UMiH FORMATiON

PROCHAINES DATES DE FORMATION CONSULTEZ

www.umihformation.fr

0 806 700 701

contact@aktiveoformation.fr

14 HEURES | INTER ET INTRA ENTREPRISES 2 À 12 PARTICIPANTS | PRÉSENTIEL | VISIO

PROGRAMME

NUTRITION DIETETIQUE DECOUVERTE

LA CUISINE VEGETALIENNE, CUISINE VEGETARIENNE, VALEUR NUTRITIONNELLE…

PUBLIC : Personnel de cuisine souhaitant intégrer des notions de nutrition et santé dans leurs pratiques

PRE-REQUIS : Maîtriser les bases techniques de la cuisine professionnelle

À L'ISSUE DE CETTE FORMATION, les participants seront capables de :

- Découvrir les différentes formes de cuisines santé et leur valeur nutritionnelle

MÉTHODE :

Formation essentiellement basée sur l'expérience de la pratique. Ses acquisitions seront constamment contrôlées par des réalisations Méthode active et participative

En début de chaque session, un rappel des notions clés et une introduction aux nouveaux contenus sont proposés afin d'assurer la continuité pédagogique. En fin de session, une vérification orale de la compréhension et une validation des acquis sont réalisées collectivement.

VALIDATION DE LA FORMATION :

Remise d'une attestation de formation

UMiH FORMATION

PROCHAINES DATES DE FORMATION CONSULTEZ

www.umihformation.fr

0 806 700 701

contact@aktiveoformation.fr

14 HEURES | INTER ET INTRA ENTREPRISES 2 À 12 PARTICIPANTS | PRÉSENTIEL | VISIO

DÉTAIL DE LA FORMATION

BASES REGLEMENTAIRES DES REPAS

- Connaître la réglementation en vigueur relative à la qualité nutritionnelle des repas proposés en restauration
- Définir le terme de « régime » et les possibilités d'application en restauration

BESOIN NUTRITIONNEL DES BIENS PORTANTS

- Savoir évaluer les besoins énergétiques spécifique d'un individu
- Connaître les besoins énergétiques moyens de la population française
- Connaître les besoins nutritionnels élémentaires et comprendre leurs rôles dans l'organisme
- Situer la place quantitative des différents aliments au sein d'une alimentation complète et équilibrée
- Connaître les grammages d'aliments recommandés par repas, afin d'adapter les quantités d'aliments utilisés dans ses plats

QUALITE NUTRITIONNELLE DES ALIMENTS

- Connaître le contenu nutritionnel qualitatif et quantitatif des principaux aliments
- Raisonner des équivalences nutritionnelles quantitatives et qualitatives entre les différents aliments au sein d'un même groupe alimentaire

DECRYPTAGE DES ETIQUETTES DU COMMERCE

- Connaître le contenu nutritionnel qualitatif et quantitatif des principaux aliments
- Raisonner des équivalences nutritionnelles quantitatives et qualitatives entre les différents aliments au sein d'un même groupe alimentaire

PROVENANCES, MODES DE PRODUCTION ET LABELS DE QUALITÉ

- Comprendre l'impact des différents modes de production des aliments sur leur qualité nutritionnelle
- Connaître les principaux labels de qualité nutritionnelle français et européens et leurs principales caractéristiques

PROVENANCES, MODES DE PRODUCTION ET LABELS DE QUALITÉ

- Comprendre l'impact des différents modes de production des aliments sur leur qualité nutritionnelle.

LES DIFFERENTS REPAS DE LA JOURNÉE

- Identifier la place quantitative et la complémentarité des aliments au sein des différents repas de la journée
- Établir des plans alimentaires permettant d'établir un équilibre nutritionnel des repas de la journée ainsi qu'une variété de propositions
- Savoir concevoir des menus équilibrés selon les repères nutritionnels en vigueur
- Savoir concevoir des menus à partir d'une carte de restaurant existante

LES REPAS SPÉCIFIQUES

- Connaître les bases nutritionnelles des repas dits « diététiques » et en particulier du « regime mediterraneen »
- Connaître les différentes formes d'alimentation particulières (sans lactose, sans gluten végan, végétarienne, flexitarien, …) et leurs valeurs nutritionnelles
- Connaître la nécessité de la prise en compte des allergies alimentaires en restauration et les principales modalités d'application

LES TECHNIQUES CULINAIRES DIETETIQUES

- Connaître les valeurs nutritionnelles des principales matières grasses afin d'orienter son choix dans ses recettes
- Connaître les valeurs nutritionnelles des principaux produits sucrés et édulcorants afin d'orienter son choix dans ses recettes
- Connaître les valeurs nutritionnelles des principales aides culinaires afin d'orienter son choix dans ses recettes
- Connaître l'impact des principaux modes de cuisson et de conservation sur les valeurs nutritionnelles des aliments
- Adapter des recettes afin d'améliorer leurs qualités nutritionnelles

INTERVENANTS :

Consultants spécialisés en cuisine