

# MODULE 2

## Cuisine et menus adaptés

**Élaborer des repas à domicile en tenant compte des besoins nutritionnels, des menus spécifiques et des goûts de la personne.**

### MÉTHODE :

Apports théoriques et méthodologiques.  
Exercices pratiques, étude de cas, jeux de rôles et mises en situation (atelier).  
Travaux en groupe et sous-groupes.  
Supports : Diaporama et livret.  
Matériels : four, plaques de cuisson et micro-onde, ustensiles de cuisine.

### CONDITIONS :

En groupe : Mini 5 – Maxi 12  
Une journée de formation soit 7 heures.  
Date et horaires : à définir  
En centre de formation ou sur site

### COÛT :

800 € HT

### CONTACT :

Jérôme BARTHELEMY  
06 51 23 37 07  
contact@volgroupe.com

### PUBLIC CONCERNÉ :

Aide à domicile expérimenté, débutant et personnel non soignant des institutions.

### OBJECTIFS :

A l'issue de cette formation, les participants seront capables, de connaître les groupes d'aliments tout en faisant des repas rapides, appétissants et équilibrés.

- Connaître les différents groupes d'aliments.
- Connaître les besoins nutritionnels de l'organisme.
- Faire des repas équilibrés (respect des goûts et des pathologies).
- Adapter les besoins en fonction de l'âge et de l'état de santé de la personne.
- Connaître les principes de stockage des produits.
- Savoir faire des repas simples et pratiques.

### PROGRAMME :

- ✓ **Les groupes d'aliments**  
Définitions.  
Composants des aliments.  
Place des différents nutriments dans la ration journalière.  
Les 5 groupes d'aliments.
- ✓ **Les besoins nutritionnels de l'organisme**  
Besoin énergétique.  
Besoin plastique.  
Besoin fonctionnel, catalytique.
- ✓ **L'équilibre alimentaire**  
Alimentation 4 règles simples.  
Répartition des repas équilibrés dans la journée.
- ✓ **Les principaux menus découlant des régimes alimentaires**  
Les régimes.  
Les différents menus rencontrés.
- ✓ **Adaptation des besoins en fonction de l'âge et de l'état de santé**  
Importance du calcium et des fibres dans les rations journalières.  
L'alimentation des personnes âgées.  
Deux spécificités : alimentation et maladie d'Alzheimer et le refus alimentaire.
- ✓ **Le stockage des produits**  
Stockage des produits frais dans le réfrigérateur.  
Renouvellement journalier de certains produits, temps et lieux de conservation.  
Différentes techniques de conservation.
- ✓ **Des recettes simples et pratiques**  
Les recettes (échange de recettes). Atelier cuisine