

# Catalogue formation

2024 / 2025

Nourrissons les publics sensibles pour

**DU BON, DU BEAU, DURABLE.**



Les  
**INSATIABLES**  
GroupesOS

# Les Insatiables, pour une restauration saine et durable pour toutes et tous !

Quand il s'agit d'alimentation **Les Insatiables ne font pas les choses à moitié !**

L'association **Les Insatiables** agit pour réduire les inégalités liées à l'alimentation.

L'histoire de l'association démarre en 2014, avec un concours de gastronomie à destination des chefs de cuisine d'EHPAD. Depuis, nous avons renforcé notre action : nous sensibilisons et formons à une alimentation bonne pour la santé, bonne pour la planète et surtout, bonne tout court.

Nous sommes ainsi convaincus que les professionnels sont les ambassadeurs d'une alimentation saine, durable et adaptée aux besoins de chacun. Notre souhait est ainsi de valoriser et d'accompagner les talents de ceux qui cuisinent pour les publics sensibles dans les écoles, dans les établissements médico-sociaux mais également à domicile.

Ainsi, nous vous proposons 16 modules de formation afin de vous aider à développer les compétences nécessaires pour accompagner des publics sensibles, et leur permettre d'accéder à une alimentation saine et durable.

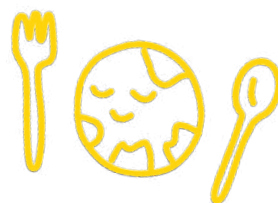
## SOMMAIRE

Notre programme	3
<b>Techniques culinaires</b>	<b>4</b>
<b>Alimentation durable</b>	<b>13</b>
<b>Nutrition</b>	<b>16</b>
<b>Service hôtelier et aide à la personne</b>	<b>21</b>
Contact	24

### L'IMPACT SUR 1 AN :

**43** Sessions de formation  
**472** personnes formées  
**7** modules de formation  
**1** mesure d'impact

En 2023 :  
91% de satisfaction  
des apprenants



# Vous souhaitez faire évoluer les pratiques ?

Conscients des enjeux majeurs liés à la montée en compétence des professionnels de l'alimentation qui sont en lien au quotidien avec des publics vulnérables,

**Les Insatiables proposent des programmes de formation basés sur 4 domaines de compétences.**

Forts de nos expériences opérationnelles depuis plusieurs années, nous avons cartographié l'écosystème pour vous proposer des accompagnements sur-mesure en lien avec vos enjeux, selon votre milieu professionnel (petite enfance, scolaire, médico-social, sanitaire...).

## TECHNIQUES CULINAIRES

1. Textures modifiées
2. Manger-mains
3. Pâtisserie
4. HACCP
5. Techniques de cuisson
6. Protéines végétales
7. Cuisinier en EHPAD
8. Chef gérant

## ALIMENTATION DURABLE

1. Réduire le gaspillage alimentaire
2. Loi EGAlim

## NUTRITION

1. Mieux manger pour tous
2. Nutrition 360°
3. Plaisirs de la table en EHPAD
4. Aide alimentaire : alimentation & petit budget

## SERVICE ET AIDE À LA PERSONNE

1. Service hôtelier
2. Formation des aides à domicile

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Evaluation des acquis : évaluation pratique et théorique tout au long de la formation

Evaluation de satisfaction : questionnaire à l'issue de la formation

### ACCÈS À LA FORMATION

Positionnement déterminé par un responsable de la structure

### DÉLAIS D'ACCÈS

4 semaines

### MODALITÉS D'ACCÈS DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Transition Ecologique Formation est en capacité d'accueillir ou réorienter toute personne en situation de handicap. Pour assurer un suivi optimal, merci de nous contacter.



Les formations Les Insatiables sont portées par l'organisme de formation Transition Ecologique Formation. Cet organisme développe et met en œuvre depuis 2016 des formations à destination des professionnels de la transition écologique (Alimentation, agroécologie, paysage...). Il est certifié Qualiopi depuis novembre 2020.

