

# Une bonne alimentation (ALI)

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

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

- ✓ **Moyens pédagogiques**
  - Méthodes actives et participatives
  - Apports théoriques, exercices d'application
  - Échanges et débats
  - **Fiches synthèse FALC + « mes challenges »**
  - **Dégustation**
- ✓ **Moyens techniques mis à disposition par le client**
  - 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

## Évaluation de la Satisfaction (de nov. 2021 au 21/10/2024)

100 % de satisfaction

Évaluation de la formation : 19,3/20

Évaluation de l'animation : 19,7/20

## Contact

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