

2024

Programme de formation



FORMATION



Isabelle Lenghat
DIÉTETICIENNE NUTRITIONNISTE

Du 24 au 28 juin 2024

Renseignements et inscription :
www.dieteticienne-martinique.com
+596 696 973 474

“CUISINE ET SANTE”

Isabelle LENGHAT
Diététicienne-nutritionniste formatrice

CUISINE ET SANTE

Objectifs (professionnels)

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- ✓ Connaître les bases de l'alimentation équilibrée chez l'adulte au regard des dernières recommandations nutritionnelles nationales
- ✓ Identifier les techniques culinaires favorables à la santé
- ✓ Proposer des repas adaptés dans certaines situations (obésité, diabète, hypertension artérielle, dyslipidémies, texture modifiée)

Catégorie et but

La catégorie prévue à l'article L.6313-1 est : Action de formation

Cette action a pour but (article L.6313-3) : De favoriser l'adaptation des travailleurs à leur poste de travail, à l'évolution des emplois ainsi que leur maintien dans l'emploi et de participer au développement de leurs compétences en lien ou non avec leur poste de travail. Elles peuvent permettre à des travailleurs d'acquérir une qualification plus élevée.

Public

Le public concerné est : personnel de cuisine.

Pré-requis

- Aucun prérequis n'est nécessaire.

Durée

Cette formation se déroulera en 35 h heures sur 5 jours ou 10 demi-journées.

Horaires : matin 8/12h30 – après midi : 14/17h

Dates : du 24 au 28 juin 2024

Tarif

Cette formation est dispensée pour un coût de 2 490 euros TTC.

Modalités et délais d'accès

L'inscription est réputée acquise lorsque : un acompte de 50% est reçu et la convention signée.

Les délais d'accès à l'action sont : de 21 jours.

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

Méthodes et outils pédagogiques

Méthodes pédagogiques : expositive magistrale, interrogative, expérimentale active

Outils pédagogiques : jeu de cartes aliments, jeu sur les recommandations nutritionnelles, quiz interactif, brainstorming

Supports pédagogiques : Documents remis au stagiaire sur sa clé USB ou envoyés par mail (support PowerPoint, documents annexes, productions de groupe)

Prise en compte du handicap : contacter Isabelle LENGHAT, gérante, au 0696 973 474 pour étudier la demande de formation.

Éléments matériels de la formation

Supports techniques : aucuns

Salle de formation : vidéo projecteur, paper board, accès PMR

Equipements divers mis à disposition : aucun

Documentation : diaporama et autres documents projetés, documents complémentaires à consulter sur place

Compétences des formateurs

La formation sera assurée par Isabelle LENGHAT, diététicienne nutritionniste, diplômée en 1995, ayant suivi plusieurs formations tout au long de son cursus et en particulier :

- formation de formateurs PNNS en 2013 et référencée formatrice PNNS
- éducation thérapeutique pour les patients et maladies chroniques en 2010 (24h)
- Entretien motivationnel au service de l'éducation thérapeutique en 2009 (12h)
- Nutrition et pathologies digestives en 2015 (14h)
- dispenser l'éducation thérapeutique du patient en 2020 (40h)
- troubles du comportement alimentaire en 2021 (21h)
- micronutrition du sportif en 2021 (21h)
- alimentation et cancer en 2022 (21h)
- PNNS 4 en 2022 (24h)
- jeunes food : comment accompagner les familles pour une alimentation apaisée en 2023 (7h)

De plus, elle exerce comme formatrice depuis plus de 20 ans, à son compte ou pour le compte d'organismes de formation.

Contenu

JOUR 1 : LES BASES DE LA NUTRITION

- **Introduction à la formation (1h30)**
 - ★ Rappel des objectifs de la formation
 - ★ Présentation du programme de la formation
 - ★ Tour de table : présentation de l'intervenant, des stagiaires et recueil des attentes
- **Les nutriments (1h)**
 - ★ étude des nutriments énergétiques, fonctionnels et de structure
 - ★ leurs rôles
- **Physiologie de la digestion (30 minutes)**
 - ★ le tube digestif
 - ★ la digestion et le devenir des aliments (organes en jeu, actions mécaniques et chimiques...)
- **Les familles d'aliments (1h30)**
 - ★ classification

★ leurs apports nutritionnels

- **Les recommandations nationales : le Programme National Nutrition Santé (PNNS 4) (1h30)**

- ★ présentation du PNNS
- ★ étude des repères de consommation généraux
- ★ objectifs nutritionnels
- ★ repères de consommation
- ★ recommandations en terme d'activité physique