## Développer les techniques culinaires

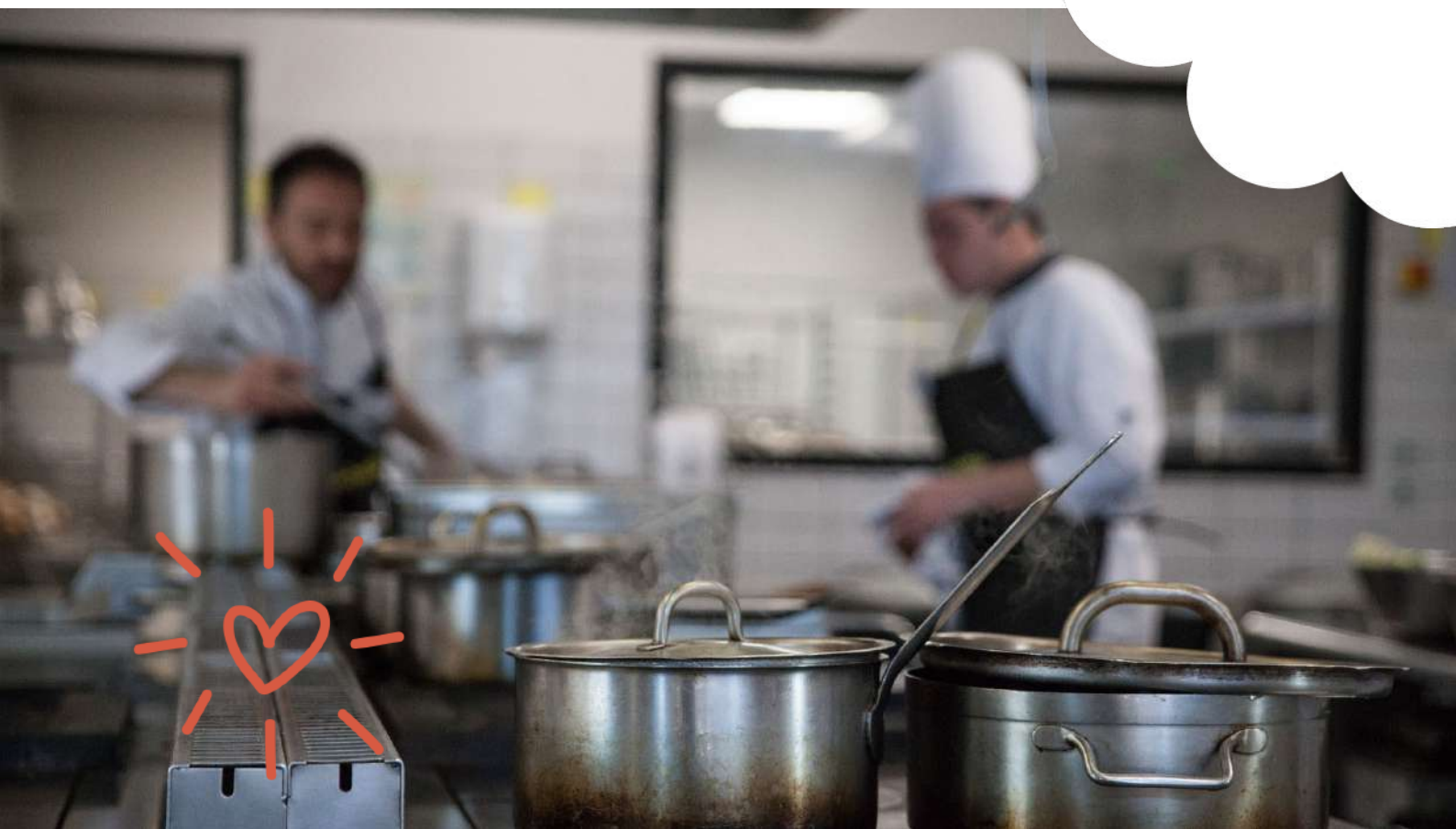
La restauration est bien plus qu'une simple alimentation. C'est une occasion de créer des expériences culinaires de qualité, en offrant des repas nutritifs, savoureux et variés qui répondent aux besoins spécifiques de chacun des convives.

Pour s'épanouir dans ce métier dont **le rôle est clé pour la santé de chacun, maîtriser les techniques et le savoir-faire est essentiel.**

Nous vous proposons **8 formations** pour approfondir les spécificités des techniques culinaires de la restauration collective adaptée aux publics sensibles avec pour fil conducteur... Le plaisir et la gastronomie !

Notre équipe pluridisciplinaire vous propose de mettre son expertise au service de vos organisations via des formations adaptées et opérationnelles.

1. **Textures modifiées**
2. **Manger-mains**
3. **Pâtisserie**
4. **HACCP**
5. **Techniques de cuisson**
6. **Les protéines végétales**
7. **Cuisinier en EHPAD**
8. **Chef gérant**



# Textures Modifiées

## PRÉSENTATION DE LA FORMATION

La formation sur les textures modifiées vise à former les professionnels de la restauration aux techniques culinaires adaptées pour répondre aux besoins spécifiques des **personnes ayant des troubles de déglutition**. Cette formation pratique leur permettra d'améliorer la qualité de vie alimentaire des résidents en offrant des textures modifiées savoureuses et adaptées.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES



- Transmettre la compréhension de la technicité des textures modifiées pour adapter les menus.
- Définir avec l'équipe de cuisine des recettes d'entrées, de plats chauds et desserts à textures modifiées adaptées.
- Fabriquer les entrées, les plats & desserts à texture modifiée au sein de votre cuisine de production avec tests de dégustation (possibilité de convier les diététiciennes) en proposant plusieurs déclinaisons (mousses – dressages trompe l'oeil).

