



Cofinancé par
l'Union européenne



**FAVORISER L'INCLUSION DES PERSONNES
AUX RÉGIMES ALIMENTAIRES SPÉCIFIQUES
GRACE A LA FORMATION
PROFESSIONNELLE**



NEWSLETTER N° 3

Novembre 2025

Nous sommes ravis de vous présenter la troisième édition de la newsletter Food4ALL, votre porte d'entrée pour connaître les évolutions et actualités de notre projet passionnant.



designed by  freepik



2024-1-FR01-KA220-VET-000248687



Cofinancé par
l'Union européenne



www.food4allproject.eu



Food4ALL vise à rendre le secteur de l'alimentation plus inclusif et innovant en dotant ses professionnels des compétences nécessaires pour répondre à divers besoins alimentaires.



DANS CE NUMÉRO...

**+ FORMATION DU
PERSONNEL À ISTANBUL**

+ ACTUALITÉS

DURÉE DU

PROJET :



Préparez-vous à une actualité qui bouge pour Food4ALL !

Notre formation à Istanbul a rassemblé nos partenaires pour un apprentissage pratique, une collaboration et des tests de la plateforme. L'objectif: que tout le monde soit parfaitement préparé et motivé pour lancer le **Culinary InnovationLab et les **cinq cours en ligne innovants** ainsi que leurs supports de sensibilisation !**



Formation du personnel à Istanbul



La formation du personnel FOOD4ALL à Istanbul, qui s'est déroulée du 25 au 28 novembre 2025, a constitué une étape clé dans la préparation des partenaires du projet à tester et évaluer le Culinary Innovation Lab et ses cinq cours en ligne et supports de sensibilisation. Dirigée par GOI, la formation visait à renforcer l'échange de connaissances, à améliorer les compétences techniques et à créer une compréhension commune des supports pédagogiques et de la plateforme numérique du projet. Pendant quatre jours, les partenaires ont suivi un programme structuré comprenant des présentations, des démonstrations, des explorations pratiques et des sessions de feedback en groupe.

Le programme a débuté par un examen de l'avancement du projet, suivi d'un retour d'information sur le guide de l'inclusivité culinaire et la première version opérationnelle de la plateforme du laboratoire d'innovation culinaire. Chacun des cinq cours et supports de sensibilisation, allant du développement de recettes innovantes aux tests culinaires et au processus qualité, a fait l'objet d'une démonstration détaillée. Les participants se sont connectés à la plateforme pour tester les vidéos, les outils interactifs et le contenu multilingue, en consignnant leurs observations et leurs commentaires techniques directement dans un document partagé afin de garantir la clarté et la traçabilité.



Cofinancé par
l'Union européenne

Une journée complète d'excursion et d'atelier a permis aux partenaires d'observer des pratiques culinaires différentes et inclusives dans des conditions réelles et de réfléchir à la manière dont ces enseignements pourraient soutenir les activités pilotes. La dernière journée a été consacrée à la préparation des plans des pilotes nationaux, à l'examen des outils d'évaluation et à la finalisation des procédures de mise en œuvre. À la fin de la formation, les partenaires sont rentrés dans leur pays bien préparés et prêts à passer en toute confiance à la phase pilote du projet.



Alors, quoi de neuf ?



Le laboratoire d'innovation culinaire est lancé !

Le laboratoire d'innovation culinaire vise à doter les professionnels de la cuisine et les étudiants en formation professionnelle des compétences nécessaires pour répondre aux exigences alimentaires modernes. Grâce à une plateforme d'apprentissage en ligne inclusive, il propose des expériences d'apprentissage pratiques et visuelles à travers cinq cours en ligne spécialisés et du matériel de sensibilisation.

Les participants apprennent à élaborer des recettes innovantes et saines, à concevoir des menus équilibrés et attrayants, à appliquer des techniques de cuisine avancées en étant strictement conscients des risques de contamination croisée, à adapter des plats traditionnels à divers besoins alimentaires tout en conservant leur goût et leur authenticité, et à mettre en place des procédures de test gustatif et d'assurance qualité, garantissant ainsi des normes élevées dans la préparation des aliments. Chaque cours combine un contenu pédagogique, des ressources multimédias et des exercices pratiques afin de développer progressivement les compétences, ce qui se traduit par des résultats concrets tels qu'un portfolio de recettes, une boîte à outils pour la planification des menus, la maîtrise de techniques avancées et la mise en œuvre de protocoles de contrôle qualité.

En fin de compte, le laboratoire d'innovation culinaire renforce les capacités des professionnels, leur permettant de servir des repas inclusifs, sans dangers et créatifs pour une variété de besoins alimentaires à travers l'Europe.

Voici plusieurs infographies présentées dans le laboratoire !

