

[retour](#)

## Public

Personne en situation de handicap travaillant en ESAT

## Durée

3 séances de 3 heures

## Formateurs

Infirmier, diététicien

## Dates

En intra uniquement

## Tarif

Nous consulter

[Contactez-nous](#)

03 20 16 03 60

Partager cette formation



## Équilibre alimentaire : sensibilisation et prévention des personnes en situation de handicap

### Objectifs

- Faire le lien entre l'alimentation et la santé
- Savoir composer des repas facteurs de bonne santé
- Prendre conscience de l'importance de l'alimentation et de l'activité physique dans le cadre de la prévention des risques cardiovasculaires

### Programme

- Ma santé et mon alimentation
  - Pourquoi mangeons-nous ?
  - Découverte des groupes d'aliments nécessaires à un repas équilibré
  - Alimentation et activité physique
- Je compose des menus santé
  - Comment composer un menu équilibré avec ce qui m'est proposé ?
- J'organise des menus santé
  - Prévoir et choisir des aliments utiles pour composer des menus santé