



PUBLIC

Travailleurs exerçant en ESAT



PRÉ-REQUIS

Aucun



DURÉE

1 jour - 7 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, et la collation ne fait pas exception. 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 (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 à l'heure de la collation : 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 afin de favoriser la prise d'autonomie des professionnels au quotidien : optimisation de son budget, et conditions matérielles adéquates.

» RÉSULTATS ATTENDUS

- Reconnaître les signaux de faim et s'auto-évaluer
- Comprendre la pertinence et les conditions de la prise de collation
- Gérer son budget alimentation et savoir acheter au bon prix
- Confectionner une collation simple et équilibrée
- Développer son acuité gustative

» OBJECTIFS

- Faire la différence entre la faim, l'envie et la satiété ;
- Etre en accord avec ses sensations corporelles par la pleine conscience ;
- Préparer et faire ses courses de façon à optimiser son budget alimentation ;
- Confectionner une collation appropriée et équilibrée ;
- » Développer son acuité gustative.

» METHODES PEDAGOGIQUES

- Un questionnaire d'évaluation des connaissances ludique
- Questionnaire d'appréciation générale du stagiaire est rempli par chaque participant et un tour de table oral est effectué, si possible en présence des éducateurs ;
- Un compte rendu est envoyé à l'établissement.



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

MATINEE

MATINEE (en salle de formation)

RAPPELS DEPUIS LA DERNIERE FORMATION

Echanges sur l'évolution du comportement alimentaire.
Quiz animé sur les différents groupes d'aliments.

MATINEE SORTIE COURSE

- **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 » ? :
 - ✓ *Les stagiaires établissent en commun la liste des courses nécessaire pour la collation qu'ils ont défini ensemble pour mettre en pratique les notions abordées depuis le début de la formation.*
- **« FAIRE SES COURSES » AU QUOTIDIEN**
 - ✓ *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.*
 - ✓ Se repérer dans un magasin /Savoir lire les étiquettes de prix /Suivre sa liste de courses /Privilégier les produits frais de saison pour des produits moins chers/Choisir des produits contenant des aliments les moins transformés possibles...

Prévoir un moyen de locomotion avec l'établissement d'accueil, ainsi que la présence d'un ou plusieurs éducateurs (selon le nombre de stagiaires) pour accompagner le groupe.

APRES MIDI EN CUISINE

- **PREPARER ET SAVOURER A L'HEURE DU GOUTER**
 - ✓ *Les stagiaires élaborent ensemble la collation que nous avons validée précédemment, en respectant son équilibre*
 - Définition des étapes de préparation ;
 - Préparation des matières premières à cuisiner ou à assembler ;
 - Préparation des ustensiles ;
 - Préparation de son propre « équipement » : mains propres, tabliers ;
 - Définition des règles de sécurité et d'hygiène ;
 - Répartition des missions de chacun ;
 - Préparation des ingrédients.
 - ✓ *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).*
- **DEGUSTER SA PREPARATION : EVEILLER SES SENS POUR SE FAIRE PLAISIR**
 - ✓ La collation 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.