



### PUBLIC

Travailleurs exerçant en ESAT



### PRÉ-REQUIS

Aucun



### DURÉE

3 jours - 21 heures



### MODALITÉS

Présentiel



### TYPE DE VALIDATION

Certificat de réalisation

Attestation de fin de formation

### » 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 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 (cours et préparations) par rapport à leur alimentation quotidienne.

### » RÉSULTATS ATTENDUS

- Acquérir des repères simples en matière d'équilibre alimentaire
- S'initier à la confection et l'élaboration de repas chez soi au quotidien
- 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

### » OBJECTIFS

- Connaître les différents groupes d'aliments ;
- Identifier les groupes alimentaires auxquels les aliments appartiennent ;
- Etablir un menu équilibré ;
- Identifier les modes de préparation, cuissons et assaisonnements permettant une bonne valeur gustative et nutritionnelle des aliments ;
- Identifier et utiliser les ustensiles et matériels de bases nécessaires à une cuisine quotidienne ;
- Préparer et faire ses courses de façon à optimiser son budget alimentation ;
- Effectuer les « bons gestes » pour cuisiner des recettes simples du quotidien ;
- Développer son acuité gustative.

### » METHODES PEDAGOGIQUES

- Les apports théoriques réalisés de façon ludique, concrète et accessoirisée (Bulles de couleurs, Pyramide alimentaire, manipulation de fruits/légumes frais, ustensiles, emballages d'aliments du quotidien...).
- Démarche réflexive des participants favorisés afin de co-construire avec le groupe et de déduire des solutions
- De nombreuses mises en pratique pour que les participants soient acteurs, et s'approprient la thématique, afin de mémoriser les apports et avoir une posture réflexive concrète pour eux.
- Un support pédagogique clair résumant les apports de la formation est remis aux participants ; Ces derniers y inscrivent en fin de formation, leurs objectifs individuels.



### DATES ET LIEUX

A définir - En vos locaux



### TARIFS

NOUS CONSULTER



### INTERVENANT

Anne BEAUSSIER-CREBESSEGUES  
Diététicienne-Nutritionniste pour les personnes âgées



Lieux aménagés et modalités adaptées pour faciliter l'accès et l'usage aux personnes en situation de handicap.

### PROGRAMME

#### PRENDRE SA PLACE DANS LE GROUPE

- Instauration d'un climat de confiance, de sécurité et une cohésion de groupe
- Mettre du sens sur l'objectif de la formation.

#### LES DIFFERENTS GROUPES D'ALIMENTS

- La pyramide alimentaire et les différents groupes d'aliments qui la composent.
- Identifier à quels groupes les aliments du quotidien appartiennent.

#### L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE AU QUOTIDIEN

- Prendre conscience et définir la notion de « repas équilibré ».
- Comment élaborer un « repas équilibré » ?

#### PREPARER AGREMENTER ET CUIRE LES ALIMENTS

- Identifier les modes de préparation, cuissons et assaisonnements permettant une bonne valeur gustative et nutritionnelle des aliments
- Les ingrédients qui permettent d'agréments la cuisine du quotidien,
- Les modes de cuisson à privilégier pour garantir un « bon goût » et une texture agréable, au quotidien.
- Les matériels et ustensiles de cuisine dont j'ai besoin au quotidien. Comment les utiliser ?

#### PREPARER SES COURSES POUR OPTIMISER SON BUDGET

- Pourquoi est-ce important de préparer ses courses ?
- De quoi a-t-on besoin pour partir « faire ses courses » ? : une liste avec des photos, un sac, de l'argent.

*Le groupe se rendra dans un magasin de type supérette-moyenne surface à proximité du lieu de formation pour mettre en pratique ce qui aura été abordé précédemment.*

#### PREPARER UN REPAS EQUILIBRE AU QUOTIDIEN

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 :

- Définition des étapes de préparation d'un repas ;
- Préparation des matières premières à cuisiner et de leur assaisonnement ;
- Préparation des ustensiles ;
- Préparation de son propre « équipement » : mains propres, tabliers ;
- Définition des règles de sécurité et d'hygiène ;
- Répartition des missions de chacun ;

#### DEGUSTER SA PREPARATION EVEILLER SES SENS POUR SE FAIRE PLAISIR

- Le déjeuner fera partie intégrante de la formation.
- Les participants dégusteront leurs préparations, et seront amenés à verbaliser leurs ressentis sur : les goûts, les textures, les possibilités de variantes possibles.

*Cette séquence de formation se déroulera dans la cuisine de l'établissement d'accueil, ou à défaut en salle de formation (matériels de cuisine fournis par Sud Management).*