

Hygiène de vie

Module 2



« Une bonne alimentation »

Comprendre l'équilibre alimentaire, le lien entre alimentation et santé et savoir élaborer des menus équilibrés.

✓ Public	Travailleurs en ESAT
✓ Prérequis	Aucun
✓ Lieu	En présentiel dans votre structure
✓ Durée	6 ou 9 heures
✓ Modalités de formation	Groupe de 10 pers. maximum
✓ Intervenante	Géraldine Escougnou, éducatrice hygiène de vie, formatrice spécialiste handicap
✓ Tarif	1200€ (6h) ou 1800€ (9h)/groupe
✓ Dates et Modalités d'inscription	Sur demande auprès de HOZONS

✓ **Moyens pédagogiques**

- Méthodes actives et participatives
- Apports théoriques, exercices d'application
- Échanges et débats
- **Fiche synthèse FALC + « mes challenges »**
- **Dégustation**

✓ **Moyens techniques mis à disposition**

- Salle conforme aux exigences qualité
- Mur blanc ou écran de projection

✓ **Modalités d'évaluation**

- Quizz d'évaluation à la sortie de formation
- Enquête de satisfaction
- Attestation de fin de formation

Objectifs

A l'issue de la formation les apprenants sont en mesure de :

- Comprendre l'équilibre alimentaire
- Comprendre les risques d'une mauvaise alimentation sur la santé
- Élaborer des menus équilibrés

Contenu et déroulé pédagogique

✓ Comprendre l'équilibre alimentaire

- Les groupes des aliments
- Les notions de la ration quotidienne
- La notion de l'équilibre alimentaire et ses bienfaits sur la santé

✓ Comprendre les risques d'une mauvaise alimentation sur la santé

- Les pratiques alimentaires
- ✓ Élaborer des menus équilibrés
- Connaître les besoins nutritifs pour une alimentation saine
- Élaborer des menus

L'adaptation du contenu se fera en fonction de vos besoins et de ceux des apprenants.

Évaluation de la Satisfaction (de nov. 2021 au 31/12/2025)

100 % de satisfaction

Évaluation de la formation : 18.5/20

Évaluation de l'animation : 19,5/20

Contact

Directrice de HOZONS - Géraldine ESCOUGNOU
06.83.72.55.28 - ge.escougnou@hozons.fr