

Nutrition et Précarité Animer et concevoir des ateliers cuisine



La confection et l'animation d'un atelier cuisine est un outil majeur en éducation pour la santé notamment auprès des publics les plus fragiles. Il est aussi un moment de convivialité, de partage, et de plaisir qui permet d'aborder l'alimentation dans toutes ces dimensions.

Date, lieu et durée
Formation sur 3 jours
soit 21 heures

Les 28 et 29 mai
et 5 juin 2026 à Gap



Publics et pré-requis



Cette formation s'adresse à tous les personnels ou bénévoles de structures d'aide alimentaire et d'établissements d'accueil de personnes en situation de vulnérabilité sociale, professionnels et bénévoles du champ de l'éducation pour la santé, du sanitaire, du social et de l'éducatif.

Aucun prérequis n'est demandé pour cette formation.

En cas d'un grand nombre de candidatures, une sélection sera réalisée selon les critères suivants :

- Professionnels intervenants sur le département des Hautes-Alpes (pouvant être limités à 2 candidats par structure).
- Avoir participé au webinar préalable de présentation des nouvelles recommandations du 5ème PNNS.

Objectif de la formation



A l'issue de la formation, les stagiaires seront capables d'accompagner de manière adaptée les publics en situation de précarité sur des enjeux d'éducation nutritionnelle.

Objectifs pédagogiques

- Appréhender l'environnement, et les déterminants de l'acte alimentaire, de la pratique d'activité physique, et leurs effets sur les comportements en matière de santé.
- Maîtriser les bases relatives à l'équilibre alimentaire, ainsi que les recommandations en termes d'activités physiques favorables à la santé.
- Maîtriser toutes les étapes nécessaires pour mener à bien un atelier cuisine pédagogique.
- D'utiliser des outils et des techniques d'animation pour rendre l'atelier ludique et participatif.

Contenu de la formation



- Travail sur les représentations de la santé, de l'acte alimentaire et de la précarité.
- Définition des concepts de précarité, équilibre alimentaire et comprendre les liens.
- Les principes de l'équilibre alimentaire : présentation des recommandations de Santé Publique France, intérêts de l'équilibre alimentaire, rythmes alimentaires et comportements.
- Les étapes méthodologiques de la conception d'un atelier cuisine.
- Les conditions favorables pour un atelier cuisine réussi : hygiène, sécurité, techniques d'animation.

Méthode d'animation



- Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques.
- Utilisation de techniques d'animation et d'outils d'intervention permettant de faciliter les échanges de pratiques.
- Formation-action qui permettra aux stagiaires d'étudier leurs propres actions ou expériences afin d'en améliorer l'efficacité.
- Le formateur en fonction des besoins et du profil des stagiaires sélectionnera les moyens pédagogiques.
- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation et mise à disposition de ressources supports à la suite de la formation.



Nutrition et Précarité : animer et concevoir des ateliers cuisine

Évaluation et validation de la formation



- Émargement et suivi de présence par demi-journées.
- Évaluation des acquis individuels de la formation.
- Évaluation de la satisfaction et de l'atteinte des objectifs en fin de formation et quelques mois après la formation.

Intervenants

Professionnels du CoDES 05 experts en promotion de la santé et formateurs PNNS.

Coût



Formation sans coût pédagogique bénéficiant d'un financement de l'ARS PACA.
Frais annexes à la charge du participant.

Pour une demande de formation en interne, nous contacter : codes05@codes05.org



Modalités d'inscription



Clôture des inscriptions 2 mois avant le début de la formation, nombre limité de places.

Pré-inscription obligatoire sur le site du CoDES www.codes05.org

Pour valider votre pré-inscription, il est obligatoire de nous faire parvenir l'attestation d'engagement complétée et signée, ou de formaliser une convention de formation.

Informations complémentaires



CoDES 05 – 16 Route de la Justice - 05000 Gap - Tél : 04 92 53 58 72 - codes05@codes05.org - www.codes05.org



Nous disposons d'un parking mis à la disposition des stagiaires.

Transport en commun : Arrêt de bus à proximité - Les Fauvins lignes 4 - 8

Nos locaux sont **accessibles aux personnes à mobilité réduite**.

Nos formations sont accessibles, dans la mesure du possible, aux personnes en situation de handicap. Pour envisager des adaptations organisationnelles et/ou pédagogiques, nous vous remercions de bien vouloir contacter en amont notre référent handicap : alexandre.nozzi@codes05.org



