

PROGRAMME

Equilibre alimentaire et cuisine au quotidien

Code administratif : MIEACQ21

Durée : 21 heures

Programme :

Accueil et positionnement :

- Recueil des attentes des participants (objectifs individuels de la formation) et de leur expérience sur la préparation et l'élaboration de menus

Importance de l'alimentation :

- Connaître l'importance de la nutrition sur la santé et le bien-être

Les différents nutriments de notre alimentation et nos besoins :

- Les macronutriments : apports énergétiques, les glucides, les lipides et les protides
- Les micronutriments : vitamines et minéraux : sources, besoins et rôles
- L'eau
- Les fibres

La promotion d'une alimentation saine pour tous :

- Les règles de base de l'alimentation et les recommandations en matière d'équilibre alimentaire (Plan National Nutrition Santé).

L'équilibre alimentaire :

- Les 7 familles d'aliments et leurs qualités nutritionnelles : les besoins.
- La pyramide alimentaire
- La répartition des repas en pratique
- Les fruits et légumes de saison
- Les produits de substitution à même de remplacer le sel, le sucre et les matières grasses.

Les menus journaliers, hebdomadaires selon les saisons et les besoins du particulier :

- Mise en place de menus journaliers, hebdomadaires selon les saisons et les besoins du particulier ou de l'enfant.

Les besoins nutritionnels des personnes :

- Les besoins et rythmes alimentaires de l'enfant
- Diététique des seniors : couvrir les besoins, la dénutrition, les conséquences, conseils pour augmenter les apports alimentaires

Apprécier le rapport à la nourriture, proposer une démarche d'action et faire une transmission pertinente :

- Perception sensorielle des aliments : le goût et l'appétit
- Critères d'acceptabilité d'un plat : présentation, température... et mise en valeur
- "Besoin fondamental boire et manger" démarche de prise en charge et transmission pertinente

Le respect du budget et la réalisation des courses :

- Faire les courses : les achats alimentaires
- Respecter le budget
- L'étiquetage : la liste des ingrédients, les conditions de conservation, la DLC ou DDM et le Nutri-Score
- Les procédés de conservation des aliments
- Temps et conditions de conservation
- Règlementation des produits réfrigérés, surgelés et congelés

La périodicité de renouvellement des produits alimentaires et les achats en vrac ou en ligne :

- Périodicité de renouvellement de certains produits alimentaires
- Les achats en vrac et ses contenants.

La gestion des stocks :

- Le stockage des aliments : emplacements, règles de stockage et contenants écologiques : protection contre l'humidité et la lumière
- Le réfrigérateur et les différentes zones de froid
- La congélation

Une conduite écoresponsable :

- La lutte contre le gaspillage alimentaire : loi relative à la lutte contre le gaspillage, aide à la réduction des déchets alimentaires, changement des habitudes d'achat et de consommation, le locavorisme
- La lutte contre le gaspillage et le zéro déchet.

Les équipements et les ustensiles de la cuisine :

- Connaissance, utilisation et entretien du matériel et des équipements et ustensiles de la cuisine : conditions d'utilisation du matériel et fréquence de nettoyage : le réfrigérateur, le micro-onde, le four, le lave-vaisselle, le petit outillage de cuisine...
- Les bons réflexes au quotidien

Assurer une bonne préparation des denrées :

- Les règles d'hygiène et de sécurité liées à la préparation des repas (organisation du travail).
- Les techniques culinaires simples et les recettes du quotidien.
- Les principaux modes de préparation et de cuisson des aliments : techniques de cuisson des denrées (cuisson à l'eau, à la vapeur, en sauteuse ou au four) fabrication de mixés, de crème...

Appliquer les principes d'économie d'effort et de prévention des TMS :

- Techniques d'aides aux activités quotidiennes : les risques dans la manutention : individu, objet, posture...
- Les mouvements à éviter
- Les mouvements à faire

Pouvoir proposer un repas de façon agréable et des activités en cuisine :

- Maîtriser les différents types de cuisson.
- Présenter un repas de façon agréable.
- Choisir et suivre une recette, préparation d'un repas, d'un plat, d'un dessert...

Conclusion :

- Rôles clés des professionnels