

## PROGRAMME

### Elaboration de menus spécifiques adaptés et aide à la prise des repas

Code administratif : IDEMS21

Durée : 21 heures

#### Programme :

Accueil et positionnement :

- Recueil des attentes des participants (objectifs individuels de la formation) et de leur expérience sur l'élaboration de menus spécifiques adaptés et l'aide à la prise de repas

Importance de l'alimentation :

- Connaître l'importance de la nutrition sur la santé et le bien-être

Assurer la promotion d'une alimentation saine pour tous :

- Les règles de base de l'alimentation et les recommandations en matière d'équilibre alimentaire (Plan National Nutrition Santé)

Rappel sur l'équilibre alimentaire :

- Les groupes alimentaires
- Les besoins
- La pyramide alimentaire
- Journée type : petit déjeuner, déjeuner, goûter, diner

Connaître ses limites professionnelles dans le cadre de la prise des repas :

- Suivi des régimes prescrits
- Travail en équipe et transmissions

Connaître les besoins nutritionnels au cours de la croissance et savoir adapter les menus :

- Les besoins nutritionnels selon l'âge et la situation de la personne
- Les différents troubles alimentaires : leurs causes, manifestations et conséquences sur la santé physique et psychique

- Diversification alimentaire (0 – 3 ans)
- Règles de base de l'alimentation de l'enfant et de l'adolescent (composition des repas, erreurs alimentaires les plus courantes, les besoins, l'anorexie mentale, l'hyperphagie et la boulimie, rôle de l'assistant de vie)

Connaître les besoins nutritionnels des seniors et savoir adapter les menus :

- Les besoins nutritionnels selon l'âge et la situation de la personne
- Les différents troubles alimentaires : leurs causes, manifestations et conséquences sur la santé physique et psychique
- Etat des lieux de la consommation des seniors
- Vieillesse physiologique (le goût, l'odorat, l'appétit, la soif...)
- Risque de carences
- Les sujets âgés fragiles et les sujets âgés malades
- Alimentation des seniors : rôle de l'assistant de vie
- La dénutrition et ses conséquences
- Dépistage de la dénutrition (MNA)
- Conseils pour augmenter les apports alimentaires (HAS)

Connaître les différentes textures, leur utilisation et savoir les préparer et les proposer :

- Les différentes textures
- Les techniques d'aide à la prise des repas
- Intérêt des différentes textures
- Textures hachée, moulinée, mixée ou liquide : définitions, préparations et applications.

Les régimes alimentaires :

- Les besoins nutritionnels selon l'âge et la situation de la personne
- Les techniques d'aide à la prise des repas
- Le régime hyposodé : définition, principe, règles à respecter, les produits de substitution à même de remplacer le sel (avantages/inconvénients)
- Le régime hypoglucidique : définition, principe, règles à respecter, les produits de substitution à même de remplacer le sucre (avantages/inconvénients)
- Le régime hypolipidique : définition, principe, règles à respecter, les produits de substitution à même de remplacer les matières grasses (avantages/inconvénients)
- Le régime hyperprotidique et le régime hypoprotidique : définition, principe, règles à respecter
- La restriction hydrique
- L'allergie et l'intolérance (suivi du régime prescrit)

Perception sensorielle des aliments :

- Le goût et l'odorat,

- L'appétit
- Critères d'acceptabilité d'un plat

L'aide à l'installation et à la prise des repas :

- Les règles d'hygiène, de sécurité et confort
- La dimension relationnelle de la prise des repas et l'approche de bienveillance
- Les techniques d'aide à la prise des repas
- L'aide partielle et l'aide totale
- Objectifs :
  - Les courses
  - Le temps du repas : préparation des repas, installation (rôle de l'assistant de vie), l'aide au repas partielle ou totale, le matériel adapté selon le handicap, repas et acceptabilité/convivialité,
- La transmission

Conclusion : Rôle essentiel de l'assistant de vie pour le maintien à domicile