

## 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 formation : évaluation des acquis et de la satisfaction

**Personnes concernées :** Travailleurs d'ESAT/EA

**Prérequis :** aucun prérequis

**Animation :** Diététicien

**Nombre de participants :** personnes maxi

**Durée :** 2 jours, soit 14 heures

---

**Intra :** Cette formation peut être organisée dans votre établissement avec un tarif groupe (nous consulter).

---



## 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.

