






Les formations PH

Formations en direction des personnes en situation de handicap intellectuel

Diététique et bien-être au quotidien

 Référence	PH10
 Lieu	Intra : sur site
 Durée	2 à 3 jours (réalisables en ½ journées)
 Coût	1080 € 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