

Programme de cours: Fondamentaux de la nutrition et diététique pour les commis de cuisine.

Durée: 3 mois (12 séances, une fois par semaine)

Chaque séance comprendra:

1. Une partie théorique (45-60 minutes)
2. Une pause (15 minutes)
3. Une partie pratique en cuisine (60-75 minutes)
4. Un temps de dégustation et de discussion (30 minutes)

Des exercices à faire à la maison seront proposés entre chaque séance pour renforcer l'apprentissage.

Module 1: Introduction à la nutrition (3 séances)

Séance 1: Les bases de la nutrition

- Théorie: Définition des nutriments, macronutriments et micronutriments
- Pratique: Préparation d'une salade équilibrée avec tous les groupes de nutriments

Séance 2: Les groupes alimentaires

- Théorie: Présentation des différents groupes alimentaires et leur importance
- Pratique: Création d'un menu journalier équilibré

Séance 3: Lecture des étiquettes alimentaires

- Théorie: Comprendre les informations nutritionnelles sur les emballages
- Pratique: Comparaison de produits similaires et choix des options les plus saines

Module 2: Les macronutriments (3 séances)

Séance 4: Les protéines

- Théorie: Rôle des protéines, sources animales et végétales
- Pratique: Préparation d'un plat riche en protéines végétales

Séance 5: Les glucides

- Théorie: Types de glucides, index glycémique, fibres
- Pratique: Cuisiner un repas équilibré en glucides complexes

Séance 6: Les lipides

- Théorie: Graisses saturées, insaturées, oméga-3 et oméga-6
- Pratique: Utilisation des bonnes huiles dans la cuisine

Module 3: Les micronutriments et l'hydratation (3 séances)

Séance 7: Vitamines et minéraux

- Théorie: Rôles et sources des principales vitamines et minéraux
- Pratique: Préparation d'un smoothie riche en micronutriments

Séance 8: L'importance de l'hydratation

- Théorie: Besoins en eau, effets de la déshydratation
- Pratique: Création de boissons aromatisées naturellement

Séance 9: Les antioxydants et les phytonutriments

- Théorie: Rôle dans la santé, aliments riches en antioxydants
- Pratique: Préparation d'un repas coloré riche en antioxydants

Module 4: Alimentation équilibrée et gestion du poids (3 séances)

Séance 10: Les besoins énergétiques

- Théorie: Calcul des besoins caloriques, balance énergétique

- Pratique: Élaboration d'un menu personnalisé selon les besoins individuels

Séance 11: Alimentation et activité physique

- Théorie: Nutrition avant, pendant et après l'exercice
- Pratique: Préparation de collations saines pour sportifs

Séance 12: Révision et mise en pratique globale

- Théorie: Récapitulatif des points clés du cours
- Pratique: Préparation d'un repas complet mettant en application tous les principes appris

Exercices à domicile : Fondamentaux de la nutrition et diététique

Module 1: Introduction à la nutrition

Séance 1: Les bases de la nutrition

- Tenir un journal alimentaire pendant 3 jours, en notant tous les aliments et boissons consommés.
- Identifier les macronutriments et micronutriments dans chaque repas.

Séance 2: Les groupes alimentaires

- Créer un menu pour une journée complète, en incluant tous les groupes alimentaires.
- Photographier vos repas et analyser leur équilibre nutritionnel.

Séance 3: Lecture des étiquettes alimentaires

- Comparer les étiquettes de 5 produits couramment consommés dans votre foyer.
- Proposer des alternatives plus saines pour 3 de ces produits.

Module 2: Les macronutriments

Séance 4: Les protéines

- Lister 10 sources de protéines végétales et 10 sources de protéines animales.
- Préparer un dîner riche en protéines sans utiliser de viande.

Séance 5: Les glucides

- Classer 15 aliments selon leur index glycémique (bas, moyen, élevé).
- Remplacer un repas riche en glucides simples par un repas riche en glucides complexes.

Séance 6: Les lipides

- Identifier les types de graisses dans 10 aliments de votre cuisine.
- Créer une vinaigrette équilibrée en utilisant des huiles riches en oméga-3 et oméga-6.

Module 3: Les micronutriments et l'hydratation

Séance 7: Vitamines et minéraux

- Créer un tableau des principales vitamines et minéraux avec leurs sources alimentaires.
- Préparer un repas riche en fer et en vitamine C pour maximiser l'absorption.

Séance 8: L'importance de l'hydratation

- Suivre votre consommation d'eau pendant une semaine.
- Créer 3 recettes de boissons aromatisées naturellement sans sucre ajouté.

Séance 9: Les antioxydants et les phytonutriments

- Faire une liste de courses incluant des aliments de chaque couleur de l'arc-en-ciel.
- Préparer un repas multicolore et noter les bienfaits de chaque couleur.

Module 4: Alimentation équilibrée et gestion du poids

Séance 10: Les besoins énergétiques

- Calculer vos besoins caloriques quotidiens.
- Créer un menu sur 3 jours adapté à vos besoins énergétiques.

Séance 11: Alimentation et activité physique

- Noter votre activité physique pendant une semaine et ajuster votre alimentation en conséquence.
- Préparer 3 collations pré et post-entraînement adaptées à votre activité.

Séance 12: Révision et mise en pratique globale

- Créer un menu pour une semaine entière, en appliquant tous les principes appris.
- Rédiger un court essai sur vos 3 principaux apprentissages du cours et comment vous comptez les appliquer dans votre vie quotidienne.