

## EQUILIBRE ALIMENTAIRE

### L'essentiel de l'équilibre alimentaire et les différents régimes

**Public :** Toute personne souhaitant apprendre les bases nutritionnelles d'une alimentation équilibrée et les différents régimes alimentaires

**Pré requis :** Aucun

**Durée :**  
7h

#### Objectifs :

- ✓ Comprendre les enjeux d'une mauvaise alimentation sur notre santé
- ✓ Rétablir les bonnes pratiques et renforcer sa culture de la cuisine saine
- ✓ Avoir les notions de base en nutrition et comprendre les repères nutritionnels
- ✓ Conseiller dans le cadre d'un régime alimentaire précis

Matériel nécessaire :

Produits du commerce pour comparaison et analyse

Le schéma du parcours des aliments

#### Contenu et déroulé de la séance :

##### Partie 1 : Etat des lieux de notre alimentation moderne, les alternatives au quotidien

- L'alimentation d'aujourd'hui, les modes de cuisson excessifs, le choix des ustensiles : les risques pour notre santé et les bonnes pratiques en alternative
- Les bienfaits pour l'assiette des produits issus de l'agriculture biologique

##### Partie 2 : Notions de nutrition

- Le parcours des aliments dans notre organisme
- Les éléments énergétiques et non-énergétiques, les besoins
- « L'assiette » idéale avec exemples d'idées menus pour la semaine
- Le cadran nutritionnel pour se repérer et bien conseiller, le Nutri-score

##### Partie 3 : Les grands régimes alimentaires en détail

- Les différences entre une intolérance et une allergie alimentaire
- Les régimes obligatoires et les régimes non obligatoires en détail
- Les produits à conseiller pour chaque régime

**Moyens pédagogiques :** travaux en ateliers et en ludo-pédagogie, compléments sous la forme d'apport théorique interactif, supports et livret de formation

**Evaluation de la séance :** QCM

**Modalités spécifiques :** Attestation de fin de formation, suivi post-formation

## EQUILIBRE ALIMENTAIRE

### Les glucides : profils et choix pour une consommation éclairée

**Public :** Toute personne souhaitant avoir des bases sur les glucides et les différents produits en termes d'assortiment

**Pré requis :** Aucun

**Durée :**  
7h

#### Objectifs :

- ✓ Comprendre le rôle des glucides et les besoins pour l'organisme
- ✓ Connaitre les sources de glucides et maîtriser leurs profils
- ✓ Appréhender les différents produits en terme d'assortiment
- ✓ Savoir donner des arguments de vente sur la gamme

#### Matériel nécessaire :

Produits du commerce pour comparaison, analyse et dégustation

#### Contenu et déroulé de la séance :

##### Partie 1 : Focus sur les glucides

- Définition des glucides, leurs rôles et les besoins pour l'organisme
- L'utilisation des glucides par le corps : comment ça fonctionne ?
- Le problème du diabète

##### Partie 2 : Le sucre dans notre société

- Du sucre classique au sucre spécifique : les origines et appellations commerciales
- Notions de pouvoir sucrant
- L'index glycémique et les facteurs qui l'influencent
- Les glucides dits simples et les glucides dits complexes : profils et sources, point sur les fibres

##### Partie 3 : L'offre des produits sucrants

- Découverte de la gamme des sucres et alternatives en rayon biologique : caractéristiques produits et dégustations
- Le choix biologique et les bons conseils

**Moyens pédagogiques :** travaux en ateliers et en ludo-pédagogie, compléments sous la forme d'apport théorique interactif, supports et livret de formation

**Evaluation de la séance :** QCM

**Modalités spécifiques :** Attestation de fin de formation, suivi post-formation

## EQUILIBRE ALIMENTAIRE

### Les lipides : rôles et sources alimentaires

**Public :** Toute personne souhaitant avoir des bases sur les lipides et les différents produits en termes d'assortiment

**Pré requis :** Aucun

**Durée :**  
7h

#### Objectifs :

- ✓ Connaitre le rôle des lipides
- ✓ Maîtriser le profil des lipides
- ✓ Appréhender les huiles et les corps gras en termes d'assortiment
- ✓ Posséder des notions de complémentation

Matériel nécessaire :

