

FORMATION EN ECOLOGIE FAMILIALE ET MATERNITE 2025

2. MODULE TOUS À TABLE

Compétences enseignées	<ol style="list-style-type: none">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.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.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.4. Elles sont aptes à aider la maman à appliquer les recommandations de la sage-femme pour l'alimentation du nourrisson.5. Elles connaissent les différents modes de conservation et peuvent les réaliser au sein de la famille.
1^{er} cours 5 MARS 08 :45 - 12 :00	Accueil et présentation du module Ustensiles de qualité et emballages Hygiène en cuisine Stockage et conservation des aliments
5 MARS 12 :45 - 16 :00	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 Les différents modes alimentaires et régimes
2^e cours 12 MARS 08 :45 - 12 :00	Cuisine zéro déchet I : Théorie et pratique <ul style="list-style-type: none">• Utilisation des restes
12 MARS 12 :45 - 16 :00	Cuisine zéro déchet II : Théorie et pratique <ul style="list-style-type: none">• Utilisation des restes
3^e cours 19 MARS 08 :45 - 12 :00	Les céréales et les légumineuses (y compris les pâtes à tarte) <ul style="list-style-type: none">• Le régime sans gluten

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