Ref. formation 202403226471

L'assiette santé dans les modes alimentaires alternatifs

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

LE GOÛT DE LA SANTÉ
Berthonneau Sylvie
06.10.67.62.57
contact@legoutdelasante.fr

Accès à la formation

Publics visés :

Demandeur d'emploi
Jeune de moins de 26 ans
Personne handicapée
Salarié(e)
Actif(ve) non salarié(e)

Sélection :

Inscription directe ou par un conseiller en insertion professionnelle

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

Comprendre, parler et écrire le français. Mineur avec autorisation du représentant légal.

Prérequis pédagogiques :

En amont de la formation, un entretien téléphonique et/ou un test de positionnement avec le participant est effectué.

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

S'orienter vers une assiette plus végétale ou sans gluten ni lactose ni caséine par conviction personnelle ou par obligation de santé, maîtriser les besoins nutritionnels de l'organisme s'avère essentiel pour rester en santé. Cette formation vous permettra de reconnaitre les nutriments indispensables, d'identifier les ingrédients alternatifs, d'optimiser leurs apports nutritionnels et leurs utilisations.

Contenu et modalités d'organisation

Jour 1 - A l'aide des supports fournis, identifier les familles de nutriments essentiels à l'équilibre nutritionnel. - Lister les allergènes à l'aide de la signalétique exposée. - Enumérer les ingrédients alternatifs pour les familles d'aliments suivantes : protéines animales, produits laitiers, matières grasses, sucres, farines. - Identifier les ingrédients alternatifs selon les échantillons proposés. - Réaliser une boisson et un encas selon les recettes proposées dans le livret. - Dégustation - Observation, analyse - Evaluation de la formation

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Mixte**
Commentaires sur la parcours personnalisable **Durée totale en centre (formation en journée) 7 heures De 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30**

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

S'alimenter au travail pour mieux concilier santé et performance.

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00450297	du 24/04/2024 au 31/12/2024	Le Bouscat (33)	LE GOÛT DE LA SANTÉ		Non éligible	FPC