

L'EQUILIBRE NUTRITIONNEL DES SENIORS

3 jours 21,00 heures
Programme de formation

Public visé

Intervenant(e)s à domicile

* salarié

* demandeur d'emploi

Pré-requis

Aucun

Objectifs pédagogiques

Accompagner les personnes âgées vers des habitudes nutritionnelles favorables à leur santé et prolongeant leur maintien à domicile

Description / Contenu

Les fondamentaux liés à l'alimentation de la personne âgée

- Les facteurs déterminants de la santé
- Les différentes catégories d'aliments
- Les bases d'une alimentation équilibrée
- Les besoins nutritionnels
- Pathologies et alimentation

L'attitude de la personne face à la nourriture

- L'appétit et le manque d'appétit
- Plaisir et convivialité, mise en valeur des repas, stimulation de l'appétit

Techniques d'aide à la prise des repas

- Eviter la fausse route

L'activité physique des personnes âgées

- Rôle préventif de l'activité physique
- Comment adapter l'activité physique à chaque personne accompagnée ?

Modalités pédagogiques

Apports théoriques, échanges pratiques professionnelles, mises en situation

Moyens et supports pédagogiques

Modalités d'évaluation et de suivi

- Evaluation en cours de formation
- Test de connaissance
- Attestation remise au stagiaire



