

Snacking

Durée : 10,5 heures

Prix : 515€

Objectifs de la formation

- Comprendre le concept de snacking et son évolution
- Comprendre l'impact nutritionnel du snacking
- Acquérir des compétences pratiques pour créer des snacks maison
- Comprendre l'intégration du snacking dans un mode de vie sain
- Apprendre à utiliser le snacking pour améliorer le bien-être au travail

Programme détaillé

Introduction au Snacking (2h)

Objectif : Comprendre le concept de snacking, son évolution au fil du temps et les différentes catégories de snacks

- Définition et histoire du snacking : Exploration du concept et de son évolution
- Types de snacks : Identification des différents types (sucrés, salés, sains, indulgents)
- L'industrie du snacking : Aperçu des acteurs majeurs et des tendances du marché

Nutrition et Snacking (2,5h)

Objectif : Comprendre l'impact nutritionnel du snacking et savoir reconnaître des options plus saines

- Principes de nutrition : Introduction aux concepts nutritionnels de base
- Identification de snacks sains : Techniques pour évaluer la qualité nutritionnelle
- Impacts sur la santé : Discussion sur les effets des différents types de snacks

Création de Snacks Faits Maison (2h)

Objectif : Acquérir des compétences pratiques pour créer des snacks faits maison et utiliser des ingrédients naturels

- Techniques de base pour snacks maison : Guide étape par étape
- Utilisation d'ingrédients naturels : Conseils pour le choix des ingrédients
- Recettes de snacks faits maison : Sélection de recettes savoureuses et saines

Snacking et Mode de Vie (2h)

Objectif : Comprendre comment le snacking peut s'intégrer dans un mode de vie sain et équilibré

- Impact du snacking sur le mode de vie : Rôle dans la vie moderne
- Intégration du snacking dans un régime équilibré : Conseils pratiques
- Gestion des portions et des fréquences : Techniques de contrôle

Le Snacking dans les Environnements de Travail (2h)

Objectif : Apprendre à utiliser le snacking pour améliorer le bien-être et la productivité dans les environnements de travail

- Effets du snacking sur la productivité : Analyse de la relation snacking-productivité

- Options de snacks sains pour le travail : Liste de snacks adaptés
- Stratégies pour encourager le snacking sain : Création d'un environnement favorable

Modalités d'évaluation

- Évaluation continue pendant les ateliers
- Mise en pratique des recettes
- Présentation d'un projet de snacking sain
- Quiz sur les aspects nutritionnels

Validation : Attestation de formation en Snacking

Points forts

- Approche complète du snacking moderne
- Focus sur la nutrition et la santé
- Recettes pratiques et réalisables
- Applications concrètes en milieu professionnel

Informations complémentaires

Prérequis : Aucun prérequis spécifique

Public cible : Professionnels de la restauration et toute personne intéressée par le snacking sain

CA Conseils
3 impasse Jean Beausire 75004 PARIS
Téléphone: 0619346451
Siret : 82056417700013 RCS PARIS
NDA: 11755674975 auprès du préfet de la Région Île-de-France