

FORMATION EN ECOLOGIE FAMILIALE ET MATERNITE

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 09 :00 - 12 :15	Accueil et présentation du module Ustensiles de qualité et emballages Hygiène en cuisine Stockage et conservation des aliments
13 :00 - 16 :15	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 09 :00 - 12 :15	Cuisine zéro déchet I : Théorie et pratique <ul style="list-style-type: none"> • Utilisation des restes
13 :00 - 16 :15	Cuisine zéro déchet II : Théorie et pratique <ul style="list-style-type: none"> • Utilisation des restes •
3^e cours 09 :00 - 12 :15	Les céréales et les légumineuses (y compris les pâtes à tarte) <ul style="list-style-type: none"> • Le régime sans gluten
13 :00 - 16 :15	Les produits laitiers <ul style="list-style-type: none"> • Le régime sans produits laitiers

4^e cours 09 :00 - 12 :15	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 Les œufs et le sans œufs
13 :00 - 16 :15	Les différents modes de conservation : 2 <ul style="list-style-type: none"> • la stérilisation • la congélation • le séchage
5^e cours 09 :00 - 12 :15	Les viandes et les poissons Les huiles et les matières grasses Les oléagineux
13 :00 - 16 :15	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 09 :00 - 12 :15	Les œufs et le sans œufs Les régimes : <ul style="list-style-type: none"> • végétarien, • végétalien, • végan
13 :00 - 16 :15	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
Durée du module	6 jours de 8 périodes de 45 minutes Il peut arriver que l'ordre des cours soient modifiés pour des raisons de remplacement en fonction des indisponibilités urgentes des enseignants.
Prochaines dates du module	Voir en ligne sur « CALENDRIER DE LA FORMATION » https://www.espritfamille.ch/formationaima.html
Prestataire	Jessica di Blasio Nutritionniste holistique & thérapeute spécialisée en hygiène de vie Laura Rod Cheffe de cuisine diplômée et maîtrise fédérale
Lieu	HERBOLARIA, Vy de l'Étraz, 1278 La Rippe
Matériel	Liste donnée lors du 1 ^{er} cours. Prévoir pour les conserves alimentaires des bouteilles et bocaux recyclés et tups propres <u>sans odeur</u> .