

FORMATION CONTINUE

CUISINE SANTÉ – NUTRITION DIÉTÉTIQUE DÉCOUVERTE

Formation Continue

CAMPUS DE BORDEAUX



Objectifs généraux de la formation

- Découvrir les différentes formes de cuisines santé et leur valeur nutritionnelle.

Objectifs pédagogiques spécifiques

- Identifier les principes de base de la nutrition et de la diététique appliqués à la cuisine.
- Découvrir les différentes formes de cuisine santé : végétarienne, végétalienne, sans gluten, sans lactose.
- Réaliser des recettes équilibrées et variées favorisant la santé et le bien-être.
- Adapter les techniques de cuisson et d'assaisonnement pour préserver les qualités nutritionnelles.

Public visé et prérequis

- Salariés et professionnels de la branche Hôtels Cafés Restaurants (HCR).
- Aucun prérequis

Postuler

Inscription en ligne sur

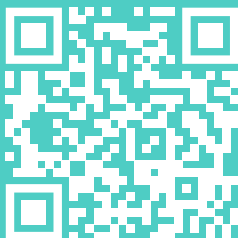
www.campusdulac.com



10 rue René Cassin CS 31996

33071 Bordeaux Cedex

Campus du Lac - N° SIRET 410 581 102 000 10 | Ne pas jeter sur la voie publique



Durée et modalités d'organisation

- Type de formation : Temps plein, continue
- Durée : 2 jours – 14 heures
- Modalité : Présentiel
- Effectif : de 2 à 12 personnes
- Éligibilité : Formation éligible aux actions collectives de branches

Modalité d'inscription

- Inscription en ligne : Espace Formation

Méthodes et moyens pédagogiques

- Pratique (70%) / Théorique (30%)
- Méthodes actives/participatives & ludiques : démonstrations, mises en situation, jeux de rôle et études de cas
- Nombreuses recettes réalisées avec le formateur, suivies de phases de présentation (mise en valeur, dressage et gestes techniques) et de dégustation (analyse organoleptique)
- Ateliers pratiques : réalisation complète de recettes en petits groupes
- Immersive : mises en situation réelle, études de cas réels
- Coopérative : travail en sous-groupes, mutualisation d'expériences, feedback collectif
- Plateaux techniques équipés pour une production de cuisine
- Fiches pratiques et trames personnalisables

Modalités d'évaluation

- En amont et en début de formation : évaluation préformation (tour de table et recueil des attentes), auto-positionnement / quiz d'entrée en formation
- Pendant la formation : évaluation en cours de formation sous forme d'observations, de quizz et de questionnaires et de mises en situation contextualisées HCR
- En fin de formation : Evaluation des acquis et validation par la restitution du plan d'action individuel

Suivi et évaluation de la qualité de la formation

- Questionnaire de satisfaction : questionnaire à chaud et à froid J+30
- Questionnaire d'insertion 6 mois après fin de la formation

Contenus de formation

Jour 1 – 7h
Matin – 3h30

Accueil et présentations des participants (30 min)
Messages clés : Tour de table, recueil des attentes, présentation des objectifs, programme de la journée, cadre de vie
Modalités pédagogiques : Tour de table et icebreaker

Séquence 1

Identifier les principes de base de la nutrition et de la diététique appliqués à la cuisine.

- Messages clés : L'alimentation santé repose sur la variété, la qualité et la juste proportion.
- Apport théorique illustré, quiz nutritionnel, échanges collectifs, évaluation formative en fin de séquence.

Après-midi – 3h30

Séquence 2

Découvrir les différentes formes de cuisine santé : végétarienne, végétalienne, sans gluten, sans lactose.

- Messages clés : Diversifier son offre sans perdre en goût ni en attractivité.
- Atelier pratique de recettes variées, dégustation, correction collective et fiche de synthèse remise aux participants.



Jour 2 – 7h
Matin 3h30

Séquence 3

Réaliser des recettes équilibrées et variées favorisant la santé et le bien-être.

- Messages clés : Associer protéines végétales, fibres et bons gras pour un repas équilibré.
- Atelier de réalisation en binôme, observation et feedback du formateur, évaluation pratique.

Après-midi – 3h30

Séquence 4

Adapter les techniques de cuisson et d'assaisonnement pour préserver les qualités nutritionnelles.

- Messages clés : Respecter les produits, réduire le gras, valoriser les saveurs naturelles.
- Démonstration et mise en pratique (vapeur, wok, basse température), dégustation critique, évaluation finale sur le menu complet.

Séquence 5

Évaluation des acquis et clôture de la formation (45 min)

- Messages clés : quiz de fin de formation.
- Tour de table ; Élaboration du plan d'action individuel / engagement oral collectif.

