

Préparation de repas équilibrés et nutrition

1 jour 4 heures

Programme de formation

Pré-requis

L'accès à un coin cuisine / point d'eau est nécessaire pour dispenser cette formation.

Objectifs pédagogiques

L'apprenant sera capable d'appliquer les règles de composition d'un repas équilibré dans le cadre d'un régime alimentaire sans diète particulières

Description / Contenu

Contenu

- Principes d'une alimentation saine
- Comprendre l'importance d'une alimentation saine
- Nos habitudes alimentaires au travers de la Pyramide alimentaire
- Construire une assiette en respectant les proportions de chaque groupe alimentaire dans une alimentation saine
- Règles d'hygiène et sécurité en cuisine
- Expliquer les étapes indispensables d'hygiène et de sécurité avant pendant et après la préparation d'un repas.
- Réaliser 2 à 3 recettes rapides dans le cadre d'un repas équilibré pour un client titres-services

Modalités pédagogiques

Méthodologie participative axée sur l'apprentissage théorique, démonstrations et exercices pratiques
La formatrice accentue l'échange et la dynamique du groupe via des échanges d'expériences.

Moyens et supports pédagogiques

Support :

- Carnet de formation
- Attestation de formation de participation

Modalités d'évaluation et de suivi

Questionnaire d'évaluation post-formation