## PROGRAMME



### Comprendre pour mieux appréhender

- Faire comprendre les éléments techniques liés à ce type de prestation
- Communiquer sur les enjeux de la production des plats à texture modifiée,
- Présenter le fonctionnement des troubles de la déglutition
- Identifier les réponses à ces troubles par la texturation et la granulométrie pour permettre une alimentation adaptée et sans danger

### Accompagner la mise au point des menus et recettes

- Mettre au point des menus en lien avec le plan alimentaire
- Accompagner la mise au point des fiches techniques des entrées et desserts en intégrant les éléments techniques (matériels, locaux, remise en température) et les procédés

### Garantir la maîtrise sanitaire

Transmettre :

- Les connaissances sur la maîtrise sanitaire de ce procédé
- Les règles d'hygiène liées à la production de ces plats
- Les protocoles HACCP et traçabilité adaptés

Enseigner :

- Les DLC appliquées à ces produits
- La conduite d'une campagne d'études microbiologiques de vieillissement
- La stabilité des produits en fonction de l'évolution des goûts et saveurs

### DURÉE

2 jours soit 14 heures

### DESTINÉ À

Responsable de restauration  
Chef de cuisine  
Diététicienne  
Personnels de restauration  
Personnels de cuisine

### TARIF

Inter : 850€  
Intra : Nous consulter

### PRÉREQUIS

Aucun

### QUALIFICATION

#### DES FORMATEURS

Chef en restauration collective  
éco-responsable

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Alternance d'exposés,  
questions-réponses, exercices  
et pratique en cuisine





# Manger-mains

## PRÉSENTATION DE LA FORMATION

La formation sur le manger-mains vise à former les professionnels et à les accompagner à la maîtrise des techniques culinaires en texture modifiée.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES



- Transmettre la compréhension de la problématique du manger-mains pour adapter les menus
- Accompagner à la mise en place des menus et recettes
- S'approprier le savoir-faire technique, culinaire technologique et organisationnel

## PROGRAMME



### Comprendre pour mieux appréhender

- Faire comprendre les éléments techniques liés à ce type de prestation
- Communiquer sur les enjeux de la production des plats en manger-mains
- Présenter le fonctionnement des troubles de la déglutition

### Accompagner la mise au point des menus et recettes

- Mettre au point des menus en lien avec le plan alimentaire
- Accompagner la mise au point des fiches techniques des entrées et desserts en intégrant les éléments techniques (matériels, locaux, remise en température) et le procédé

### Garantir la maîtrise sanitaire

### Assister dans l'appropriation du procédé

## DURÉE

2 jours soit 14 heures

## DESTINÉ À

Responsable de restauration  
Chef de cuisine  
Diététicienne  
Personnels de restauration  
Personnels de cuisine

## TARIF

Inter : 850€  
Intra : Nous consulter

## PRÉREQUIS

Aucun

## QUALIFICATION

### DES FORMATEURS

Chef en restauration collective  
éco-responsable

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Alternance d'exposés,  
questions-réponses, exercices  
et pratique en cuisine





# Pâtisserie

## PRÉSENTATION DE LA FORMATION

La formation en pâtisserie spécialement conçue pour les professionnels de la restauration collective. Apprenez les techniques essentielles, explorez de nouvelles recettes adaptées aux besoins spécifiques de la restauration collective et développez vos compétences pour des pâtisseries maison adaptées aux exigences de votre restauration.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES



- Présenter les « familles » de pâtisseries (pâtes, crèmes, mousse,...)
- Mettre en œuvre des recettes
- Proposer des solutions gourmandes
- Travailler les produits texturés
- Présenter et décorer les pâtisseries
- Garantir la maîtrise sanitaire et la gestion des coûts

## PROGRAMME



- Réalisation de crèmes de base classiques et de dérivés parfumés (crème anglaise, crème pâtissière, chiboust)
- Elaboration d'appareils de base classiques et de dérivés parfumés (mousse de fruits, bavaois, crème brûlée)
- Elaboration de recettes desserts au chocolat
- Découverte et élaboration de recettes saines et gourmandes de gâteaux et desserts adaptés (sans matière grasse, alternative à la farine de blé, réduction des levures, sans sucre ajouté)

### DURÉE

1 jour soit 7 heures

### DESTINÉ À

Chef de cuisine  
Personnels de restauration  
Personnels de cuisine

### TARIF

Inter : 425€  
Intra : Nous consulter

### PRÉREQUIS

Aucun

### QUALIFICATION

#### DES FORMATEURS

Chef en restauration collective  
éco-responsable

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Alternance d'exposés,  
questions-réponses, exercices  
et pratique en cuisine





# HACCP

## PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Cette formation permet un ancrage important des apports théoriques en lien avec la mise en application sur le terrain et amène une réelle prise de conscience des risques encourus.

Cette formation est basée sur l'exemple permanent du fonctionnement des sites.

