

Objectifs

- 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

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

Prérequis

Pas de prérequis scientifiques ou techniques spécifiques

Public cible

Personnel de restauration collective ou collaborateurs concernés par le thème.

Intervenants

Dietéticien nutritionniste

Modalités pédagogiques	Modalités d'évaluation	Durée
Alternance de méthodes pédagogiques : apports de connaissances, réflexion, analyses et échanges d'expériences. Exercices pratiques en atelier culinaire le 2 ^{ème} jour. Document pédagogique remis à chaque participant. Nombre de participants limité	Les acquis sont évalués par oral (et/ou écrit (études de cas, questionnaires...) tout au long et/ou en fin de formation. Une attestation de fin de formation est délivrée à chaque participant.	2 jours soit 14 heures
		Dates
		Du 30 mars au 31 mars 2022
Lieu et Contact	Modalités et délais accès	Tarif
SSHA - ISA 16A, rue de l'Estrapade 75005 PARIS Tél : +33 (0)1 43 25 11 85 Email : isa@ssha.asso.fr Site web : www.ssha.asso.fr	– Convention de formation si inscription initiée par l'employeur dans le cadre du plan de développement de compétences – Contrat de formation individuel si inscription initiée par le participant – 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	885 € H.T. T.V.A. : en sus
		Accessibilité aux personnes handicapées
		SSHA ISA est un établissement ERP 3ème catégorie en conformité avec la réglementation PMR en vigueur

Intra possible : nous consulter