

FORMATION DU PERSONNEL
EQUILIBRE ALIMENTAIRE & CONCEPTION DES REPAS

Durée :

2 jours

Objectif :

Cette formation, destinée à tout professionnel de l'Aide à Domicile et en particulier aux Auxiliaires de Vie, peut être réalisée sur une période de 2 jours voire plus avec des ateliers pratiques supplémentaires.

Programme de formation :

MODULE n° 1 - La Surveillance des points essentiels

Le poids

L'Alimentation

L'Hydratation

L'Activité Physique

MODULE n° 2 - L'Alimentation au quotidien

Les habitudes alimentaires

Les notions de diététique : les catégories d'aliments

Les principaux repas

L'équilibre alimentaire : les bons réflexes, associations à éviter

L'hygiène, l'organisation du travail et la conservation des produits alimentaires

MODULE n° 3 - Santé & Bien-Être

Les besoins nutritionnels : lutter contre les carences

L'Alimentation et les problèmes liés

Au cholestérol

Au diabète

Aux problèmes cardio vasculaires

Au cancer

MODULE n° 4 - Les Repas et le Budget

Le choix des produits

Conception de plats simples et rapides et équilibrés avec un souci économique

Préparation et réalisation individuelle

La touche « appétence » des plats

Un repas complet à moins de 3 €

La cuisine comme « atelier saveur » favorisant la participation active des personnes dépendantes