






L'équilibre alimentaire pour les adultes handicapés

Nous connaissons tous les messages du Plan National Nutrition Santé : « Mangez bougez », « mangez au moins 5 fruits et légumes par jour » « Evitez de grignoter entre les repas »...Mais comment mettre en pratique ces recommandations au quotidien, plus particulièrement quand on est un adulte handicapé vivant de façon autonome ? Cette formation explique aux stagiaires l'importance d'une bonne hygiène de vie et leur donne les outils nécessaires au travers d'une pédagogie adaptée et personnalisée à leur rythme et à leur mode de vie.

OBJECTIFS

-  Connaître les règles de base de l'équilibre alimentaire
-  Comprendre le lien entre une bonne hygiène de vie et le bien être
-  S'organiser au quotidien pour une bonne alimentation

PROGRAMME

Pourquoi bien manger ?

Prévenir les maladies
La dépense d'énergie
Plaisir et santé

Comment adopter une alimentation variée et équilibrée ?

Les familles d'aliments
Les portions
Le rythme : la journée alimentaire

Bien bouger

Pourquoi ?
Comment ?

S'organiser au quotidien

Prévoir les menus
Faire les courses
Savoir identifier un produit
Ranger les courses
Le garde-manger idéal
Les microbes

Cas pratique sur une semaine alimentaire

DUREE

1 jour

PUBLIC

Adultes handicapés
physique, moteur ou mental
vivant de façon autonome

Pré REQUIS

Aucun

EVALUATION

Auto-évaluation de
positionnement par entretien
ou questionnaire.
Auto-évaluation des acquis de
la formation par questionnaire
amenant à une réflexion sur
un plan d'actions.

PEDAGOGIE

Pédagogie adaptée avec un
vocabulaire simple, des
illustrations par pictogramme

Cas pratique en commun

Exercices concrets

INTERVENANTS

Selon le thème de la
formation, CQFD sélectionne
un pédagogue possédant
une expérience significative,
une maîtrise opérationnelle
et un profil particulier :
sophrologue, psychologue,
neuropsychologue, ergonome,
ergothérapeute,
senior manager,
chef de cuisine, gouvernante,
journaliste, animateur,
ex-policier, etc...

TARIFS

Inter-entreprises à Paris
Intra-muros en France entière
cliquez ici pour consulter
sur notre site internet
le calendrier et les tarifs

Vidéo de présentation

