

Formation : Atelier nutrition pour travailleurs handicapés

INFORMATIONS :

Public concerné et pré-requis :

Personnes handicapées

Durée : 4 jours

Intervenant :

Formateur consultant – cuisinier

Déjeuner compris

NOS SESSIONS :

CONTEXTE :

Société de consommation, accessibilité des produits, plats préparés. Tout est fait pour faciliter la vie de chacun mais avec des dérives possibles en terme de mal nutrition.

Cuisiner peut paraître facile, évident puisqu'on a tous besoin de manger pour vivre mais la notion d'équilibre alimentaire n'est pas si simple à mettre en place au quotidien. C'est pourquoi, nous proposons une formation pour les personnes handicapées sur le plaisir de se préparer à manger, de bien manger, tout en cuisinant simplement. Les questions d'hygiène, de sécurité, d'organisation seront aussi abordés durant cette formation.

Formation : Atelier nutrition pour travailleurs handicapés

LE + DE LA FORMATION

Chaque participant créera son document pédagogique tout au long de formation. Il se créera aussi un livret de recettes de cuisine simples qu'il aura expérimenté pendant la formation.

OBJECTIFS :

- Connaître l'importance d'une bonne alimentation
- Connaître ses besoins alimentaires pour rester en bonne santé
- Comprendre les notions d'alimentation équilibrée et de rythme alimentaire
- Se familiariser avec les aliments bons pour notre corps
- Savoir préparer des plats simples, bons et équilibrés
- Connaître les règles d'hygiène pour la préparation des repas

PROGRAMME :

Jour 1 : Intérêt d'une bonne alimentation pour chaque personne

- Représentation de ce qu'est une bonne alimentation
- Les bénéfices d'une bonne alimentation
- Les besoins fondamentaux de l'organisme
- Les techniques culinaires simples – mise en situation – lien avec les apports formatifs du matin

Jour 2 : Se faire plaisir en mangeant et faire plaisir à sa famille

- Identification des aliments préférés des participants
- Elaboration de menus à partir des aliments des participants
- Elaboration d'un petit livre de recettes nouvelles
- Les techniques culinaires simples – mise en situation – que faut il pour manger équilibré ?

INTERSESSION

Formation : Atelier nutrition pour travailleurs handicapés

Jour 3 : Savoir s'organiser pour bien se nourrir

- L'organisation des repas de la semaine
- Les étiquettes et les règles de sécurité avec les aliments
- Savoir associer les aliments
- Les techniques culinaires simples – mise en situation – recettes avec listes de courses et association des aliments

Jour 4 : Prendre conscience de l'importance de l'hygiène dans l'élaboration des repas (journée permettant de synthétiser les apports vu en atelier, "de la pratique vers la théorie")

- L'hygiène en cuisine
- La préparation et l'organisation lors de la préparation des repas
- les produits de nettoyage
- Les règles de sécurité
- Les techniques culinaires simples – mise en situation – nouvelles recettes simples proposées par le formateur – atelier du goût



Formation : Atelier nutrition pour travailleurs handicapés

NOTRE DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- La réalisation de la formation sera étayée par une dynamique dans les échanges avec le groupe.
- En fonction du groupe, le formateur proposera des outils concrets comme le photo langage, le découpage et collage de vignettes, des recettes simples. La présentation des outils proposés sera remise en forme pour devenir un document de travail attractif pour l'après formation.
- Chaque participant créera son document de synthèse qui sera alimenté par des exercices tout au long de la formation.

EVALUATION & LIVRABLES