

14h

PRÉPARER DES REPAS ÉQUILIBRÉS EN 15 MIN

AIDE A LA PRISE DES REPAS

Public ciblé :

Toute personne travaillant à domicile ou en institution auprès des personnes âgées

Prérequis : aucun



OBJECTIFS

- Reconnaître les nutriments indispensables
- Concevoir un menu équilibré en tenant compte des groupes alimentaires et des préférences de la personne aidée
- Adapter une recette pour tenir compte des quantités souhaitées
- Organiser son travail
- Préparer des repas équilibrés en 15 minutes
- Mesurer les bénéfices d'une alimentation équilibrée sur le bien-être et la santé de la personne

MOYENS PÉDAGOGIQUES & EVALUATION

- Apports théoriques illustrés de cas concrets
- Mises en situation, évaluation et réajustement
- Partage d'expériences, analyses de pratiques actuelles
- Un support pédagogique synthétisant les éléments clés de la formation est remis à l'apprenant
- Test de positionnement en amont et en aval de la formation
- Un questionnaire de satisfaction est soumis en fin de formation

PROGRAMME

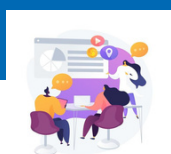
- **Prévenir, dépister et limiter la dénutrition :**
 - Reconnaître les nutriments indispensables, la classification des groupes alimentaires et leurs bienfaits sur la santé, la peau, ...
 - Connaître les causes de la dénutrition et les besoins nutritionnels de la personne aidée
 - Prévenir la dénutrition et la déshydratation via l'alimentation & repérer les situations à risques
- **Les principaux régimes alimentaires :**
 - les intolérances / allergies à certains aliments
 - les maladies
- **Les techniques de base :**
 - Savoir gérer les quantités et le budget alloué :
- **Savoir utiliser les principaux équipements disponibles chez la personne aidée :**
 - four à micro-ondes, four traditionnel, plaques de cuisson,
- **La prévention des principaux risques :**
 - coupures & brûlures

- **Appliquer les règles d'hygiène dans la préparation des repas et la conservation des aliments :**
 - le lavage des mains
 - le rangement des aliments & la chaîne du froid
 - la conservation des aliments préparés
- **Les techniques culinaires élémentaires :**
 - Préparer une soupe, une quiche, un gâteau simple
- **Accompagner la personne aidée lors de la prise des repas :**
 - Prendre en compte la perte d'autonomie
 - Favoriser un climat de convivialité
- **Constitution d'un carnet de recettes équilibrées**

LES "+" DE CETTE FORMATION

- les apprenants pratiquent et vérifient par eux-mêmes la faisabilité du défi de la préparation d'un repas équilibré en 15 mn.
- Mobilisation de la cuisine équipée pour travailler comme au domicile de la personne aidée

Module proposé en Présentiel



FORMATEUR(TRICE)

- Professionnel(le) des métiers de l'aide à domicile