

## Objectifs généraux

- Identifier les principes d'hygiène destinés à préserver le bon état de santé et à améliorer la vie quotidienne des personnes aidées : entretien du cadre de vie, hygiène alimentaire

## Objectifs opérationnels

- **Appréhender** les différents problèmes nutritionnels
- **Préparer un repas** simple et équilibré
- **Savoir communiquer** pendant la prise de repas, de collation ou de boisson
- **Savoir appliquer** les règles d'hygiène en cuisine
- **Travailler en sécurité**
- **Verbaliser** ses acquis



## Contenus

### Partie 1 : Les différents besoins nutritionnels

- Les paramètres à prendre en compte pour la préparation des repas
- Les bases de l'alimentation

### Partie 2 : Les apports conseillés

- Glucides, lipides, protides, vitamines et oligoéléments

### Partie 3 : Alimentation équilibrée et différents besoins de la personne

- L'obésité
- Les troubles digestifs
- Le diabète et autres maladies liés à l'alimentation
- Les allergies

### Partie 4 : Les modes de préparation des aliments et présentation

- Goûts, habitudes, aspects culturels...
- Préparation d'un repas équilibré

### Partie 5 : les notions d'hygiène

- La notion de microbes ou micro-organismes
- Contamination-multiplication-sporulation

### Partie 6 : Organisation du travail et hygiène en cuisine

- L'importance de la désinfection
- Le lavage des mains
- La tenue
- Comment agir en cuisine ?

Atelier pratique: Préparation d'un plat

### Méthode et outils pédagogiques :

- Apports théoriques
- Matériel de cuisine et produits frais de saison pour la réalisation d'un plat
- Supports papier GO-ON formation- Livrets de recette - Présentations Power point