



# UNE BONNE ALIMENTATION

L'horizon des possibles

*Comprendre les bases d'une alimentation équilibrée pour préserver sa santé et faire les bons choix au quotidien.*



## Public

Travailleurs en ESAT



## Prérequis

Aucun



## Lieu

En présentiel dans votre structure



## Durée

1 jour - 6 heures



## Modalités de formation

Groupe de 10 personnes maximum



## Intervenante

Géraldine Escougnou  
Formatrice spécialiste handicap



Tarif (hors frais de déplacement)  
1200 € / jour



## Dates et inscription

Sur demande auprès de HOZONS

## OBJECTIFS

- Comprendre les principes d'une alimentation équilibrée.
- Identifier les conséquences d'une alimentation déséquilibrée sur la santé.
- Composer des menus équilibrés.

## PROGRAMME

### 1. Les bases de l'alimentation

- Les groupes d'aliments
- Les besoins nutritionnels
- Les repères d'une alimentation équilibrée

### 2. Alimentation et santé

- Les conséquences d'une alimentation déséquilibrée
- Les bonnes habitudes alimentaires

### 3. Composer des repas équilibrés

- Élaborer des menus équilibrés
- Adapter son alimentation à ses besoins



## MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Méthodes actives et participatives
- Apports théoriques et exercices d'application
- 1 livret pédagogique FALC individuel
- Dégustation

## Moyens techniques mis à disposition

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



## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation continue tout au long de la formation
- Observation des mises en situation, des exercices et de la participation
- Fiche "Mes challenges" complétée
- Enquête de satisfaction
- Attestation de fin de formation



## SATISFACTION

(de nov 2021 à déc. 2025)

**100 %**  
de satisfaction

18.5/20

Évaluation formation

19.5 / 20

Évaluation animation



Être en forme,  
ça commence dans l'assiette



06.83.72.55.28



ge.escougnou@hozons.fr