

## Les formations PH

# Formations en direction des personnes en situation de handicap intellectuel

### Diététique et bien-être au quotidien

 Référence	<b>PH09</b>
 Lieu	Intra : sur site
 Durée	<b>2 à 3 jours</b> (réalisables en ½ journées)
 Coût	<b>1080 €</b> par jour et par groupe (hors frais de déplacement et d'hébergement)
 Groupe	10 personnes maximum



#### PUBLIC

Personnes accueillies ou accompagnées

#### PRÉREQUIS

Aucun

#### OBJECTIFS

- Comprendre l'importance d'une alimentation équilibrée
- Savoir appliquer quelques notions de diététique dans la préparation de ses repas
- Améliorer son hygiène alimentaire par la constitution de menus équilibrés : cuisiner chez soi
- Faire le lien entre les bénéfices d'une activité physique et les répercussions sur le bien-être au quotidien

#### CONTENU

- **La santé vient en bougeant**
  - Les bénéfices d'une activité physique
- **La santé vient en mangeant : la diététique**
  - Qu'est-ce que la diététique ?
  - La science de l'alimentation équilibrée
  - Les excès alimentaires et leurs répercussions sur la santé
- **Les principes fondamentaux de la diététique**
  - Équilibre entre protides, glucides et lipides
  - L'importance des oligo-éléments
  - Les apports en vitamines
  - Fruits, légumes frais, fibres alimentaires



- La quantité d'eau à absorber
- **Connaître ses besoins en énergie**
- **Comment composer ses repas ?**

## **PÉDAGOGIE**

Exposés, échanges, approche ludique

## **ÉVALUATION DES ACQUIS**

Questionnaire ou quizz d'évaluation des acquis complété en fin de formation