

Bien manger, bien bouger pour sa santé, même avec un petit budget

Mise à jour 21 Septembre 2022

Objectif de la formation

Mettre le professionnel en capacité d'aider les personnes en situation de précarité à se nourrir du mieux possible et de bouger au quotidien dans le but d'améliorer leur santé.

Public Visé

Professionnels des domaines sociaux et médico-sociaux

Pré Requis

Aucun

Objectifs pédagogiques

Connaître la réalité des ménages aujourd'hui
Renforcer la notion d'équilibre alimentaire, même avec un budget restreint
Savoir composer ses repas (quantité, qualité...)
Comprendre le comportement alimentaire
Connaître les astuces pour mieux consommer
Appréhender la démarche anti-gaspillage
Valoriser le fait-maison. Appréhender les techniques culinaires simples.
Connaître les notions d'activité physique du quotidien et de sédentarité.
Prendre conscience des bienfaits de l'activité physique
Savoir conseiller le public pour la pratique d'activités physiques à faible coût

Méthodes et moyens pédagogiques

Apports théoriques (méthodologie interrogative), brainstorming, exercices pratiques, analyse sensorielle

Qualification Intervenant(e)(s)

Diététicienne + éducateur médico-sportif

Parcours pédagogique

La réalité (en chiffres) de la précarité en termes d'alimentation
Les 10 catégories d'aliments et leur rôle et apports
Les repères de consommation du PNNS
Les tailles des portions recommandées
Bien choisir ses aliments
Le rapport qualité / prix des aliments transformés
Les bases de l'alimentation durable
Le plaisir de manger
Les facteurs d'influence des choix alimentaires
Les habitudes alimentaires en milieu précaire
Initiation à l'expérience sensorielle
Les astuces pour cuisiner avec peu ou pas de matériel
Les aliments sains et peu coûteux
Mieux faire ses courses (choix des lieux de courses)
Les astuces pour bien choisir les produits (qualité/prix)
Les règles de bonne gestion du frigo
Les applis anti gaspi pour économiser sur le budget alimentation
Composer un repas équilibré avec des restes
Les bases de la cuisine


Notion d'activité, d'exercice physique et de sport
Définition de la sédentarité
Effets de l'activité physique et de la sédentarité sur la santé
Valoriser l'activité physique du quotidien (gratuite), suggestion d'autres activités ludiques et gratuites, nécessitant peu ou pas d'équipement spécifique
Quelques moyens de lutter contre la sédentarité

Méthodes et modalités d'évaluation

Analyse du besoin
Test de connaissance et de positionnement
Un questionnaire de satisfaction
Evaluation à froid (M+3)

Modalités d'Accessibilité

Inscription au plus tard 2 semaines avant le début de la formation.
Modalité d'accessibilité pour les personnes en situation de handicap : nous consulter
Dates, horaires et lieux : retrouvez toutes les informations sur notre site internet
<https://pasteur-lille.fr/expertises/formations/>

 Durée	Effectif	Tarifs
14.00 Heures 2 Jours	De 3 à 15 Personnes	Inter (Par Stagiaire) : 790.00 HT Intra (Par Jour) : Nous consulter



Contactez-nous !

SERVICE FORMATION

Tél. : 0320877271

Mail : formation@pasteur-lille.fr