



Formation : Diététique et équilibre alimentaire : les bases

INFORMATIONS :

Public concerné et pré-requis:

Tout personnel concerné

Durée : 2 jours

Intervenant :

Diététicien formateur consultant auprès d'établissements de santé

CONTEXTE :

Une bonne nutrition est un incontestable facteur de bonne santé. En matière d'alimentation, les excès sont aussi néfastes que les privations et la quantité doit s'allier à la qualité. Les repas doivent être variés et toutes les catégories d'aliments représentées. L'étude des liens entre alimentation et santé a montré que les deux plus grandes causes de décès en France – maladies cardio-vasculaires et cancers – sont liées à notre façon de manger. Axe majeur d'amélioration de la santé publique, la nutrition n'est pas le seul élément pour une meilleure santé ou pour une vie plus longue, mais elle fait partie d'un ensemble de comportements qui participent à notre hygiène de vie.

La connaissance des règles diététiques de base permet d'être acteur dans le dépistage des différentes problématiques nutritionnelles, dans la prévention de l'obésité (chez les enfants en outre) et d'agir contre la dénutrition des personnes âgées.

LE + DE LA FORMATION

Formation adaptée aux attentes des participants et adaptées à leurs contextes de prise en charge.

OBJECTIFS :

- Identifier les recommandations actuelles en matière de nutrition



Formation : Diététique et équilibre alimentaire : les bases

- Comprendre les enjeux de la nutrition dans le contexte de son établissement et de ses usagers
- Maîtriser les règles de l'équilibre alimentaire
- Connaître les rations alimentaires relatives aux différents publics
- Comprendre les principes des différents régimes

PROGRAMME :

Jour 1

- Les tendances alimentaires actuelles
- Les instances et recommandations : PNNS 1 et PNNS 2 ; GPEM/DA et GEMRCN
- Notions de diététique :
 - ? besoins fondamentaux de l'organisme
 - ? principaux nutriments et leurs rôles
 - ? composition des aliments : les groupes d'aliments
 - ? répartition et équilibre à l'échelle du repas, de la journée, de la semaine, du mois, de la vie

Jour 2

- Les rations alimentaires : pour les enfants, les adolescents, les adultes, les personnes âgées
- Les régimes
 - ? les maladies et mécanismes pathologiques concernés
 - ? les aliments autorisés et interdits
 - ? notion d'équivalence
 - ? adaptation des menus « standard » en menus « régime »
 - ? enrichissement et aliments complémentaires



Formation : Diététique et équilibre alimentaire : les bases

NOTRE DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- Un référentiel d'analyse basé sur les indicateurs nationaux de bonnes pratiques (PNNS, INCA, AFFSA, 23 recommandations sur l'alimentation et les régimes à l'hôpital; AFDN et SFNCM, Charte nationale pour une alimentation responsable et durable, etc.)
- Une approche pédagogique concrète et pragmatique s'appuyant sur des méthodes de pédagogie active : alternance d'exposés théoriques courts, d'études de cas, d'analyse de pratiques...
- L'élaboration d'un plan d'actions d'amélioration avec indicateurs et modalités de suivi

— EVALUATION & LIVRABLES

- Un questionnaire préalable à la formation adressé à chaque stagiaire pour identifier les attentes de chacun et adapter l'intervention.
- Une évaluation de la satisfaction et des connaissances.
- Une documentation pédagogique remise à chaque participant
- Une attestation de suivi de formation
- Un compte rendu de formation