

CUISINE NUTRITIVE SANS SE RUINER

OFFERT À LA COURTEPOINTE

CONTEXTE

Dans un contexte où les informations en nutrition proviennent de multiples sources, autant scientifiques que gastronomiques, une nutritionniste offre un enseignement en deux volets.

Le premier vise la transmission des principes d'une saine alimentation, telle que proposée par le Guide alimentaire canadien et les informations pertinentes sur la santé et la nutrition. Le second vise l'autonomie dans la préparation des aliments, par la transmission de techniques de base en cuisine, le travail d'adaptation des recettes, et des dégustations.

OBJECTIFS

- 🎯 Offrir une information sur les sujets de nutrition adaptée à la clientèle;
- 🎯 Transmettre le vocabulaire de base en nutrition;
- 🎯 Accompagner les participants dans les choix face à leur alimentation en tenant compte à la fois des critères de santé et de budget alimentaire;
- 🎯 Améliorer la capacité des participants à préparer les aliments de base, afin d'augmenter leur prise de contrôle sur la préparation des repas et sur leur budget alimentaire;
- 🎯 Permettre la circulation d'idées, de trucs, de recettes parmi les participants;
- 🎯 Favoriser l'autonomie des participants face aux gestes requis pour bien se nourrir;
- 🎯 Cultiver la curiosité des participants envers les aliments et les préparations culinaires.

MOYENS PROPOSÉS

- 10 Exposés théoriques : guide alimentaire canadien, le repas équilibré, le végétarisme, l'étiquetage nutritionnel, santé et prévention, l'adaptation de nos recettes;
- 10 Discussion et exercices sur le sujet abordé;
- 10 Démonstration culinaire exécutée par la formatrice;
- 10 Dégustation, discussion et partage sur les techniques culinaires et les recettes;
- 10 Remise de documents aux participants, dans le but de monter un cahier.

ENSEIGNANTE : HÉLÈNE BISPING D.T.P

CUISINE NUTRITIVE SSR

(SANS SE RUINER)

À noter que chaque rencontre hebdomadaire est composée d'une partie théorique, d'une démonstration pratique et d'une remise de documents adaptés.

Semaine 1 :

- 🍷 Présentations, vos questions, vos besoins, pré-test, lexique;
- 🍷 Crudités et trempette, mélanges d'épices;
- 🍷 Lexique, références générales en nutrition, recettes.

Semaine 2 :

- 🍷 Guide Alimentaire Canadien (GAC) et le déjeuner;
- 🍷 Mélange de muffins granola, « smoothie »;
- 🍷 Menus de déjeuner, guide d'achats de céréales, recettes.

Semaine 3 :

- 🍷 GAC et le lunch;
- 🍷 Garnitures à sandwich (œuf, tofu, thon);
- 🍷 Menus de lunch, guide d'achats viandes et substituts, recettes.

Semaine 4 :

- 🍷 GAC et le souper;
- 🍷 Pommes de terre « frites » au four, marinade et chapelure maison;
- 🍷 Menus de souper, guide d'achats riz, pâtes et autres féculents, recettes.

Semaine 5 :

- 🍷 Manger végété, adapter nos recettes traditionnelles; manger local, bio;
- 🍷 Bouillon maison, légumes d'hiver, conserves et congélation;
- 🍷 Tableau de disponibilité des produits québécois, salubrité de la conservation, recettes adaptées.

Semaine 6 :

- 🍷 Les étiquettes de valeur nutritive, les indications « santé », les allégations;
- 🍷 Adapter nos recettes de pâtisseries (sucre, gras, fibres);
- 🍷 Décoder les étiquettes, recettes adaptées.

Semaine 7 :

- 🍷 Les aliments et les repas tout préparés, les aliments fonctionnels;
- 🍷 Véritable pain maison;
- 🍷 Guide d'achats boulangerie commerciale, lexique nutraceutiques et aliments fonctionnels(NAF), recettes de pain.

Semaine 8 :

- 🍷 Nutrition et santé, poids santé, âges de la vie, prévention;
- 🍷 Salades de légumineuses;
- 🍷 Nutrition et prévention, activité physique, guide d'achat légumineuses, recettes.

Semaine 9 :

- 🍷 Manger au restaurant;
- 🍷 Pizzas maison;
- 🍷 Guide pour menus de restos, recettes.

Semaine 10 :

- 🍷 Révision, évaluation, post-test et montage des cahiers de documents;
- 🍷 Repas collectif festif ! (tapas).

ENSEIGNANTE : HÉLÈNE BISPING D.T.P