

Ref. IVP25

## L'équilibre alimentaire : qu'est-ce qui change au quotidien ?

### OBJECTIFS

- ▶ Connaître les différents groupes d'aliments et leurs intérêts nutritionnels.
- ▶ Savoir équilibrer ses repas sur un jour, une semaine, et favoriser la variété des menus.
- ▶ Comprendre les principales mesures d'hygiène afin d'adapter son comportement des courses aux repas.

### PROGRAMME

- ▶ Les différents groupes d'aliments et leur devenir dans le corps
- ▶ Équilibre alimentaire : pratique et théorique
- ▶ Le monde microbien
- ▶ Respect des températures de cuisson et de conservation des aliments
- ▶ L'hygiène des mains
- ▶ L'hygiène de la cuisine.



**Méthodes pédagogiques** : Etudes de cas, apports théoriques, méthodologiques  
Remise d'un support écrit. Evaluation des acquis en début et fin de stage.

**Personnes concernées / Prérequis** : Ouvriers(ières) d'ESAT/EA

**Animation** : Diététicien

**Nombre de participants** : personnes maxi

**DPC** : nous consulter

**Durée** : 2 jours, soit 14 heures

## INTRA

Ce stage peut être organisé  
dans votre établissement  
avec un tarif groupe.

