

Une bonne alimentation

**Comprendre le lien entre alimentation et santé ;
Savoir élaborer des menus équilibrés.**

✓ Public	Travailleurs en ESAT
✓ Prérequis	Aucun
✓ Dates et tarif	Sur demande
✓ Lieu	En présentiel dans votre structure
✓ Durée et fréquence	9 heures (3 sessions de 3h)
✓ Modalités de formation	Groupe de 10 maximum
✓ Intervenant	Formatrice aux compétences et pédagogie nécessaires
✓ Modalités d'inscription	Auprès de HOZONS

✓ **Moyens pédagogiques**

- Méthodes actives et participatives
- Apports théoriques, exercices d'application
- Échanges et débats
- Remise d'un livret en fin de formation

✓ **Moyens techniques mis à disposition par le client**

- Salle conforme aux exigences qualité
- Rétroprojecteur
- Paper board
- Feuilles et stylos pour prendre des notes

✓ **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
 - Comprendre l'équilibre alimentaire
 - Élaborer des menus

Contact

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