- **Quel mangeur suis-je ? (30 min.)**

- ★ Représentations alimentaires individuelles

- **Synthèse de la journée (30 min.)**

- ★ quiz

JOUR 2 : L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE

- **l'équilibre alimentaire (1h)**

- ★ définition
- ★ importance du rythme alimentaire
- ★ composition des 3 repas (petit déjeuner, déjeuner, dîner) et collation/gouter

- **Besoins nutritionnels des adultes (30 min.)**

- ★ apports nutritionnels conseillés pour adultes

- **construire des menus équilibrés (exercice pratique) (2h30)**

- ★ élaborer des menus équilibrés pour des adultes sur une semaine

- **Choisir ses produits (2h30)**

- ★ Quels produits ou circuits privilégier
- ★ Les valeurs nutritionnelles des fruits et légumes locaux
- ★ Décrypter les étiquettes :
 - liste des ingrédients,
 - valeurs nutritionnelles,
 - le Nutriscore,
 - aliments transformés/ultra transformés : comment les reconnaître,
 - les applications d'analyse de produits (intérêts et inconvénients)

- **Synthèse de la journée (30 min.)**

- ★ quiz



JOUR 4 : TECHNIQUES CULINAIRES

- **Cuisiner de façon adaptée (2h)**
 - ★ Le matériel de base
 - ★ Présentation des différentes techniques de cuisson
 - Avantages
 - Inconvénients
- **Toxicité des contenants alimentaires (1h30)**
 - ★ Emballages et matériaux à éviter
 - ★ Matériaux à privilégier
- **Modifications chimiques au cours de la cuisson et impact sur la santé (1h)**
 - Effets positifs de la cuisson
 - Effets négatifs de la cuisson
- **Les alimentations à texture modifiée (2h)**
 - ★ Indications
 - ★ Les différentes textures modifiées et leurs définitions : classement de IDDSI
 - ★ Aides culinaires
 - ★ Adaptation des menus et des techniques culinaires
- **Synthèse de la journée (30 min.)**
 - ★ quiz

JOUR 4 : ALIMENTATION ET PATHOLOGIES

- **Lien entre alimentation et pathologies (1h)**
 - ★ Rôles de l'alimentation
 - ★ Etat de santé de la population martiniquaise
 - ★ Evolution de l'alimentation
 - ★ Carences et excès de l'alimentation moderne
- **le surpoids et l'obésité (3h)**
 - ★ définitions
 - ★ calcul de l'IMC (Indice de Masse Corporelle), interprétations et limites de la formule
 - ★ calcul du rapport Taille/Tour de Taille
 - ★ causes et conséquences de l'obésité
 - ★ règles hygiéno-diététiques
 - ★ choix des produits choisir en cuisine (matières grasses, produits sucrés, féculents, produits allégés...)
 - ★ adaptation des menus et des techniques culinaires en cas surcharge pondérale
- **le diabète (2h30)**
 - ★ définition
 - ★ les 3 types de diabète
 - ★ causes et conséquences du diabète



- ★ règles hygiéno diététiques
- ★ choix des produits choisir en cuisine (matières grasses, produits sucrés, féculents...)
- ★ adaptation des menus et des techniques culinaires en cas de diabète

- **Synthèse de la journée (30 min.)**

- ★ quiz

JOUR 5 : ALIMENTATION ET PATHOLOGIES

- **L'hypertension artérielle (HTA) (2h)**

- ★ définition
- ★ causes et conséquences de l'HTA
- ★ règles hygiéno diététiques
- ★ choix des produits choisir en cuisine (matières grasses, produits sucrés, féculents, sel, épices...)
- ★ adaptation des menus et des techniques culinaires en cas de diabète

- **les dyslipidémies : hypercholestérolémie et hypertriglycéridémie (2h)**

- ★ définitions
- ★ causes et conséquences de l'hypercholestérolémie et de l'hypertriglycéridémie
- ★ règles hygiéno diététiques
- ★ choix des produits choisir en cuisine (matières grasses, produits sucrés, féculents, sel, épices...)
- ★ adaptation des menus et des techniques culinaires en cas d'hypercholestérolémie et d'hypertriglycéridémie

- **L'alimentation sans gluten (2h)**

- ★ La maladie caeliaque
- ★ L'intolérance au gluten
- ★ Choix des produits choisir en cuisine (produits sans gluten...)
- ★ Adaptation des menus et des techniques culinaires

- **Synthèse finale (1h)**

- ★ Evaluation des acquis de fin de session
- ★ Tour de table et recueil de la satisfaction à chaud

Suivi et évaluation

Exécution de l'action

Les moyens permettant de suivre l'exécution de l'action sont :

- Feuilles de présence émargées par les stagiaires et le formateur
- Evaluation des acquis en fin de session

Modalités d'évaluation d'acquisition des compétences

Les moyens mis en place pour déterminer si le stagiaire a acquis les connaissances précisées dans les objectifs sont :

- Questions écrites (QCM, quiz)

