faire ses courses » ?

➲ **Les stagiaires établissent en commun la liste des courses nécessaire au menu qu'ils ont défini ensemble**

➲ Faire ses courses au quotidien : **le groupe se rendra dans un magasin de type supérette-moyenne surface à proximité du lieu de formation**

JOUR 3

➲ Les stagiaires élaborent ensemble le déjeuner du groupe en respectant les règles d'un repas équilibré : entrée / plat / dessert, dont une préparation par groupe d'aliments

➲ Le déjeuner fera partie intégrante de la formation. les participants dégusteront leurs préparation, et seront amenés à verbaliser leurs ressentis

➲ Résumé avec le groupe des apports de la formation.

➲ Evaluation individuelle à partir d'un support d'évaluation ludique composé de pictogrammes/photographies.

➲ Identification d'axes d'améliorations individuels. Conseils personnalisés de la formatrice