

Amandine MUSSEAU  
Diététicienne – Formatrice  
Spécialisée en nutrition & alimentation

# Le manger main au service de l'autonomie

## Objectifs :

- Comprendre l'intérêt du manger main
- Mise en place du manger main

## Contenus :

### Jour 1 : Les bases de l'alimentation du senior

- Le contexte de l'instant repas
- L'impact de l'âge sur les sensations
- Les besoins nutritionnels du senior
- L'équilibre alimentaire

### Jour 2 : Le manger – main en théorie

- Définition
- Rôles
- Les textures
- Fiches techniques

### Jour 3 : Pratique

- Réalisation d'un menu en manger
- Différentes textures
- Dégustation
- Analyse et axes d'amélioration

## Outils pédagogiques :

- Alternance d'apports de connaissances, d'expériences, vidéos, étude de cas, réflexion
- Animation de la formation avec diaporama