

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.

Méthodes pédagogiques :

Autoévaluation en amont de la formation

Recueil des attentes

Études de cas, apports théoriques, méthodologiques

Remise d'un support écrit. Fin de stage : évaluation des acquis

Personnes concernées / Prérequis :

Travailleurs d'ESAT/EA

Animation : Diététicien

Nombre de participants : 6 personnes maxi

Durée : 2 jours, soit 14 heures

INTRA

Cette formation peut être organisée
dans votre établissement
avec un tarif groupe.



PROGRAMME *Catalogue 2025*

- ▶ 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.

