

# FICHE DESCRIPTIVE DE LA FORMATION

## NIVEAU 1

## MODULE 2

### ORGANISER SES MENUS AU QUOTIDIEN

#### CONTEXTE

Cette formation délivrée par Anthony Berthou va vous permettre de maîtriser les fondamentaux de la nutrition saine et écologique. Grâce à cette formation, vous allez apprendre à organiser vos repas au cours de la journée et à composer vos menus du petit déjeuner, du déjeuner, des collations et du dîner.

Vous allez également découvrir comment équilibrer votre alimentation au restaurant ou des repas de fête.



#### PUBLIC VISÉ

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



#### PRÉREQUIS

Aucun



#### MODE D'ORGANISATION

E-LEARNING



#### DURÉE

1H05

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



#### NOMBRE VIDEOS

7



#### PRIX ET MODALITÉS

67€ net de taxe \*

\*Cette formation n'est pas éligible au CPF

## ORGANISER SES MENUS AU QUOTIDIEN

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

#### MODULE 2

- Établir des recommandations pour organiser les repas au cours de la journée
- Structurer la composition du petit déjeuner
- Structurer la composition du déjeuner
- Structurer la composition des collations
- Structurer la composition du dîner
- Structurer la composition des repas au restaurant et des extras

### CONTENU DE LA FORMATION

#### MODULE 2 : ORGANISER SES MENUS AU QUOTIDIEN

**Cours 1 : Le petit déjeuner**

**Cours 2 : Le déjeuner**

**Cours 3 : La collation**

**Cours 4 : Le dîner**

**Cours 5 : Les extras**

**Cours 6 : Manger en conscience**

**Cours 7 : Conclusion**