

## 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> JANVIER - FÉVRIER 26 08 :45 - 12 :00	Accueil et présentation du module Ustensiles de qualité et emballages Hygiène en cuisine Stockage et conservation des aliments
JANVIER - FÉVRIER 26 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
<b>2<sup>e</sup> cours</b> JANVIER - FÉVRIER 26 08 :45 - 12 :00	Cuisine zéro déchet I : Théorie et pratique <ul style="list-style-type: none"><li>• Utilisation des restes</li></ul>
JANVIER - FÉVRIER 26 12 :45 - 16 :00	Cuisine zéro déchet II : Théorie et pratique <ul style="list-style-type: none"><li>• Utilisation des restes</li></ul>
<b>3<sup>e</sup> cours</b> MA 11 NOVEMBRE 25 08 :45 - 12 :00	Les céréales et les légumineuses (y compris les pâtes à tarte) <ul style="list-style-type: none"><li>• Le régime sans gluten</li></ul>
MA 11 NOVEMBRE 25 12 :45 - 16 :00	Les produits laitiers <ul style="list-style-type: none"><li>• Le régime sans produits laitiers</li></ul>

<b>4<sup>e</sup> cours</b> JANVIER - FÉVRIER 26 8 :45 - 12 :00	Les œufs et le sans œufs  Les régimes : <ul style="list-style-type: none"> <li>• végétarien,</li> <li>• végétalien,</li> <li>• végan</li> </ul>
JANVIER - FÉVRIER 26 12 :45 - 16 :00	Les fruits et légumes de saison <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les différents modes de cuisson (avec et sans matières grasses)</li> <li>• Le cuit ou le cru dans notre alimentation</li> </ul>
<b>5<sup>e</sup> cours</b> JANVIER - FÉVRIER 26 08 :45 - 12 :00	Les viandes et les poissons Les huiles et les matières grasses Les oléagineux
MA 25 NOVEMBRE 25 12 :45 - 16 :00	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>6<sup>e</sup> cours</b> MA 2 DÉCEMBRE 25 08 :45 - 12 :00	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>
JANVIER - FÉVRIER 26 12 :45 - 16 :00	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>PROCHAIN MODULE : JANVIER - FÉVRIER 26</b>
Prestataire	<b>Jessica di Blasio</b> Nutritionniste holistique & thérapeute spécialisée en hygiène de vie <b>Laura Rod</b> Cheffe de cuisine diplômée et maîtrise fédérale
Lieu	HERBOLARIA, Vy de l'Étraz, 1278 La Rippe (4 COURS) <b>ET</b> LABO F & B, Rte de Sévelin 52, 1004 Lausanne (2 COURS)
Matériel	Liste donnée lors du 1 <sup>er</sup> cours. Prévoir pour les conserves alimentaires des bouteilles et bocaux recyclés et tups propres <u>sans odeur</u> .