

LES FORMATIONS NUTRITION ALIMENTATION

La nutrition ne s'improvise pas. C'est une science qui évolue, qui s'adapte. Certes le bon sens est utile, mais il se perd. Pour être à la page mais aussi pour que votre travail s'enrichisse d'une nouvelle dimension, il est important d'acquérir les nouveaux savoirs mais aussi les savoirs-faire pédagogiques et éducatifs. C'est le sens de notre mission à votre service.



Alimentation et petit budget			Code EAD1
Module 1 : Quels repères ?			
Lieu	Date	Durée	Prix
Lille (59)	17 au 20 mai 2010	4 jours 28 heures	700 €HT
Responsable de la formation Dr Jean-Michel LECERF Contact Marie-françoise TAHON 03 20 87 71 88 / fax 03 20 87 72 96 formation@pasteur-lille.fr		Education et équilibre alimentaire adaptable en INTRA Formation adaptée <ul style="list-style-type: none"> ■ aux établissements de santé ■ au secteur médico-social ■ aux collectivités territoriales ■ au milieu associatif 	
Contexte			
Vous intervenez auprès de personnes en difficultés financières et vous souhaitez leur apporter une aide pour mieux équilibrer leur alimentation avec un budget restreint.			
Pré-requis			
Avoir un projet ou une action d'éducation alimentaire à mettre en place auprès et avec des populations en situation de précarité.			
Public			
Professionnel et bénévole au contact des personnes en difficulté.			
Objectif			
Améliorer vos connaissances et vos compétences en matière d'éducation alimentaire auprès de publics défavorisés.			
Contenu			
Alimentation Animation : aliments utiles et accessoires. Repères d'équilibre alimentaire. Habitudes alimentaires des personnes en situation socio-économique difficile.			
Budget alimentaire Les postes alimentaires les plus chers. Trucs et astuces pour payer moins cher. Calcul de menus à 3.50 € par jour.			
Approvisionnements Courses : lieux, pièges. Influence de la publicité. Aide alimentaire : intégration des dons dans les menus. Accompagner le don alimentaire.			
Activité physique Définition. Bienfaits et recommandations.			
Intervenants			
Expert en éducation à la santé. Diététicienne. Educateur sportif.			
Méthodes pédagogiques			
Formation interactive essentiellement en animation de groupe. Cette formation est directement utilisable par les stagiaires auprès de leurs populations. Documents pédagogiques remis à chaque stagiaire.			