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