

## EQUILIBRE ALIMENTAIRE

### Les lipides : rôles et sources alimentaires

**Public :** Toute personne souhaitant avoir des bases sur les lipides et les différents produits en termes d'assortiment

**Pré requis :** Aucun

**Durée :**  
7h

**Objectifs :**

- ✓ Connaitre le rôle des lipides
- ✓ Maitriser le profil des lipides
- ✓ Appréhender les huiles et les corps gras en termes d'assortiment
- ✓ Posséder des notions de complémentation

Matériel nécessaire :

Produits du commerce pour comparaison, analyse et dégustation

**Contenu et déroulé de la séance :**

**Partie 1 : Focus sur les lipides**

- Définition des lipides, leurs rôles et besoins pour l'organisme
- Les différentes sources de lipides
- La fabrication des huiles : inconvénients du raffinage et intérêts de l'extraction en bio
- Les critères de qualité des huiles alimentaires

**Partie 2 : Le profil des lipides**

- Les profils des acides gras saturés, monoinsaturés et poly-insaturés
- Rôles des acides gras essentiels : omégas 3 et 6
- Point sur les acides gras dits « Trans »
- Les modes d'utilisation des corps gras en cuisine en fonction de leurs profils

**Partie 3 : Les matières grasses**

- Tour d'horizon des matières grasses et lexique des huiles au rayon biologique
- Découverte et dégustation

**Moyens pédagogiques :** travaux en ateliers et en ludo-pédagogie, compléments sous la forme d'apport théorique interactif, supports et livret de formation

**Evaluation de la séance :** QCM

**Modalités spécifiques :** Attestation de fin de formation, suivi post-formation