Cette formation peut aussi faire l'objet d'un **audit hygiène préalable**. Cet audit permettra d'adapter la formation.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES



- Comprendre les exigences réglementaires
- Renforcer les acquis en termes de maîtrise sanitaire,
- Transmettre les connaissances sur les règles d'hygiène en restauration collective pour respecter les bonnes pratiques d'hygiène
- Transmettre les connaissances en termes de traçabilité, de plan HACCP pour les respecter
- Présenter le principe du plan de maîtrise sanitaire
- Accompagner les opérateurs dans la capacité à s'auto-évaluer et devenir acteur de la maîtrise sanitaire

## PROGRAMME



- La méthode HACCP : Présentation de la méthode et techniques de mise en œuvre
- L'analyse des risques liés à une insuffisance d'hygiène en restauration collective
- Les moyens de maîtrise des risques
- Les enregistrements relatifs à la qualité : plan de maîtrise sanitaire et traçabilité
- Les instructions et procédures de travail
- Le nettoyage et la désinfection

### DURÉE

1 jour soit 7 heures

### DESTINÉ À

Responsable de restauration  
Chef de cuisine  
Diététicienne  
Personnels de restauration  
Personnels de cuisine

### TARIF

Inter : 425€

Intra : Nous consulter

### PRÉREQUIS

Aucun

### QUALIFICATION

### DES FORMATEURS

Expert HACCP

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Alternance d'exposés, questions-réponses, exercices et pratique en cuisine





# Techniques de cuisson

## PRÉSENTATION DE LA FORMATION

La méthodologie de transmission de la maîtrise des nouvelles techniques de cuisson est basée sur des échanges et des apports permettant une mise en œuvre immédiate des acquisitions par les professionnels de la chaîne alimentaire des établissements. Les techniques apportées sont destinées à élargir les pratiques professionnelles dans le cadre de l'élaboration des plats en maîtrisant les techniques de cuissons évolutives.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES



La mission de cette formation est d'apporter les connaissances nécessaires ainsi que la maîtrise des différents types de cuisine. Cette formation très orientée vers une approche opérationnelle et organisationnelle permet notamment d'atteindre les objectifs suivants :

- Maîtriser les nouvelles techniques de cuisson totalement adaptées au fonctionnement des unités centrales de production et établissements de restauration collective et permettre leur mise en œuvre
- Proposer une cuisson basse température dans le cadre d'une recherche de goût et de qualité (organoleptique et sanitaire)

## PROGRAMME



- Se professionnaliser : travail de révisions des fondamentaux culinaires
- Se former à la maîtrise d'une production des cuissons de nuit et à juste température
- Evoluer vers les nouvelles techniques de cuisson :
  - Cuisson de nuit en basse température
  - Cuisson en juste température
  - Choix de cuisson dans l'emballage (barquette) / cuisson bacs gastronome
  - Cuisson pasteurisation (allongement des DLC + sécurité alimentaire)
- Développer la créativité, apporter de nouvelles recettes
- Introduire des nouvelles techniques de cuisson

## DURÉE

2 jours soit 14 heures

## DESTINÉ À

Chef de cuisine  
Personnels de restauration  
Personnels de cuisine

## TARIF

Inter : 850€  
Intra : Nous consulter

## PRÉREQUIS

Aucun

## QUALIFICATION

### DES FORMATEURS

Chef en restauration collective  
éco-responsable

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Alternance d'exposés,  
questions-réponses, exercices  
et pratique en cuisine



# Protéines végétales

## PRÉSENTATION DE LA FORMATION

La mission de cette formation est d'acquérir une connaissance approfondie des protéines végétales : structure, fonctions et sources. Elle permet de mieux comprendre les avantages nutritionnels des protéines végétales et leur rôle dans une alimentation équilibrée.

Les stagiaires pourront maîtriser les techniques de préparation et de cuisson des protéines végétales pour en sublimer les saveurs et textures et découvrir des alternatives créatives à la viande en utilisant les protéines végétales dans des plats traditionnels.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES



- Comprendre de manière approfondie les protéines végétales et leur impact sur la santé
- Maîtriser des techniques culinaires innovantes pour sublimer les saveurs et textures des plats à base de protéines végétales
- Acquérir des connaissances sur les besoins nutritionnels spécifiques des différents groupes de population
- Développer des solutions créatives pour substituer la viande par des protéines végétales dans les plats traditionnels,
- Connaître des recettes gourmandes de desserts riches en protéines végétales

## PROGRAMME



- Connaître les bases des protéines végétales
- Identifier les principales sources de protéines végétales : légumineuses, céréales, noix, graines...
- Concevoir des préparations de plats équilibrés à base de protéines végétales
- Connaître la qualité nutritionnelle des protéines végétales
- Connaître les besoins en protéines végétales selon les différents groupes de population : enfants, adultes
- Identifier les allergies et intolérances aux protéines végétales

## DURÉE

2 jours soit 14 heures

## DESTINÉ À

Responsable de restauration  
Chef de cuisine  
Personnels de restauration  
Personnels de cuisine

## TARIF

Inter : 850€  
Intra : Nous consulter

## PRÉREQUIS

Aucun

## QUALIFICATION

### DES FORMATEURS

Chef en restauration collective  
éco-responsable

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Alternance d'exposés,  
questions-réponses, exercices  
et pratique en cuisine



# Cuisiner en EHPAD

## PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Être chef de cuisine dans un EHPAD, c'est mettre en pratique tout le savoir-faire d'un chef de cuisine traditionnelle tout en alliant une technicité liée aux résidents.

