



UNE ALIMENTATION EQUILIBREE — NIVEAU 1

OBJECTIFS :

- Connaître les différents groupes d'aliments
- Apprendre à préparer de façon autonome plusieurs repas équilibrés à l'aide de recettes simples : petit déjeuner, déjeuner, dîner

PUBLIC :

Salariés d'Établissements et Services d'Aide par le Travail et d'Entreprises Adaptées

MOYENS PEDAGOGIQUES :

- Mises en situation pratique
- Supports pédagogiques simples réutilisables dans le quotidien

PROGRAMME :

- Les différents groupes d'aliments
- L'équilibre alimentaire
- L'hygiène alimentaire
- La confection d'un repas équilibré

HORAIRES : 09h00 à 12h00 / 13h15 à 16h15

DUREE : 3 jours soit 18 heures

EFFECTIF : Session organisée pour un groupe de 4 personnes (sur place)