

Trouver son équilibre alimentaire dans le cadre d'un budget limité

Mis à jour le 14 avril 2025

Conditions d'entrée et prérequis

- Pas de prérequis. La formation est adaptée au public « salariés des ESAT », notamment ceux bénéficiant d'un accompagnement de types SAVS et SAMSAH.

Niveau d'entrée

Sans diplôme

Niveau de sortie

Non certifiant

Public visé

Salariés en ESAT

Rythme

Temps plein

Durée en centre

18 heures

Validation

Attestation de formation

Certification

Non

Modalités d'évaluation

Evaluations continues : Tests, QCM, mise en situation, entretien

Suivi à 4 mois pour évaluation de la progression et impact de la formation

Possibilité de validation par blocs de compétences

Non

Objectifs professionnels

- Prendre conscience de l'importance de l'équilibre alimentaire et son impact sur la santé
- Repérer les tendances et ses propres habitudes
- Comprendre les besoins alimentaires (les bases)
- Identifier le coût d'un repas équilibré par rapport à un repas fast-food ou à un repas non équilibré, savoir remplacer
- Savoir lire une étiquette de produits alimentaires
- Savoir élaborer un menu simple et équilibré sans dépasser son budget
- La conservation et le réemploi des « restes alimentaires »
- L'eau, indispensable à la vie

Contenu

- L'équilibre alimentaire : identification des connaissances (courses, rangements, conservation, repas équilibrés, prix, impact sur la santé, les habitudes personnelles)
- Les bases de la nutrition et l'équilibre alimentaire
- L'hygiène alimentaire et son prix : l'organisation des achats, élaboration d'un menu, calcul d'un budget alimentation, le tri des déchets
- Hygiène de vie – entretenir son capital : les principes de bases, les points d'amélioration
- Bilan avec les encadrants et ou les accompagnants

Modalités pédagogiques

Méthodes interactives utilisant des illustrations, des jeux et/ou vidéos, des quiz facilitant la prise de paroles bâties autour :

- D'apports théoriques à partir de fiches synthétiques
- D'analyse des pratiques à partir de situations amenées par les participants ou les professionnels
- De travaux de groupe : grand groupe ou binôme, échanges, confrontations
- De mises en situation pratiques au sein de nos plateaux techniques
- D'attitude empathique et non stigmatisante de l'équipe pédagogique s'appuyant sur les connaissances des participants et leurs propres besoins.

Profil des intervenants

Formateurs expérimentés spécialisés en économie sociale et familiale

Durée

3 journées de 6 heures

Délais et modalités d'accès

Les délais d'accès à nos formations varient de 4 mois à 14 jours en fonction du mode de financement et du nombre de places disponibles. Veuillez vous rapprocher de nos Conseillers en Formation Professionnelle pour connaître le délai qui vous concerne.

Trouver son équilibre alimentaire dans le cadre d'un budget limité

Entrée et sortie permanente

Non

Financements possibles

Prise en charge par OPCO Santé

Référent handicap

Toutes nos formations sont accessibles à la candidature de personnes en situation de handicap. Nos référents handicap sont à votre écoute pour l'analyse de vos besoins spécifiques et l'adaptation de votre formation. Référent handicap : handicap@strasbourg.greta.fr

Réseau

- GRETA STRASBOURG EUROPE (GSE)
- 22 rue du Lixenbuhl
67402 ILLKIRCH - GRAFFENSTADEN
- contact@strasbourg.greta.fr
- 03 88 40 77 00
- www.greta-alsace.fr
- SIRET : 19672198900040
- Numéro d'activité : 4267P000867