

## FORMATION EN ECOLOGIE FAMILIALE ET MATERNITE 2025

### 2. MODULE TOUS À TABLE

Compétences enseignées	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Les personnes ont des bases en alimentation équilibrée pour elles-mêmes et dans le but d'accompagner et de conseiller les mamans et leur famille.</li><li>2. Elles savent planifier et préparer des repas dans le respect des règles d'hygiène et s'organiser rationnellement en tenant compte de chaque situation unique ou particulière rencontrée.</li><li>3. Elles sont capables de s'adapter aux différents modes alimentaires qu'elles peuvent être amenées à rencontrer dans les familles tout en étant capables d'être de bon conseil en cas de besoin.</li><li>4. Elles sont aptes à aider la maman à appliquer les recommandations de la sage-femme pour l'alimentation du nourrisson.</li><li>5. Elles connaissent les différents modes de conservation et peuvent les réaliser au sein de la famille.</li></ol>
<b>1<sup>er</sup> cours</b> <b>5 MARS</b> <b>08 :45 - 12 :00</b>	Accueil et présentation du module Ustensiles de qualité et emballages Hygiène en cuisine
<b>5 MARS</b> <b>12 :45 - 16 :00</b>	Les aliments de base : pyramide alimentaire et équilibre des repas Dangers et intérêts du sucre et du sel dans la nourriture et l'hydratation. Manques ou excès de vitamines et oligoéléments Stockage et conservation des aliments
<b>2<sup>e</sup> cours</b> <b>12 MARS</b> <b>08 :45 - 12 :00</b>	Cuisine zéro déchet (théorie et pratique) Utilisation des restes
<b>12 MARS</b> <b>12 :45 - 16 :00</b>	Cuisine zéro déchet (théorie et pratique) Utilisation des restes
<b>3<sup>e</sup> cours</b> <b>19 MARS</b> <b>08 :45 - 12 :00</b>	Recettes et maternité : <ul style="list-style-type: none"><li>• durant la grossesse</li><li>• en suites de couches</li><li>• lors de l'allaitement jusqu'au sevrage</li></ul>

<b>19 MARS</b> <b>12 :45 - 16 :00</b>	Les différents modes alimentaires et régimes Les huiles et les matières grasses Les oléagineux
<b>4<sup>e</sup> cours</b> <b>26 MARS</b> <b>8 :45 - 12 :00</b>	Le cuit ou le cru dans notre alimentation Les fruits et légumes de saison Les différents modes de cuisson (avec et sans matières grasses) : <ul style="list-style-type: none"> <li>• les viandes et les poissons</li> </ul>
<b>26 MARS</b> <b>12 :45 - 16 :00</b>	Les céréales et les légumineuses (comprend les pâtes à tarte) Le régime sans gluten
<b>5<sup>e</sup> cours</b> <b>Matin :</b> <b>2 AVRIL</b> <b>08 :45 - 12 :00</b>	Les produits laitiers Le régime sans produits laitiers
<b>2 AVRIL</b> <b>12 :45 - 16 :00</b>	Les régimes : <ul style="list-style-type: none"> <li>• végétarien,</li> <li>• végétalien,</li> <li>• végan</li> </ul> Les œufs
<b>6<sup>e</sup> cours</b> <b>9 AVRIL</b> <b>08 :45 - 12 :00</b>	Les différents modes de conservation :1 <ul style="list-style-type: none"> <li>• les fermentations : alcoolique, acétique, lactique</li> <li>• les conservations au sucre : sirop, confitures</li> <li>• les conservations au sel : saumures</li> </ul>
<b>9 AVRIL</b> <b>12 :45 - 16 :00</b>	Les différents modes de conservation :2 <ul style="list-style-type: none"> <li>• la stérilisation</li> <li>• la congélation</li> <li>• le séchage</li> </ul>
Durée du module	6 jours de 8 périodes de 45 minutes
Dates	<b>MERCREDIS : 5, 12, 19, 26 MARS et 2, 9 AVRIL 2025</b>
Prestataire	<b>Jessica di Blasio</b> 079 873 92 43 Nutritionniste holistique & thérapeute spécialisée en hygiène de vie <b>Laura Rod</b> 079 683 81 11 Cheffe de cuisine diplômée avec maîtrise fédérale
Lieu	LABO F & B, Rte de Sévelin 52, 1004 Lausanne <a href="https://www.sev52.ch/labo-fb">https://www.sev52.ch/labo-fb</a>
Matériel	Liste donnée lors du 1 <sup>er</sup> cours. Prévoir pour les conserves alimentaires des bouteilles et bocaux recyclés et tuppys propres <u>sans odeur.</u>