Pour s'épanouir dans ce métier dont le rôle est clé pour la santé de nos aînés, maîtriser les techniques et le savoir-faire est essentiel. Nous vous proposons une formation innovante pour (re)découvrir les techniques fondamentales de la cuisine en EHPAD, avec pour fil conducteur : le plaisir et la gastronomie !

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES



- Appliquer les textures modifiées à une entrée et à un dessert
- Optimiser les denrées et les stocks en vue de limiter le gaspillage alimentaire
- Mettre en œuvre les étapes et techniques d'une cuisson : basse température ou sonde
- Appliquer la réglementation en termes de cuisson des produits, température des frigos, remise en température des plats et associer la bonne cuisson au bon produit
- Choisir le produit enrichissant adapté pour un dessert

## PROGRAMME



- Nous, Chef.fe.s ! : Le métier de cuisiner / Les règles d'or de la cuisine en EHPAD
- Cuisiner en EHPAD : Les savoir-être du cuisinier / Une journée-type du cuisinier en EHPAD
- Gérer les cuissons : La maîtrise de la cuisson et des températures / La cuisson à la sonde / La cuisson des produits congelés / Les techniques de cuisson
- Les textures modifiées : Les normes de référence / Les texturants / Le dressage
- L'enrichissement : Les produits enrichissants / Conseils organisationnels
- Les textures modifiées (appliquée à une entrée classique)
- Les bons modes de cuisson (appliqués à un plat principal classique)
- Les produits enrichissants (appliqués à un dessert classique)
- Dressage
- Dégustation et analyse collective des productions

## DURÉE

3 jours soit 23 heures :

- 2h de module e-learning
- 14h de formation pratique en présentiel
- 7h de classe virtuelle\*

## DESTINÉ À

Responsable de restauration  
Chef de cuisine  
Diététicienne  
Personnels de restauration  
Personnels de cuisine

## TARIF

Inter : 1140€

Intra : Nous consulter

## PRÉREQUIS

Aucun

## QUALIFICATION

### DES FORMATEURS

Chef en restauration collective éco-responsable

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Alternance d'exposés, questions-réponses, exercices et pratique en cuisine

\*Dispensée par France Alzheimer





# Chef gérant

## PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Cette formation a pour objectif d'accompagner les chefs ou les futurs chefs dans le cadre de la maîtrise de l'ensemble des compétences liées au poste de chef gérant dans le secteur du médico-social.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES



- Maîtriser la production et la distribution culinaire,
- Animer une équipe,
- Garantir la qualité des relations avec le client et les convives,
- Assurer la gestion courante de l'unité de production.

## PROGRAMME



### Production culinaire

- Fabrication de mets
- Contrôle de la qualité et règles HACCP
- Supervision la distribution en salle

### Gestion de la production culinaire

- Matériels
- Coût/budget
- Menus
- Denrées
- Dysfonctionnement

### Management et animation d'équipe

- Travail d'équipe : motivation, cohésion
- Besoins formation
- Recrutement
- Consignes
- Législation

### Relationnel client et convives

- Application du contrat commercial
- Qualité de la prestation
- Satisfaction client

## DURÉE

13 jours soit 91 heures

## DESTINÉ À

Chef gérant en poste ou second évolutif

## TARIF

Intra : Nous consulter

## PRÉREQUIS

Aucun

## QUALIFICATION

### DES FORMATEURS

Chef en restauration collective éco-responsable

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Alternance d'exposés, questions-réponses, exercices et pratique en cuisine



## Maitriser les enjeux d'une alimentation durable

Notre alimentation doit devenir plus respectueuse de l'environnement tout en restant accessible à tous. La restauration collective porte à ce titre de nombreux enjeux tout en étant soumise à de nombreuses contraintes réglementaires et économiques.

La restauration de collectivité doit faire face à de nombreux changements réglementaires et contextuels. Dans cette phase de mutation importante les professionnels ont besoin d'être formés et accompagnés sur ces enjeux afin d'assurer au mieux cette transition.

Nous vous proposons des formations adaptées et opérationnelles qui répondent à ces prochains défis et permettent à vos équipes de mesurer et de s'adapter à ces nouveaux enjeux sociétaux.

1. **Réduire le gaspillage alimentaire**
2. **Loi EGAlim**





# Réduire le gaspillage alimentaire

## PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Cette formation sur la thématique du gaspillage alimentaire se doit d'être pragmatique et participative. Les enjeux actuels liés à ce défi, en corrélation avec l'inflation alimentaire, font que ce sujet est central dans la restauration collective. Notre approche non stigmatisante sur les résultats de chacun doit permettre de co-construire un modèle vertueux pour chacun des stagiaires mais surtout déclinable sur chacun de leur site selon les modalités d'un projet collectif.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES



- Définir conjointement les modalités pratiques de mesure du gaspillage alimentaire
- Evaluer à travers une analyse des taux de gaspillage alimentaire selon les modalités prédéfinies
- Analyser les résultats
- Créer un modèle « concept » apportant des réponses techniques facilitant la lutte contre le phénomène de gaspillage alimentaire

