

Tel: 05 46 50 64 63 E-mail: contact@gerfiplus.fr



## Cuisine santé : mise en pratique selon les problématiques et pathologies

## **OBJECTIFS**

- Connaître le lien entre alimentation et pathologies.
- Savoir agir sur l'alimentation pour prévenir ou améliorer l'état de santé des personnes accueillies.
- Expérimenter la cuisine santé.

## **PROGRAMME**

- Les pathologies qui peuvent être traitées par l'alimentation : surpoids, diabète, maladie cardio-vasculaires, constipation, allergies et intolérance...
- Les points d'interventions alimentaires pour prévenir ou traiter les pathologies concernées
- l'équilibre alimentaire : structure, association, choix des produits...
- les quantités de nourriture adaptées
  le choix qualitatif et quantitatif des sucres et des graisses

- la place des fibres
  les aliments à index glycémiques bas
  les équivalents nutritionnelles de la viande, du lait, des œufs, du gluten...
- Application en cuisine de l'équilibre, des quantités, de l'utilisation des produits à index glycémiques bas, des équivalents nutritionnels au lait, au gluten, à la viande...



<u>Méthode pédagogique</u>: Recueil des attentes. Etudes de cas, apports théoriques, législatifs, méthodologiques, mises en situation, travail en sous-groupes, vidéo Remise d'un support écrit. Evaluation des acquis en début et fin de stage.

<u>Personnes concernées / Prérequis</u>: Tout personnel concerné par les différents régimes à mettre en application pour l'alimentation des personnes accueillies en institution

**Animation**: Diététicien

Nombre de participants : 12 personnes maxi

**DPC**: nous consulter

Durée: 3 jours, soit 21 heures

## INTRA

Ce stage peut être organisé dans votre établissement avec un tarif groupe.



