

NUTRITION DIÉTÉTIQUE PERFECTIONNEMENT



PROGRAMME DE FORMATION



Public cible :

Equipe de cuisine, de salle et l'équipe commerciale d'un restaurant
2 à 12 personnes maximum



Modalités et Délais d'accès :

Entrée en formation sur date programmée dès contractualisation



Pré-requis :

Formation accessible sans pré-requis



Durée :

14 heures - 2 jours



Châlons en Champagne,
Charleville-Mézières,
Pont-Sainte-Marie
Chaumont,



Inter-entreprise : 630€ HT/
personne ou intra-entreprise
1200 € HT
*pris en charge à 100 % si
vous êtes adhérents Akto*

Pour nous contacter :
commercial@almea-formations.fr

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

Être capable à l'issue de la formation de :

- Se perfectionner aux différentes formes de cuisine santé et leurs valeurs nutritionnelles
- Bien connaître les familles d'aliments et leurs intérêts
- Savoir mettre en place l'équilibre alimentaire sur ses menus

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES :

- Supports audiovisuels, animations de groupe, travaux dirigés, étiquettes nutritionnelles, QCM

PROGRAMME DE FORMATION :

• Introduction

- > Influence de l'alimentation sur la santé
- > Rôles et impact de l'alimentation hors foyer

• Rappels des bases réglementaires des repas

- > Contexte réglementaire des repas en restauration collective ou commerciale
- > Application possible de « régimes » et alimentations spécifiques
- > Les différences instances nutritionnelles en vigueur

• Besoin nutritionnels des bien portants

- > Besoins énergétiques selon les populations
- > Besoins en nutriments, eau, vitamines et minéraux
- > Répartition journalière des différentes familles d'aliments
- > Grammage recommandés en fonction des repas

• Rappel de la qualité nutritionnelle des aliments

- > Que contiennent les aliments et en quelles quantités ?
- > Équivalences nutritionnelles entre aliments

- **Décryptage des étiquettes du commerce**

- > Apprentissage de la lecture des étiquettes
- > Comparaisons et analyses entre différents produits

- **Provenances, modes de production et labels de qualité**

- > Influence de la qualité nutritionnelle des aliments en fonction de leur production
- > Réflexion sur le choix des aliments et des fournisseurs de l'établissement

- **Les différents repas de la journée**

- > Équilibre alimentaire des différents repas
- > Réalisation de trames alimentaires
- > Élaboration de menus

- **Les repas spécifiques**

- > Les alimentations particulières
- > La prise en compte des allergies / intolérances alimentaires

- **Techniques culinaires diététiques**

- > Choix des matières grasses et utilisations
- > Utilisation du sucre et des produits sucrés
- > Utilisation des condiments et des aides culinaires
- > Modes de cuisson et de conservation
- > La cuisine vegan
- > La cuisine végétalienne
- > La cuisine végétarienne

Remise d'une attestation de formation