## PROGRAMME



- Maîtriser les enjeux et réduire le gaspillage alimentaire
- Quantifier les éléments à prendre en compte dans le gaspillage alimentaire
- Repérer et identifier les solutions existantes
- Identifier les points de progrès possibles
- Mettre en place rapidement des actions concrètes de réductions des déchets alimentaires
- Analyser les actions mises en place et ajuster si nécessaire

### DURÉE

1 jour soit 7 heures

### DESTINÉ À

Chef de cuisine  
Personnels de restauration  
Personnels de cuisine

### TARIF

Inter : 425€  
Intra : Nous consulter

### PRÉREQUIS

Aucun

### QUALIFICATION

#### DES FORMATEURS

Chef en restauration collective  
éco-responsable ou  
Diététicien-nutritionniste

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Alternance d'exposés,  
questions-réponses, exercices





# Loi EGAlim

## PRÉSENTATION DE LA FORMATION

La loi EGAlim fait évoluer les relations commerciales entre les producteurs, les transformateurs et les distributeurs. Pour la restauration collective, de nombreuses obligations ont vu le jour. La loi EGAlim met en place une obligation de 50% de produits durables et parmi ces produits, au mieux 20% de produits issus de l'agriculture biologique. Cette formation permet aux établissements de mieux connaître cette loi et les enjeux de son application dans leur quotidien opérationnel. Cette formation peut aussi faire l'objet d'un **audit préalable**. Cet audit permettra d'adapter la formation.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES



- Connaître l'esprit de la loi EGAlim, sa genèse, les leviers et les contraintes
- Connaître le champs d'application en restauration collective
- Intégrer 20% de BIO et 50% de produits labellisés
- Intégrer la cuisine végétarienne, les protéines végétales et les plats alternatifs
- Gérer les flux : énergie, eau, matériel
- Cuisiner durable
- Maîtriser les approvisionnements, les différents réseaux, estimatifs de consommation, contrat, partenariat
- Remplacer le plastique en cuisson, en distribution

## PROGRAMME



### Connaître la réglementation EGAlim

- Que dit la réglementation ?
- Connaître les établissements et produits concernés par la réglementation EGAlim
- Savoir où l'on se situe dans l'application de la réglementation EGAlim
- Intégrer et appliquer la réglementation EGAlim au sein de son service de restauration et de distribution
- Enseigner la substitution des plastiques
- Mettre en place des produits de qualité et durables
- Diversifier les sources de protéines et/ou mettre en place des menus végétariens
- Communiquer à destination des usagers et convives

### DURÉE

1 jours soit 7 heures

### DESTINÉ À

Responsable de restauration  
Chef de cuisine  
Diététicienne  
Personnels de restauration  
Personnels de cuisine

### TARIF

Inter : 425€  
Intra : Nous consulter

### PRÉREQUIS

Aucun

### QUALIFICATION

#### DES FORMATEURS

Chef en restauration collective  
éco-responsable ou  
Diététicien-nutritionniste

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Alternance d'exposés,  
questions-réponses, exercices



## Comprendre la nutrition

La nutrition est un enjeu majeur de la restauration collective. Que ce soit pour les publics jeunes ou les personnes âgées, cette thématique participe à lutter contre des pathologies de plus en plus fréquentes chez ces publics (obésité, dénutrition).

Mais la nutrition, c'est avant tout une notion de plaisir alimentaire. Notre offre formative souhaite combiner ces deux facteurs indispensables à l'alimentation de demain.

1. **Mieux manger pour tous**
2. **Nutrition 360°**
3. **Plaisirs de la table en EHPAD**
4. **Aide alimentaire : alimentation & petit budget**







# Mieux manger pour tous

## PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Cette formation est essentielle afin de promouvoir une alimentation saine et équilibrée, réduire les problèmes de santé liés à l'alimentation, favoriser la prévention des maladies, améliorer la qualité de vie et contribuer à la durabilité environnementale.

Cette formation sensibilise aux enjeux de la nutrition, permet de faire des choix alimentaires informés, et joue un rôle clé dans la promotion du bien-être individuel et collectif.

Les résultats de cette formation pourront s'appliquer aussi bien sur le plan professionnel que personnel.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES



- Repérer les principaux enjeux de l'alimentation
- Intégrer la notion d'équilibre alimentaire dans la conception des menus
- Identifier les bases de la diversification alimentaire

## PROGRAMME



- Présentation des participants et des objectifs de la formation
- Le GEM-RCN : principes et limites
- L'équilibre alimentaire
- Les grands enjeux de l'alimentation : environnementaux, sociaux et économiques
- Focus sur le gaspillage alimentaire : chiffres clés et outils/guides pour vous accompagner
- Atelier pratique en cuisine pédagogique : recettes et auxiliaires alimentaires
- Atelier pratique : plan d'action (selon le temps disponible)

## DURÉE

1 jour soit 7 heures  
Format 4h possible pour former un grand groupe

## DESTINÉ À

Tout professionnel travaillant dans un lieu où est mise en place une restauration collective.

