

FICHE DESCRIPTIVE DE LA FORMATION

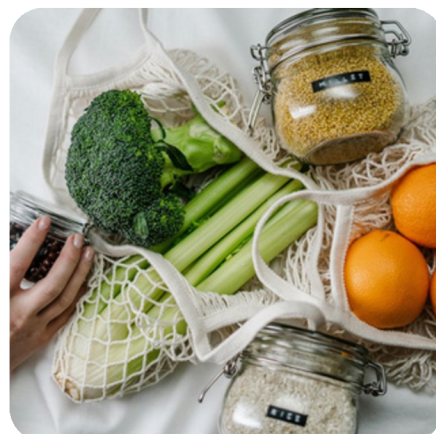
NIVEAU 1

MODULE 4

ACHETER, CUISINER ET CONSERVER SES ALIMENTS

CONTEXTE

Cette formation délivrée par Anthony Berthou va vous permettre de maîtriser les modes de conservation, de préparation et de cuisson des aliments permettant de préserver la qualité nutritionnelle de ces derniers.



PUBLIC VISÉ

Professionnels de santé, de l'alimentation et du sport, particulier averti.



PRÉREQUIS

Aucun



MODE D'ORGANISATION

E-LEARNING



DURÉE

4H40

Un temps de travail personnel sera nécessaire pour bien acquérir les apprentissages transmis.



NOMBRE VIDEOS

23



PRIX ET MODALITÉS

297€ net de taxe *

* Cette formation n'est pas éligible au CPF

FICHE DESCRIPTIVE DE LA FORMATION

LA NUTRITION SYSTÉMIQUE



ACHETER, CUISINER ET CONSERVER SES ALIMENTS

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

MODULE 4

- Sélectionner les aliments adaptés en matière d'épicerie et de produits frais.
- Analyser les informations nutritionnelles présentes sur les étiquettes de produits transformés afin de faire les bons choix sans tomber dans les pièges du marketing agro-alimentaire.
- Identifier et sélectionner les circuits d'achats alimentaires respectueux de la santé et de l'environnement.
- Choisir les moyens de conservation optimale pour les aliments.
- Sélectionner les ustensiles de cuisson respectueux de la santé et de l'environnement.
- Recommander des modes de cuisson préservant la qualité nutritionnelle des aliments.

ACHETER, CUISINER ET CONSERVER SES ALIMENTS

CONTENU DE LA FORMATION

MODULE 4 : ACHETER, CUISINER ET CONSERVER SES ALIMENTS

Cours 1 : Acheter, cuisiner et conserver ses aliments

- Quiz
- Introduction
- L'épicerie
- Les produits frais, en conserve et surgelés
- Que mettre dans ses placards

Cours 2 : Apprendre à déchiffrer les étiquettes

- Les mentions obligatoires
- Les mentions nutritionnelles
- Nutriscore et applications de scoring nutritionnel
- Les différentes catégories d'aliments
- Les allégations nutritionnelles et de santé

Cours 3 : Où faire ses courses ?

- Les circuits courts
- Les magasins biologiques
- le bio en supermarché et le vrac
- l'anti-gaspillage

Cours 4 : Comment conserver ses aliments ?

- Impacts des principaux modes de conservation
- Lacto fermentation
- La saumure
- Le sel nitrité
-

Cours 5 : Quels ustensiles de cuisine choisir ?

- Les ustensiles au contact du feu
- Le verre
- Le bois
- Le silicone

Cours 6 : Quels modes de cuisson privilégier ?

- Les modes de préparation
- Les facteurs antinutritionnels
- Impacts nutritionnels de la cuisson
- Impacts non nutritionnels de la cuisson
- Quels modes de cuisson choisir ?
- Quiz