

Une bonne alimentation (ALI)

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

✓ Public	Travailleurs en ESAT et salariés d'EA
✓ Prérequis	Aucun
✓ Lieu	En présentiel dans votre structure
✓ Durée	9 heures
✓ Modalités de formation	Groupe de 10 maximum
✓ Intervenante	Géraldine Escougnou, éducatrice hygiène de vie, formatrice spécialiste handicap
✓ Tarif	1800€/ groupe (pour 9h)
✓ Dates et Modalités d'inscription	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 31/12/2023)

100 % de satisfaction

Évaluation de la formation : 19,5/20

Évaluation de l'animation : 19,7/20

Contact

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