## TARIF

Inter : 425€  
Intra : Nous consulter

## PRÉREQUIS

Aucun

## QUALIFICATION

### DES FORMATEURS

Diététicien nutritionniste

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Alternance d'exposés, questions-réponses, exercices et pratique en cuisine





# Nutrition 360°

## PRÉSENTATION DE LA FORMATION

La formation en nutrition de santé fournit une compréhension approfondie des principes de base de la nutrition et de son impact sur la santé humaine, en mettant l'accent sur les choix alimentaires équilibrés et les stratégies de prévention des maladies liées à l'alimentation. Elle vise à développer les compétences nécessaires pour promouvoir des habitudes alimentaires saines et aider les individus à atteindre et maintenir un bien-être optimal.

Cette formation peut aussi faire l'objet d'un **audit hygiène préalable**. Cet audit permettra d'adapter la formation.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES



- Connaître toutes les spécificités de la prise en charge nutritionnelle en institution
- Savoir élaborer des menus

## PROGRAMME



### Les grands principes de la nutrition humaine

- Les besoins nutritionnels
- Les apports en macro et micro nutriments
- L'évolution des besoins en fonction de l'évolution de l'âge

### Les éléments de perte de maîtrise

- Les écarts
- La malnutrition
- La dénutrition
- L'obésité

### L'adaptation des volumes consommés en fonction des contraintes et pathologies

### La structuration de l'offre alimentaire en lien avec le GEM-RCM :

- Le plan alimentaire
- Le menus

### Les intérêts et contraintes des relevés de consommation

- Ingestas
- Les outils disponibles (MNA, etc...)

### Les allergies alimentaires

### DURÉE

1 jour soit 7 heures

### DESTINÉ À

Responsable de restauration  
Chef de cuisine  
Personnels de restauration  
Personnels de cuisine

### TARIF

Inter : 425€  
Intra : Nous consulter

### PRÉREQUIS

Aucun

### QUALIFICATION DES FORMATEURS

Diététicien nutritionniste

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Alternance d'exposés,  
questions-réponses, exercices



# Plaisirs de la table en EHPAD

## PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Cette formation vise à comprendre les mécanismes de dénutrition, renforcer les compétences liées au service culinaire pour prévenir le risque de dénutrition.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES



- Améliorer la qualité nutritionnelle des repas
- Comprendre comment stimuler l'appétit des résidents pour lutter contre la dénutrition
- Apprendre les techniques de présentation des plats pour stimuler l'appétit
- Comprendre l'importance de l'aménagement de la salle de restaurant pour créer une ambiance agréable

## PROGRAMME



- Importance de donner envie de manger via les 5 sens pour lutter contre la dénutrition
- Communication inter-services et attentes des résidents pour une meilleure consommation
- Accueil des résidents
- Secrets d'une belle présentation
- Installation et organisation de la salle de restaurant

## DURÉE

1 jour soit 7 heures

## DESTINÉ À

Responsable de restauration  
Chef de cuisine  
Diététicienne  
Personnels de restauration  
Personnels de cuisine

## TARIF

Inter : 425€  
Intra : Nous consulter

## PRÉREQUIS

Aucun

## QUALIFICATION

### DES FORMATEURS

Diététicien nutritionniste

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Alternance d'exposés,  
questions-réponses, exercices  
et pratique en cuisine



# Aide alimentaire : alimentation & petit budget

## PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Cette formation a pour objectif de donner aux bénévoles et salariés des acteurs de l'aide alimentaire, les clefs pour aider les bénéficiaires à s'alimenter correctement.

Elle met l'accent sur la recherche de conciliation entre équilibre alimentaire et petit budget. Elle se concentre sur la pratique de la cuisine à petit budget en élaborant des menus, tout en intégrant l'équilibre nutritionnel et la créativité pour optimiser les ressources disponibles.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES



- Connaître les bienfaits d'une alimentation équilibrée et adaptée aux besoins nutritionnels
- Concilier petit budget et équilibre alimentaire
- Choisir les denrées de manière autonome
- Animer un atelier de cuisine

## PROGRAMME



Qu'est-ce que « Bien manger » ?

- Les règles alimentaires françaises
- La pyramide alimentaire
- Comment évaluer les portions ?
- L'équilibre alimentaire

Atelier de cuisine : réalisation de recettes

Les bonnes pratiques pour optimiser son budget alimentaire

- Planification des repas et des achats
- Achats intelligents et gestion des stocks
- Techniques de cuisson et de conservation
- Comportements alimentaires durant les repas

Méthodologie et conseils pour mener un atelier de cuisine réussi

## DURÉE

1 jour soit 7 heures

## DESTINÉ À

Tout professionnel ou bénévole travaillant dans le secteur de l'aide alimentaire

## TARIF

Inter : 425€

Intra : Nous consulter

## PRÉREQUIS

Aucun

## QUALIFICATION

### DES FORMATEURS

Chef en restauration collective éco-responsable  
Diététicien nutritionniste

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Alternance d'exposés, questions-réponses, exercices et pratique en cuisine



# Maîtriser la distribution des repas et l'approche hôtelière

L'alimentation est un enjeu majeur dans la prise en charge des personnes en situation de fragilité. Pour avoir une approche globale, il est indispensable, au-delà de l'aspect culinaire, de maîtriser la distribution des repas et l'approche hôtelière.

