

NUTRITION

Formations - Divers - Diététique & Nutrition



Description

Une formation qui allie théorie et pratique pour des conseils opérationnels en clientèle : choix des aliments, mode de préparation et de cuisson, chrono-nutrition, organisation d'un plan alimentaire quotidien.

Durée

2 jours

Tarif*

375€

Difficulté



Produits

Pour qui ?

- Professionnel du bien-être
- Professionnel de la santé
- Personnes en reconversion

Objectifs

- Apprendre à choisir les aliments santé, composer des repas équilibrés et apprendre les techniques de cuisson conservant l'intégrité des nutriments
- Acquérir les connaissances de base d'une alimentation saine correspondant à notre physiologie et aux bases de l'équilibre alimentaire, principes de la micronutrition (intérêts et conduite à tenir)
- Apprendre à réguler certains maux du quotidien en utilisant en premier lieu l'alimentation

Formateur

- Madame Caroline PESSON

Moyens techniques et pédagogiques

- Diaporama
- Un dossier pédagogique comportant : un support de cours pour vos prises de notes, des listes d'aliments santé, des recettes, des tableaux de nutriments et groupes d'aliments, des listes d'additifs et de conservateurs
- Exercices et étude de cas pratiques

Validation

A la fin du stage, le formateur vérifiera la bonne acquisition des connaissances enseignées sous forme de cas pratiques et théoriques.<

Une attestation de formation sera remise au stagiaire qui aura suivi la totalité de la formation.

Jour 1

- **Réglementation française :**
- Présentation du stagiaire, de son cursus professionnel et de ses attentes
- Ce que je mange : la qualité des aliments, les risques à long terme des régimes carencés ou hyperprotéinés
- Pratique : tri à partir d'un panier de courses, dégustation et comparaison de goûts, lecture d'étiquettes

Pause déjeuner

- Quels aliments et à quel moment de la journée ?
- Principes de base de la nutrition et l'importance du petit déjeuner

Jour 2

- Comment préparer ses aliments ?
- Modes de cuisson, ustensiles de cuisson, cuisson à vapeur
- Choix des corps gras à utiliser pour les cuissons ou crus
- Germination : principes et intérêts

Pause déjeuner

- Évaluation pour vérifier l'acquisition des compétences
- De quelle façon je mange mes aliments ?
- Effets du stress sur la digestion
- La mastication
- Éveil sensoriel
- Remise d'une attestation de suivi de formation

