EAFC NAMUR-CADETS
Place de l'École des Cadets 6 - 5000 NAMUR
Matricule 9.236.042 - www.namur-cadets.be
081/22.29.03 – info@namur-cadets.be
WALLONIE-BRUXELLES ENSEIGNEMENT

EN CO-ORGANISATION AVEC

CEFOR.be Enseignement pour adultes

APPROCHE DES PRINCIPES DE BASE DE DIÉTÉTIQUE

L'ALLIANCE DE LA THEORIE ET DE LA PRATIQUE EST L'OBJECTIF DE CES DEUX MODULES.

Choisir les aliments en fonction de leurs apports nutritionnels, composer des menus équilibrés et les concocter pour ensuite les savourer.

Voici une nouvelle aventure que vous propose l'EAFC NAMUR-CADETS en partenariat avec le CEFOR.

Vous alternerez une soirée de théorie (à l'EAFC NAMUR-CADETS) avec une soirée de mise en application des notions vues (au CEFOR) afin de pouvoir vous imprégner des bienfaits procurés par cette nouvelle manière de cuisiner et de concevoir votre alimentation.

Pour la partie pratique, une participation de 15€ vous sera demandée lors des cours d'application afin de contribuer à l'achat des matières premières que vous cuisinerez et dégusterez.

DURÉE DES ÉTUDES

1 an en soirée.

La formation a lieu dans les 2 établissements

CEFOR : Boulevard Cauchy 9/10 – 5000 Namur
www.cefor.be

Prix approximatif : 100 €

Pour des renseignements complémentaires !

Ne pas oublier de s'inscrire dans les 2 établissements !

Vous DECOUVRIREZ :

- Comment identifier les principales erreurs alimentaires ;
- Comment identifier les besoins physiologiques de l'organisme sain ;
- L'équilibre alimentaire de base ;
- Les nutriments et aliments qui constituent les bases de l'alimentation équilibrée ;
- Comment quantifier les apports nutritionnels recommandés pour l'énergie et les nutriments pour un organisme sain, …
- Comment constituer et réaliser un menu équilibré ;
- Comment préparer des recettes saines et équilibrées ;
- …