Ce volet de l'alimentation joue un rôle indispensable dans l'approche nutritionnelle globale du repas.

Nous vous proposons des formations adaptées à l'approche « service » tant des personnes âgées en institution que des seniors à domicile.

- 1. Service hôtelier**
- 2. Aides à domicile : assurer une alimentation de qualité**





# Service hôtelier

## PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Cette formation complète et spécialisée vise à renforcer les compétences en service hôtelier dans le contexte spécifique du secteur sanitaire et médico-social. Axée sur l'amélioration des pratiques et la qualité des services offerts aux résidents, cette formation offre une approche pratique et théorique pour répondre aux besoins spécifiques des établissements de soins.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES



- Conforter la politique hôtelière de l'établissement,
- Identifier les attendus de la prestation hôtelière,
- Connaître les modes de distribution et les adapter à la population accueillie,
- Participer à la surveillance et la stimulation des résidents,
- Identifier les axes de travail pour améliorer la prestation hôtelière en équipe pluridisciplinaire.

## PROGRAMME



- Définition de la qualité hôtelière
- Rôle et fonction de chaque intervenant en salle de restaurant
- Mise en place des tables et de la salle de restauration
- Distribution des repas
- Débarrassage
- Surveillance et stimulation
- Posture professionnelle et rôle de chacun dans l'accueil du résident au quotidien et sur les temps de repas

## DURÉE

2 jours soit 14 heures

## DESTINÉ À

Personnel de salle  
ASH  
Gouvernante

## TARIF

Inter : 850€  
Intra : Nous consulter

## PRÉREQUIS

Aucun

## QUALIFICATION

### DES FORMATEURS

Chef en restauration collective éco-responsable ou formateur en restauration

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Alternance d'exposés, questions-réponses, exercices



# Aides à domicile : assurer une alimentation de qualité

## PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Cette formation permet d'accompagner des aides à domicile afin de garantir une alimentation de qualité aux bénéficiaires de leurs services. Elle permet de mieux connaître l'alimentation des seniors, d'appréhender l'approche sensorielle des plats, de maîtriser les techniques culinaires adaptées et de connaître l'environnement lié au repas pour favoriser la prise alimentaire.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES



- Connaître l'alimentation des seniors
- Appréhender l'approche sensorielle des plats pour les seniors
- Maîtriser les techniques culinaires adaptées
- Connaître l'environnement lié au repas pour favoriser la prise alimentaire

## PROGRAMME



### Alimentation des seniors

- Alimentation et hydratation de la personne âgée
- Pathologies ayant un impact sur le temps du repas
- Besoins alimentaires des personnes âgées au quotidien

### Goûts et comportements alimentaires

- Comment connaître et évaluer les goûts et besoins de chaque personne ?
- Comment stimuler les 5 sens pour conserver le plaisir de manger ?
- Comment suivre les comportements alimentaires des personnes âgées ?

### Techniques culinaires adaptées aux goûts et besoins des seniors

- Textures modifiées et enrichissement
- Présentation des plats
- Achats et gestion de marchandises
- Gaspillage alimentaire

### Environnement et accompagnement des seniors autour du repas

- Environnement du repas
- Dressage et service du repas
- Accompagnement à la prise du repas
- Prévention des risques et des troubles musculo-squelettiques (TMS)

## DURÉE

2 jours soit 14 heures

## DESTINÉ À

Aide à domicile  
+ tout professionnel participant au repas des seniors à domicile

## TARIF

Inter : 850€  
Intra : Nous consulter

## PRÉREQUIS

Aucun

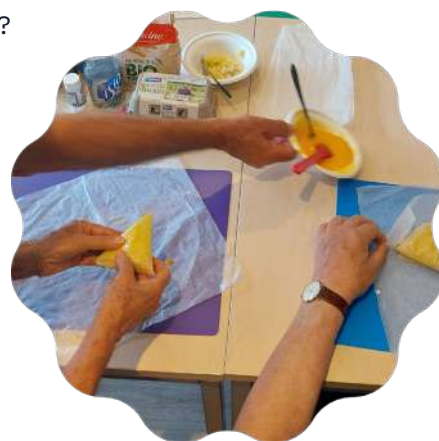
## QUALIFICATION

### DES FORMATEURS

Chef en restauration collective éco-responsable  
Diététicien-nutritionniste

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Alternance d'exposés, questions-réponses, exercices et pratique en cuisine



## DEMANDE DE RENSEIGNEMENTS

**Stéphanie BICHARD**

Responsable développement

[stephanie.bichard@groupe-sos.org](mailto:stephanie.bichard@groupe-sos.org)

0607409922

[contact@lesinsatiables.org](mailto:contact@lesinsatiables.org)

[www.lesinsatiables.org](http://www.lesinsatiables.org)



Les  
**INSATIABLES**  
GroupesOS