



# 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

