

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