

FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION

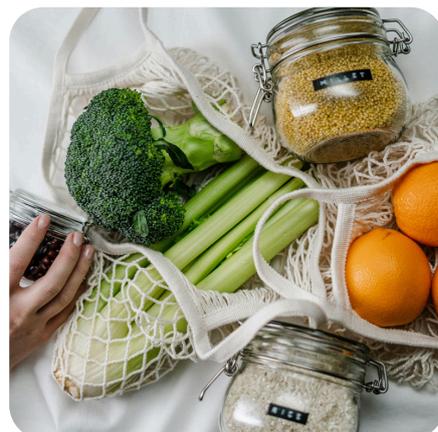
NIVEAU 1

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

Blended learning



DURÉE

11H

Durée estimée avec le travail personnel

4H30

E-learning de visionnage

1H

Classe virtuelle



PRIX ET MODALITÉS

297€ net de taxe *

* Cette formation n'est pas éligible au CPF

Un temps de travail personnel sera nécessaire pour bien acquérir les apprentissages transmis. Compter le même temps de travail personnel à fournir en plus des temps de visionnage.

FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION



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.

FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION

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

FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION



ACHETER, CUISINER ET CONSERVER SES ALIMENTS

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES, SUIVI ET ACTION

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Enseignement à distance en e-learning pour s'adapter au rythme du stagiaire par module. Le contrôle par Health'Activ du suivi de la formation par le stagiaire se fera au moyen du fichier d'inscriptions et des rapports de connexion à la plateforme d'e-learning.

Le contrôle par Health'Activ du suivi de la visioconférence par le stagiaire se fera au moyen du rapport de connexion de la plateforme utilisée pour réaliser les classes distancielles.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Cours vidéo et supports de formation écrits, accessibles pendant un an.

Classes virtuelles de 1 h (une par module) destinées aux échanges entre les stagiaires et le formateur pour répondre aux éventuelles questions soulevées lors du visionnage des cours théoriques.

MOYENS ET/ OU OUTILS PÉDAGOGIQUES

Les supports de cours (pdf et vidéo) sont accessibles via la plateforme LEARNY BOX, via l'espace personnel du candidat. Nous vérifierons avant chaque inscription l'action de formation que le stagiaire dispose du matériel nécessaire à la réalisation de la formation (Ordinateur ou tablette, connexion internet stable, écran avec système audio et caméra).

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS À LA FORMATION

En amont de la contractualisation, l'intéressé a accès via le site internet www.lanutritionpositive.com aux thématiques de la formation et à ses modalités.

- Pour les professionnels l'accès à l'espace apprenant débute 5 jours après validation de l'inscription. L'accès au contenu sera effectif à réception du paiement et au retour de la convention de formation signée.
- Pour les particuliers accès à l'espace apprenant 5 jours après validation de l'inscription. L'accès au contenu sera effectif à la réception du paiement et à réception contrat de formation signé.

INTERVENANTS

Les supports de formation ont été conçus et réalisés par Anthony Berthou, nutritionniste et son équipe de professionnels de la nutrition. Les visioconférences et les journées en présentiel sont animées par Anthony Berthou et potentiellement par d'autres professionnels experts de la santé, du sport et de l'alimentation en cas de besoin spécifique.

SANCTION DE LA FORMATION

Attestation de formation délivrée pour chaque module.

MODALITÉS D'ÉVALUATION ET DE SUIVI

- Questionnaire d'évaluation des connaissances en amont de l'action de formation par un questionnaire de positionnement.
- Questionnaires d'évaluation des acquis au cours de la formation
- Recueil des appréciations du stagiaire à la fin de l'action de formation

FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION



ACHETER, CUISINER ET CONSERVER SES ALIMENTS

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Conformément à la réglementation (Loi du 11 février 2005, pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées / Articles D.5211-1 et suivants du code du travail) HEALTH'ACTIV peut proposer des aménagements (technique, organisationnel et/ou pédagogique) pour répondre aux besoins particuliers des personnes en situation de handicap. Le cas échéant, l'organisme de formation mobilise des compétences externes (Agefiph pays de la Loire...) et les dispositifs ad-hoc (Accea, Epatech...) pour la recherche de solutions permettant l'accès aux formations.

INDICATEUR DE RÉSULTAT EN DEVENIR (ESTIMATION DÉBUT 2025)

- **Indicateur 1** : % de formations réalisées en totalité
- **Indicateur 2** : % de personnes ayant obtenu leurs certifications
- **Indicateur 3** : Taux satisfaction global

CONTACT PÉDAGOGIQUE, ADMINISTRATIF ET HANDICAP

Référent pédagogique : info@sante-et-nutrition.com / Anthony Berthou

Référent administratif et handicap : info@sante-et-nutrition.com