

CRÉER DES MENUS ÉQUILIBRÉS, SAVOUREUX ET ADAPTÉS



Présentation :

Plongez dans l'univers de la nutrition équilibrée et de la gastronomie avec notre formation. Apprenez à harmoniser plaisir culinaire et bien-être grâce à des connaissances approfondies sur les besoins nutritionnels, les combinaisons d'ingrédients et les techniques de cuisson. Que vous soyez passionnés de cuisine ou soucieux de votre santé, cette formation vous guidera dans l'art de concevoir des menus alliant saveurs exquises et valeurs nutritionnelles optimales.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les principes fondamentaux de la nutrition et de l'équilibre alimentaire.
- Apprendre à créer des menus variés en combinant judicieusement les groupes alimentaires.
- Acquérir des compétences pratiques pour évaluer la valeur nutritionnelle des plats et ajuster les menus en conséquence.

Programme

Module 1 : Fondamentaux de la Nutrition Équilibrée

- Introduction aux principes clés de la nutrition équilibrée
- Exploration des groupes alimentaires et de leurs rôles
- Sensibilisation aux besoins de l'organisme : dépenses, apports et lien avec la santé.

Module 2 : L'Art de la Composition de Menu

- Principes de base pour une planification de repas équilibrée
- Combinaison optimale de familles d'aliments
- Intégration créative de fruits, légumes et fibres

Module 3 : Atelier de Création de Menu

- Création pratique de menus équilibrés en petits groupes
- Utilisation d'outils simples pour évaluer la valeur nutritionnelle
- Présentation des menus et partage des réflexions

Module 4 : Sensibilisation aux besoins spécifiques

- Création de menus adaptés aux régimes spéciaux (*modifiés en texture, végétariens, sans gluten, etc.*)
- Gestion des allergies alimentaires et des restrictions

Durée :

1 jour

Public concerné :

- Aides à domicile
- Toutes personnes en charge de la mise en place des menus

Prérequis à la formation :

Aucun prérequis





Modalité d'accès :

- Formation ouverte à tous
- Accessibles aux personnes en situation de handicap

Délai pour recevoir une formation :

Sous un mois suivant la date de réalisation de l'audit

Type de formation :

Formation sur-mesure
Formation intra en présentiel

Tarif :

1 200 € / jour
jusqu'à 4 personnes

Contact :

Mon école de Formation
06.21.12.64.16
contact@monecoledeformation.fr

Compétences visées

- Compétence en Nutrition : Comprendre et appliquer les principes de base de la nutrition pour créer des menus équilibrés.
- Compétence en Planification de Menu : concevoir des menus variés et adaptés aux besoins de chacun en choisissant les aliments adéquats.
- Compétence en Évaluation Nutritionnelle : Être capable d'évaluer la valeur nutritionnelle des plats et de faire des ajustements pour garantir l'équilibre des menus

Moyens pédagogiques et techniques exploités

- Salle de Formation avec vidéoprojecteur
- Support de formation numérique
- Discussions et échanges d'expérience
- Cas pratiques

Moyens d'encadrement

Encadrement et animation par un formateur professionnel expert reconnu dans l'organisation et la planification

Modalités d'évaluation des compétences

- En début de formation : Questionnaire d'évaluation des connaissances déjà acquises et Recueil des besoins et attentes de la formation
- Au cours de la formation : études de cas / jeux de rôle et estimation de l'aisance des personnes formées sur chacune des étapes
- En fin de session : Évaluation sommative par QCM

Suivi de l'action de formation / Mode d'appréciation des résultats

- Recueil de l'avis des participants sur la formation
- Évaluation à chaud en fin de formation sur les objectifs visés par la formation
- Évaluation à froid : suivi à 6 semaines de la formation notamment pour évaluer l'efficacité des conseils reçus