

PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

Nutrition applicable aux métiers de la restauration

NIVEAU

BEP

DURÉE ESTIMÉE

0h00

PUBLIC CIBLE

- Tous les métiers de la restauration

PRÉ-REQUIS

- Savoir lire, écrire, parler et comprendre le Français
- Savoir naviguer sur le web

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES...

- Développement des compétences pour l'exercice d'un métier

APTITUDES

- Comprendre les principes fondamentaux de la nutrition et de l'équilibre alimentaire Identifier les besoins nutritionnels selon les publics Adapter une offre alimentaire Intégrer les recommandations nutritionnelles officielles
- Élaborer des menus équilibrés Ajuster les recettes pour améliorer la qualité nutritionnelle Mettre en œuvre des textures modifiées



- Évaluer la qualité nutritionnelle d'un menu existant Identifier des pistes d'amélioration adaptées au contexte de restauration S'inscrire dans une démarche de restauration responsable et durable

COMPETENCES

- Appliquer les principes fondamentaux de la nutrition dans les pratiques professionnelles de la restauration Concevoir et adapter des menus équilibrés selon les recommandations nutritionnelles et les publics accueillis. Optimiser la qualité nutritionnelle des préparations culinaires en respectant les contraintes de production. Prendre en compte les besoins nutritionnels spécifiques. Évaluer et améliorer la qualité nutritionnelle de l'offre alimentaire dans une logique d'amélioration continue

CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Métabolisme et nutrition : comprendre pour mieux cuisiner.
- Appareil digestif et microbiote : comprendre pour mieux nourrir
- Protéines en restauration : comprendre, cuisiner et répondre aux besoins nutritionnels de vos clients
- Lipides en restauration : comprendre, cuisiner et répondre aux besoins nutritionnels de vos clients
- Les glucides en restauration : comprendre, cuisiner et répondre aux besoins nutritionnels de vos clients
- Micronutriments et antioxydants : comprendre, cuisiner et valoriser la santé de vos clients
- Hydratation en restauration : comprendre, optimiser et répondre aux besoins de vos clients.
- Les bases de l'équilibre alimentaire : applications pratiques en restauration
- Cuisine minceur en restauration : allier plaisir, équilibre et performance nutritionnelle
- Cuisine et nutrition sportive : accompagner la prise de masse et la récupération
- Nutrition & performance : comprendre et cuisiner pour l'endurance



- A table pour deux : maîtriser la nutrition de la femme enceinte
- Nutrition & grand âge : comprendre et cuisiner pour bien vieillir
- Assiette sans résidus : comprendre, adapter, servir
- Les tendances alimentaires applicables à la restauration
- Superaliments et alimentation fonctionnelle

METHODES MOBILISEES

Supports de cours papier - vidéos d'apprentissage - Accompagnement téléphonique 5J/7Jours du Lundi au Vendredi de 9H00 à 16H00

MOYENS TECHNIQUES

Un ordinateur connecté à internet Une bonne connexion internet Navigateur dernière version (Chrome)

MOYENS D'ENCADREMENT

Formation en E-learning 100% en ligne (formation asynchrone) + assistance pédagogique 5J/7J + mentorat en post formation

MODALITÉS D'ACCÈS

Entretien téléphonique CV Lettre de motivation Copie des diplômes / certificats

MODALITÉS D'EVALUATION

Quizz et exercices tout au long de la formation

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Formation accessible PMR Pour toute autre situation, nous contacter"

DURÉE D'ACCÈS

72 heures





Agora Learning Infinity

TAUX DE REUSSITE

100%

DEBOUCHES

