

## PROGRAMME DE FORMATION

### Alimentation, bien-être et santé : les fondamentaux



#### COMPÉTENCES VISÉES

A l'issue de la formation, les participants seront capables de préparer un repas en fonction des goûts et des besoins du client/patient et d'appliquer les règles d'hygiène de préparation et de conservation des aliments.



#### OBJECTIFS

- Connaître et comprendre l'alimentation, l'appétit et l'équilibre alimentaire
- Connaître les besoins nutritionnels des personnes âgées et les effets du vieillissement sur l'alimentation
- Connaitre les méthodes de préparation et de présentation des repas en fonction des besoins, des goûts du client/patient
- Connaître la conservation des aliments et les règles d'hygiène et de sécurité
- Savoir s'organiser par rapport à l'achat des aliments
- Savoir préparer et présenter un repas en fonction des goûts et besoins du client/patient



#### PROGRAMME

- Alimentation et nutrition : l'appétit, les propriétés des aliments, les groupes d'aliments, l'équilibre des repas et des menus, les besoins nutritionnels des personnes âgées, les effets du vieillissement
- Les méthodes : la préparation des repas, la présentation des repas, le portage des repas, l'aide au repas et les médicaments
- L'achat et la conservation des aliments : les règles d'hygiène et les aspects économiques
- Les bases de la cuisine : ateliers pratiques et préparation d'un menu type



#### MÉTHODES ET TECHNIQUES D'ANIMATION

Mises en situation théoriques et pratiques, démonstrations pratiques, simulations professionnelles.



#### OUTILS ET SUPPORTS DE FORMATION

Ressources documentaires papiers (1 exemplaire par stagiaire, format A4). Plateau technique d'entraînement avec matériel pédagogique.



#### ÉVALUATION DES ACQUIS

Evaluation formative et sommative :

- autoévaluation en début/fin de formation
- exercices, quiz, en cours de formation
- mises en situation pratiques
- évaluations théorique et pratique en cours et fin de formation.



#### PUBLIC VISÉ

- Agent à domicile, employé à domicile, auxiliaire de vie sociale
- Toute personne en prise de fonction dans l'aide et les services à la personne à l'ADMR et souhaitant acquérir les compétences visées par la Formation
- Toute personne souhaitant s'orienter vers le métier du secteur de l'aide et des services à la personne



#### PRÉ-REQUIS

- Maîtriser les bases de la communication écrite et orale.
- Connaissances acquises au cours de la scolarité obligatoire et/ou expérience personnelle de la vie quotidienne



#### Formation en présentiel



#### Validation des acquis

Attestation de formation



#### DURÉE

1 jour, 7 heures



#### TARIF

125 € par personne et par jour



#### Modalités et délais d'accès

Contacter le Centre de formation

Adaptation de la formation possible au handicap : contacter le Centre de Formation pour une mise en relation avec le référent handicap.



Centre de formation ADMR de la Vienne  
6-8 boulevard Pierre et Marie Curie  
86360 CHASSENEUIL DU POITOU



#### CONTACT

centredeformation@fede86.admr.org  
05 49 30 35 45  
[www.centre-de-formation-admr-86.org](http://www.centre-de-formation-admr-86.org)