



## **Formation Alimentation Atout Prix Ou comment concilier alimentation équilibrée et budget réduit ?**



### **Public**

Professionnels des territoires Conseil général, bénévoles et travailleurs sociaux du CCAS, centres sociaux, d'associations caritatives, structures d'insertion ou de santé publique, personnes impliquées dans l'aide alimentaire ou l'éducation nutritionnelle auprès de publics précarisés.



### **Date & Lieu**

**3 jours : dates à définir**



### **Contact**

Michèle Landuren,  
Valérie Lamour,  
Chargées de projets  
Codes 29

### **Pour tous Renseignements**

Codes 29  
9,11, rue de l'Ile d'Houat  
29000 Quimper  
☎ 02.98.90.05.15  
CODES-FINISTERE@wanadoo.fr

**N° d'agrément  
formation continue  
53290227629**

### **Objectifs de la formation**

- Donner des éléments de base et des outils pour mieux appréhender l'alimentation équilibrée en lien avec le budget auprès de publics démunis

### **Programme**

- La démarche en éducation nutritionnelle et les approches à privilégier avec des personnes en situation de précarité.
- L'alimentation des publics précaires : les constats.
- A partir de notions de besoins nutritionnels, de groupes d'aliments et des coûts de groupes d'aliments : réalisation d'une liste de courses pour la préparation de deux journées de repas.
- Le minimum d'équipement pour équiper sa cuisine.
- Les recettes de base pour la pratique d'une alimentation équilibrée et bon marché.
- Les notions de conservation des aliments.
- Travail en groupe sur un référentiel commun en matière de pratiques avec les personnes précarisées au cours d'une distribution alimentaire, travail sur la place et le rôle du professionnel, du bénévole et de la population.
- Les méthodes et les moyens pour mettre en place une éducation nutritionnelle adaptée.
- Travail de réalisation de recettes de base en groupe avec les participants.
- Atelier d'éveil sensoriel et déjeuner avec les participants.
- Les prolongements possibles en éducation pour la santé
- Projets à mener sur le territoire à partir des demandes des participants.
- Evaluation de la formation.

### **Méthodes pédagogiques**

Alternance d'apports théoriques, de travail de groupes et d'échanges de pratiques, réalisations pratiques de menus, de listes de courses et de recettes « petit budget ».

### **Coût de la formation**

Gratuit pour les personnels du Conseil général.  
Nous consulter.