Produits du commerce pour comparaison, analyse et dégustation

#### Contenu et déroulé de la séance :

##### Partie 1 : Focus sur les lipides

- Définition des lipides, leurs rôles et besoins pour l'organisme
- Les différentes sources de lipides
- La fabrication des huiles : inconvénients du raffinage et intérêts de l'extraction en bio
- Les critères de qualité des huiles alimentaires

##### Partie 2 : Le profil des lipides

- Les profils des acides gras saturés, monoinsaturés et poly-insaturés
- Rôles des acides gras essentiels : oméga 3 et 6
- Point sur les acides gras dits « Trans »
- Les modes d'utilisation des corps gras en cuisine en fonction de leurs profils

##### Partie 3 : Les matières grasses

- Tour d'horizon des matières grasses et lexique des huiles au rayon biologique
- Découverte et dégustation

**Moyens pédagogiques :** travaux en ateliers et en ludo-pédagogie, compléments sous la forme d'apport théorique interactif, supports et livret de formation

**Evaluation de la séance :** QCM

**Modalités spécifiques :** Attestation de fin de formation, suivi post-formation

## EQUILIBRE ALIMENTAIRE

### Les protéines : diversité et apports au quotidien

**Public :** Toute personne souhaitant avoir des bases sur les protéines et les différents produits en termes d'assortiment

**Pré requis :** Aucun

**Durée :**  
7h

#### Objectifs :

- ✓ Connaitre le rôle des protéines
- ✓ Maitriser le profil général de la protéine animale et végétale
- ✓ Connaitre différents produits de référence et incontournables
- ✓ Réviser les combinaisons alimentaires
- ✓ Aborder des produits spécifiques riches en protéines

Matériel nécessaire :

Produits du commerce pour comparaison, analyse et dégustation

#### Contenu et déroulé de la séance :

##### Partie 1 : Présentation des protéines

- Définition, rôles et structure des protéines
- Les besoins énergétiques
- Le profil général de la protéine animale et végétale : notre consommation et nos besoins
- Notion de complémentation et de facteur limitant

##### Partie 2 : Focus sur les protéines animales et végétales

- Sources et valeurs des protéines animales en détail
- Sources et valeurs des protéines végétales en détail
- Découverte et dégustation de protéines végétales issues de l'agriculture biologique

##### Partie 3 : Les compléments spécifiques riches en protéines

- Les algues : spiruline, chlorella et klamath
- Les protéines de structure : collagène, élastine et kératine
- Les poudres hyper-protéinées

**Moyens pédagogiques :** travaux en ateliers et en ludo-pédagogie, compléments sous la forme d'apport théorique interactif, supports et livret de formation

**Evaluation de la séance :** QCM

**Modalités spécifiques :** Attestation de fin de formation, suivi post-formation

## EQUILIBRE ALIMENTAIRE

Les vitamines, minéraux et oligo-éléments au cœur du bien-être santé

**Public :** Toute personne souhaitant avoir des bases sur les vitamines, minéraux et oligo-éléments

**Pré requis :** Aucun

**Durée :**  
7h

### Objectifs :

- ✓ Comprendre l'importance des éléments non-énergétiques pour notre organisme
- ✓ Maîtriser les vitamines, minéraux et oligo-éléments
- ✓ Connaitre les principales sources dans notre assiette
- ✓ Découvrir des superaliments riches en vitamines, minéraux et oligo-éléments

Matériel nécessaire :

Produits du commerce pour découverte et analyse

### Contenu et déroulé de la séance :

#### Partie 1 : Présentation des vitamines

- Définition des vitamines, caractéristiques, intérêts et carences
- Les bonnes pratiques pour conserver les vitamines
- L'intérêt de la culture biologique
- Les vitamines hydrosolubles et liposolubles en détail, les sources dans nos assiettes
- Zoom sur les vitamines C, E, D3 et particularité de la vitamine B12

#### Partie 2 : Présentation des minéraux et des oligo-éléments

- Définition et rôles des sels minéraux ; leurs sources et bienfaits en détail
- Notion d'oligothérapie : les incontournables en rayon spécialisé

#### Partie 3 : Les superaliments riches en vitamines et sels minéraux

- Découverte de trésors de vitamines et sels minéraux dans nos rayons

**Moyens pédagogiques :** travaux en ateliers et en ludo-pédagogie, compléments sous la forme d'apport théorique interactif, supports et livret de formation

**Evaluation de la séance :** QCM

**Modalités spécifiques :** Attestation de fin de formation, suivi post-formation