

ALIMENTATION ET PETIT BUDGET

Mise à jour le 6 juillet 2023

Objectif de la formation

Le budget : un arbitrage compliqué. La réalité des ménages

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

Bien manger :

Les repères de consommation du PNNS adaptés aux petits budgets, taille des portions recommandées, composition de l'assiette

Bien choisir ses aliments :

- Le Nutriscore
- Les aliments sains et peu chers
- Focus sur les aliments protéiques. Qualité et complémentation des protéines végétales

- Rapport qualité/prix des aliments transformés

Parallèle avec l'alimentation durable, véritable enjeu de société
Parallèle avec l'alimentation durable, véritable enjeu de société

Parallèle avec l'alimentation durable : éviter le gaspillage bon pour la planète et pour le porte-monnaie :

- Prévoir ses menus à l'avance (applications qui s'en occupent pour nous), pour n'acheter que ce qui est nécessaire

- Choisir ses lieux de courses

- Astuces pour payer moins cher ses courses : réseau d'achats en commun

- Bien conserver ses aliments, les dates de consommation

- Ne cuisiner que ce qui est nécessaire

- Utiliser les restes

Cas particulier des étudiants

Se faire plaisir :

- Sociologie de l'alimentation

- Les facteurs des choix alimentaires : focus sur les populations précaires

- Le plaisir comme moteur de la prise alimentaire

- Manger en conscience : dégustation dirigée

Le plaisir de faire La pratique :

- Cuisiner avec peu ou pas de matériel

- Les quantités à prévoir/personne

- Recettes faciles, rapides et peu coûteuses

Manger-bouger, le tandem indissociable :

- L'importance de l'activité physique pour la santé et le bien être

- Activités physiques gratuites ne nécessitant que peu ou pas d'équipement

Travail en groupes :

- Réflexion à des actions concrètes alliant alimentation et activité physique

- Mise en commun

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) : 860.00 HT Intra (Par Jour) : Nous consulter

 **Contactez-nous !**

SERVICE FORMATION

Tél. : 0320877271

Mail : formation@pasteur-lille.fr