

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.

Méthodes pédagogiques :

Autoévaluation en amont de la formation

Recueil des attentes

Études de cas, apports théoriques, législatifs, méthodologiques, mises en situation, travail en sous-groupes, vidéo

Remise d'un support écrit. Fin de stage : évaluation des acquis

Personnes concernées / Prérequis :

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

Durée : 3 jours, soit 21 heures

INTRA

Cette formation peut être organisée
dans votre établissement
avec un tarif groupe.



PROGRAMME *Catalogue 2025*

- ▶ Les pathologies qui peuvent être traitées par l'alimentation : surpoids, diabète, maladie cardiovasculaires, 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...

