



NUTRITION DIÉTÉTIQUE DÉCOUVERTE

PREMIÈRE JOURNÉE

MODULE 1

3h00

LES BASES DE LA NUTRITION

- Macronutriments : protéines, glucides, lipides (rôles, sources, équilibre)
- Micronutriments : vitamines, minéraux, oligo-éléments
- Eau et hydratation
- Notion d'équilibre alimentaire : repères du PNNS
- Besoins énergétiques selon l'âge, le sexe, l'activité



ATELIER : « Composer une Assiette équilibrée »

- **Matériel** : Aliments, assiettes modèles, fiches nutritionnelles
- **Activité** : Les participants composent une assiette équilibrée selon les recommandations du PNNS
- **Objectif** : Visualiser les proportions idéales (féculents, protéines, légumes, etc.).

MODULE 2

2h00

LECTURE ET ANALYSE NUTRITIONNELLES DES ALIMENTS

- Décryptage d'un étiquetage (valeurs énergétiques, ingrédients, additifs)
- Calcul des apports journaliers
- Indices de qualité nutritionnelle (Nutri-score, Nova, etc.)
- Étude de produits du commerce : comparaison et choix éclairé



ATELIER : « décryptage d'étiquettes »

- **Matériel** : emballages réels ou photos d'étiquettes
- **Activité** : repérer les sucres cachés, graisses, additifs, et comparer deux produits similaires
- **Objectif** : apprendre à faire des choix éclairés

MODULE 3

2h00

DÉCOUVERTE DES FORMES DE CUISINE SANTÉ

- Régimes et tendances : méditerranéen, végétarien, flexitarien, low carb, sans gluten/lactose, crudivorisme, etc.
- Analyse nutritionnelle et équilibre de chaque approche
- Adaptation aux besoins et profils (sportif, senior, enfant, etc)
- Impacts environnementaux et sociétaux (durabilité, sourcing)



ATELIER : « Tour du monde des régimes »

- **Présentation interactives** des régimes méditerranéen, végétarien, flexitarien, low carb, etc.
- **Objectif** : comprendre leurs principes et leurs bénéfices

ATELIER : « Adapter son alimentation à son profil »

- **Cas pratiques** : sportifs, enfants, seniors
- **Objectif** : personnaliser les recommandations selon les besoins

NUTRITION DIÉTÉTIQUE DÉCOUVERTE

DEUXIÈME JOURNÉE

MODULE 4

6h00

TECHNIQUES CULINAIRES SANTÉ

- Mode de cuisson : vapeur douce, basse température, sauté rapide, four à juste température
- Matières grasses : choix, quantités, usage à chaud/froid
- Réduction du sel et du sucre
- Substitutions intelligentes (crème, sucre, viande...)
- Élaboration de recettes santé (entrée, plate, dessert)



ATELIER CUISINE PRATIQUE « CUISSONS SANTÉ »

- **Mise en pratique** : cuisson vapeur, basse température, papillote, etc.
- **Objectifs** : expérimenter les techniques qui conservent les nutriments

ATELIER « Substitutions intelligentes »

- **Exemples** : remplacer la crème par un yaourt, le sucre par **des fruits, etc.**
- **Objectifs** : apprendre à alléger les recettes sans perdre en goût

MODULE 5

1h00

SYNTHÈSE ET ÉVALUATION FINALE

- Vérifier l'acquisition des compétences
- Mesurer la capacité à raisonner nutritionnellement et à appliquer en cuisine



QUIZ INTERACTIF (QCM)

- Révision ludique des notions vues dans les 4 modules

ATELIER « Mon plan d'action personnel »

- Chaque participant rédige un engagement ou une action concrète à mettre en œuvre dans son quotidien