NUTRITION DIÉTÉTIQUE DÉCOUVERTE

Modalités disponibles
Presentiel

Durée de la formation
Durée de la formation : 14 heures.

Public
Cuisiniers

Prérequis
· Prérequis : notions de base en hygiène et sécurité alimentaire
· Accessibilité : adaptations possibles

Formateur
Professionnel confirmé dans l'exercice de ses fonctions, compétences pédagogiques à mettre en œuvre les formations.

Méthodologie et moyens pédagogiques
· Pédagogie active : ateliers pratiques, dégustations, mises en situation
· Apports théoriques illustrés
· Supports visuels et fiches outils

Objectifs
Découvrir les différentes formes de cuisines santé et leur valeur nutritionnelle.

Suivi et évaluation
· Évaluation diagnostique : auto-positionnement en début de formation
· Évaluations formatives : observation en ateliers pratiques
· Évaluation sommative : réalisation d'un menu santé/ Quizz
· Délivrance d'une attestation de formation

Financement
Tarif de la formation : à partir de 490,00 € HT soit 588,00 € TTC

Satisfaction
Taux de satisfaction global : Non calculé

Délai d'accès de 16 à 30 jours selon le financement demandé.
Contactez le service formation continue pour obtenir un devis ou toute assistance technique lors de formation à distance.
Informations complémentaires disponibles sur notre site Internet :www.cfahcconseil.com

H&C Conseil 6 Place de Regensburg 63000 CLERMONT-FERRAND
Tel : 0473932592 - Siret 42924994900075
Déclaration d'activité enregistrée sous le n° : 83 63 03371 63 auprès de la Préfecture Auvergne-Rhône-Alpes

Contenu

1. Bases nutritionnelles

· Principe de la nutrition et de la diététique
· Les besoins nutritionnels

2. Cuisine végétarienne équilibrée

· Technique de cuisson basse température
· Connaissances des produits (légumes, céréales, protéines végétales)

Atelier : Réalisation de plats végétarien et végétalien

3. Cuisine nutritionnelle et santé

· Adaptation des menus pour régimes spécifiques (sans gluten, sans lactose..)
· Les principaux allergènes
Atelier : réalisation de desserts équilibrés

4. Diététique et apports nutritionnels

· Apports nutritionnels
· Macro et micro-nutriments
Atelier : dégustation et analyse sensorielle