



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

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