

### Objectifs pédagogiques

- Repérez les intérêts nutritionnels des aliments d'origine animale et végétale
- Inclure de nouveaux aliments dans ses recettes
- Combiner les aliments pour des repas végétariens complets et équilibrés

### Public cible et prérequis

- Personnel de restauration collective ou collaborateurs concernés par le thème
- Pas de prérequis scientifiques ou techniques spécifiques

### Programme

- L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE
  - Penser la qualité globale de l'alimentation
  - L'importance de la diversité alimentaire
  - Les règles simples de l'élaboration d'un menu et d'un repas équilibrés
  - Le choix des aliments pour une meilleure densité nutritionnelle : intérêts des produits céréaliers semi-complets ou complets...
  - Découvrir la nouvelle classification des aliments (NOVA)
  - Comparer des aliments sources et riches en protéines
- COMPARER DES ALIMENTS SOURCES ET RICHES EN PROTÉINES POUR FAIRE EVOLUER SON OFFRE
  - Les différents modes alimentaires actuelles
  - Quels intérêts de l'alimentation végétarienne ?
  - Evaluer les caractéristiques sensorielles de ses préparations : les bases de la dégustation avec un aliment simple (chocolat)
- CUISINER VEGETARIEN EN PRATIQUE
  - S'inspirer des recettes traditionnelles : cari réunionnais, couscous, biryanis indiens...
  - Découvrir de nouveaux ingrédients et aliments (ex : algues, tofu) : dégustation et intérêts ?
  - Cuisiner des nouvelles recettes et déguster des repas végétariens simples et à base d'ingrédients spécifiques

### Equipe pédagogique

- Responsable Pédagogique : Laure ORTIGUES - Chargée de formation Restauration Collective / Profil de l'intervenant : Diététicien nutritionniste

| Organisation de la formation   |  | Suivi de l'exécution et évaluation des résultats   |
|--|--|--|
| <p><b>Durée</b><br/>14.00 heures (2.00 jours)</p> <p><b>Modalités pédagogiques</b><br/>Formation présentielle</p> <p><b>Ressources techniques et pédagogiques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alternance de méthodes pédagogiques : apports de connaissances, exercices pratiques, études de cas, réflexion, analyses et échanges d'expériences</li> <li>• Document pédagogique remis à chaque participant</li> </ul> <p><b>Dates et prix</b> : à consulter sur notre site internet</p> |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluation des prérequis (si existants) : Quiz de 10 questions sur vos connaissances préalables</li> <li>• Evaluation des attentes : Questionnaire de préformation et tour de table en début de formation</li> <li>• Evaluation de la progression pédagogique en cours de formation : questions orales ou écrites, mises en situation, analyse de cas...</li> <li>• Evaluation des acquis de formation : Quiz d'évaluation des acquis en début et en fin de formation</li> <li>• Evaluation de la satisfaction : Questionnaire d'appréciation à chaud et à froid</li> <li>• Feuilles de présence, délivrance d'un certificat de réalisation et d'une attestation de fin de formation</li> </ul> |
| Contact  | Accessibilité aux personnes handicapées  | Modalités et délais d'accès  |
| <p><b>SSHA-ISA</b><br/><b>16A rue de l'Estrapade</b><br/><b>75005 PARIS</b></p> <p>Tél : +33 (0)1 43 25 11 85<br/>E-mail : isa@sshha.asso.fr<br/>Site web : www.ssha.asso.fr</p> <p><b>Intra possible nous consulter</b></p>   | <p>Si vous êtes en situation de handicap, notre équipe pédagogique se tient disponible pour vous accompagner à tout moment de votre formation.</p> <p>N'hésitez pas à nous contacter, nous nous efforcerons de mettre tout en œuvre pour vous faciliter l'accès et le suivi de votre formation.</p> <p>Nos locaux sont en conformité avec la réglementation PMR.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Convention de formation si inscription initiée par l'employeur dans le cadre du plan de développement de compétences</li> <li>• Contrat de formation individuel si inscription initiée par le participant</li> <li>• Inscription par le biais d'un bulletin téléchargeable sur le site internet, J-30 avant la formation et possible jusqu'à J-1 selon disponibilité</li> </ul>   |