

NUTRITION ET CONSOMMATION RESPONSABLES

PUBLIC VISÉ PAR LA FORMATION

PRÉREQUIS

Maîtriser les compétences de base en lecture et écriture du français

Pouvoir justifier (fiche de paye de moins de 3 mois) d'une activité salariée auprès d'un particulier employeur

OBJECTIFS

À l'issue de la formation, l'apprenant sera en mesure d'aborder la nutrition et la consommation qui en découle de manière responsable grâce à des connaissances sur le mode de production, l'achat du produit, son mode de conservation et de cuisson ainsi que sur ses apports nutritionnels.

CONTENU DE LA FORMATION

SAVOIRS

Les sept familles d'aliments et leurs qualités nutritionnelles.

Les règles de base de l'alimentation et les recommandations en matière d'équilibre alimentaire (Programme national nutrition santé).

Les différents modes d'approvisionnement : supermarchés, drive, livraison, marché, achat auprès du producteur.

Les circuits courts, le locavorisme et la saisonnalité des aliments.

L'achat en vrac et ses contenants.

Le stockage des aliments : emplacements, règles de stockage et contenants écologiques.

Les appellations et labels de référence.

Les pratiques marketing de l'industrie agroalimentaire.

Le Nutri-score et le développement des applications en ligne.

Les différents types d'agriculture.

La lutte contre le gaspillage et le zéro déchet.

Les effets des divers modes de cuisson sur la qualité nutritionnelle de l'aliment.

SAVOIR-FAIRE

Respecter un budget défini au préalable avec le particulier employeur pour faire des

courses puis gérer les stocks.

Faire les courses sur Internet et gérer la livraison / le retrait.

Faire les courses grâce aux circuits courts.

Se repérer à travers les nombreuses informations utilisées pour qualifier un produit (provenance, saisonnalité, label, packaging, nutri-score, slogans, etc.) et opérer les bons choix.

Organiser le stockage des aliments.

Conseiller un mode de cuisson selon les effets recherchés.

MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Inter'Val Formation possède des locaux équipés (plateaux techniques, équipement informatique...) et adaptés aux apprentissages théoriques et techniques.

L'alternance de diverses méthodes pédagogiques (apports théoriques, vidéos éducatives, exercices pratiques en individuel et en groupe, mises en situation, jeux de rôles) permet d'assurer une compréhension efficace et une application pratique des connaissances en situation professionnelle.

ÉVALUATION DE LA FORMATION / SANCTION DE LA FORMATION

Nos évaluations, utilisant des outils variés comme les QCM, les mises en situation et les projets pratiques, visent à mesurer, ajuster et certifier les compétences des apprenants tout en assurant une amélioration continue de nos formations.

DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

Durée de la formation : 14 h

Effectif : 12 stagiaires maximum par groupe