





CUISINE DIETETIQUE

du plaisir à la bonne santé

En 2022, plus de 8 567 128 personnes étaient obèses en France. Cette formation a pour objectif de promouvoir la cuisine diététique et de participer à la prise de conscience des enjeux et des conséquences de l'alimentation déséquilibrée et de la 'malbouffe' pour les professionnels comme pour les particuliers.

OBJECTIFS

-  Préparer et proposer un menu diététique qui répond aux besoins nutritionnels de la personne en fonction de l'âge, du goût et des pathologies
-  Savoir valoriser les produits et recettes d'un point de vue organoleptique et technique.

PROGRAMME

Introduction à l'alimentation

La tri- dimensionalité de l'alimentation
Identifier les émotions responsables des pulsions alimentaires
Valoriser les goûts et les couleurs

L'équilibre alimentaire

Les classes d'aliments
Les macro-nutriments et Les micro-nutriments
Les allergies et les intolérances
Les habitudes et les régimes alimentaires

Les apports énergétiques

Le AETQ : L'apport énergétique total quotidien
Le N A P : niveau d'activité physique
Le N E A T : non exercice activity training
Le I M C : L'indice de masse corporelle

Les régimes alimentaires en fonction des pathologies

Les maladies cardio-vasculaires
Les maladies métaboliques
Les maladies neurodégénératives

La cuisine diététique

Les types et modes de cuisson
Les alternatives végétales et les substituts de sucre, sel et gras
Respecter l'appétit et la dimension sensorielle et cognitive

Troisième jour : atelier cuisine

Les techniques culinaires de base
Exemple de sauces, de crèmes et de pâtes
Taillage et dressage
Mise en situation et dégustation

DUREE

3 jours

PUBLIC

Cuisiniers
Auxiliaires de vie à domicile
Maîtresses de maison
etc.

Pré REQUIS

Connaissances de base
en techniques de cuisine

PEDAGOGIE

Pédagogie variée :
la formation apporte des
connaissances théoriques
consolidées par de la pratique
sous forme d'atelier cuisine.

EVALUATION

Auto-évaluation de
positionnement par entretien
ou questionnaire.
Auto-évaluation des acquis de
la formation par questionnaire
amenant à une réflexion
sur un plan d'actions.

INTERVENANTS

Selon le thème de la
formation, CQFD sélectionne
un pédagogue possédant
une expérience significative,
une maîtrise opérationnelle
et un profil particulier :
sophrologue, psychologue,
neuropsychologue, ergonomiste,
ergothérapeute,
senior manager,
chef de cuisine, gouvernante,
journaliste, animateur,
ex-policier, etc...

TARIFS

Inter-entreprises à Paris
Intra-muros en France entière
cliquez ici pour consulter
sur notre site internet
le calendrier et les tarifs

Vidéo de présentation