Exemple de menu tout compris - Plat 1
Adapté aux diabétiques

Conçu pour la formation et la préparation inclusive des aliments

Repas	Photo	Description	Points forts	Notes nutritionnelles
Petit-déjeuner		Yaourt grec nature avec graines de chia et tranches de pomme verte.	HEALTHY FOOD Riche en protéines et en fibres.	LIBÉRATION LENTE DU GLUCOSE, apport en oméga-3 et en calcium.
Déjeuner		Pilaf de boulgour aux pois chiches et au citron.	PLANT BASED À base de plantes, riche en fibres et en glucides complexes.	Indice glycémique faible, acides aminés complets.
Dîner		Tofu grillé avec ragoût de lentilles et d'épinards.	100% GLUTEN FREE Riche en protéines végétales, riche en antioxydants.	Repas à faible indice glycémique avec des fibres et du magnésium pour l'équilibre glycémique.

Faible IG **IG moyen** **IG élevé**

Moins de 55 **55 - 70** **Plus de 70**

Faible IG (Moins de 55): Légumineuses : lentilles, pois chiches, pois; Fruits à coque : noix, amandes, cacahuètes; Pomme, Poire, Banane, Orange, Kiwi; Quinoa, Riz brun, Légumes, Chocolat noir; Fromage, Viande, Œufs, Poisson.

IG moyen (55 - 70): Pâtes complètes, Riz blanc, Pain complet; Sauce tomate, Confiture, Chocolat au lait; Ananas, Cerise, Melon, Raisins secs; Sushis, Litchis.

IG élevé (Plus de 70): Pomme de terre, Pain blanc, Pain de mie; Pâtes blanches, Dattes, Galettes de riz; Bonbons, Biscuits, Céréales sucrées; Soda, Frites, Pâtisseries.

Infographies comparatives et statistiques - Cours 2

Nutrition durable : concilier santé et impact environnemental

L'alimentation durable promeut des régimes alimentaires qui protègent à la fois les personnes et la planète. Comme le soulignent le Guide nutritionnel turc (TUBER 2022) et les Principes pour une alimentation saine et durable de la FAO (2019), elle encourage une alimentation à base de plantes, une consommation modérée de produits animaux et une faible empreinte environnementale.

La pyramide montre que, plus l'impact est important, plus les régimes alimentaires devraient privilégier les fruits, les légumes, les légumineuses et les céréales complètes, tout en limitant la viande rouge, le sucre et les aliments transformés.

Pyramide de l'impact environnemental :

- Elevé (Impact élevé):** Rouge viande
- Impact moyen :** Fromage et poisson, Huiles (solides et liquides), Volaille (poulet, dinde, etc.)
- Impact faible :** Lait et produits laitiers, Bonbons, confiseries, œufs, Céréales (≥ 50 % de grains entiers) Pain, pâtes et riz, Fruits et légumes

Points clés à retenir

Bases végétales : les fruits, les légumes, les légumineuses et les céréales constituent la base d'une alimentation durable, garantissant une diversité nutritionnelle avec un impact carbone réduit.

La modération est essentielle : les aliments d'origine animale et les produits riches en matières grasses et en sucre devraient être consommés moins fréquemment, pour des raisons de santé et d'écologie.

Double avantage : les régimes alimentaires riches en aliments locaux, de saison et peu transformés améliorent la santé tout en contribuant aux objectifs climatiques.

Références

Guide nutritionnel de Turquie (TUBER), Ministère de la Santé, 2022
FAO/OMS (2019). Régimes alimentaires sains et durables - Principes directeurs

⚠ La sécurité dans la cuisine avant tout !

🔥 Utilisez les appareils électroménagers à bon escient : suivez les instructions d'utilisation des friteuses à air chaud, des mixeurs et des trancheuses.



🔪 Manipulez les outils avec précaution : portez toujours des équipements de protection lorsque vous coupez ou tranchez.



🌡 Vérifiez les températures : utilisez un thermomètre pour garantir une cuisson et un stockage sûrs.



🔥 Prévenez les incendies : éloignez les objets inflammables des sources de chaleur.



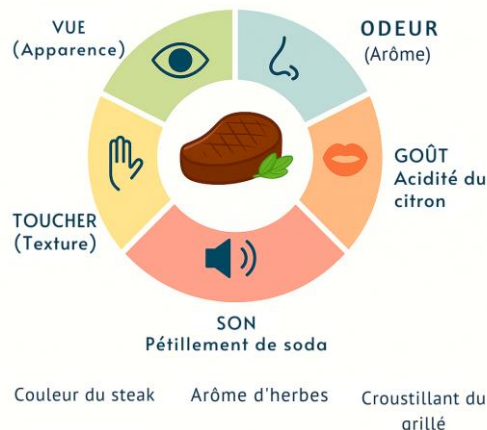
🩹 Restez vigilant : soyez prudent pour éviter les coupures, les brûlures ou autres accidents de cuisine.



Cuisiner en toute sécurité = cuisiner intelligemment ! 🧑🍳



Les cinq sens de l'alimentation



Quelle est la prochaine étape ?



Nous sommes ravis d'annoncer que le **laboratoire d'innovation culinaire** sera officiellement lancé en **février 2026** !


HOME COURSES AWARENESS MATERIALS LOG OUT PROFILE ENGLISH f in

COURSES

Home > Courses

Showing 1-5 of 5 results

Newly published

Search courses...



Innovative Recipe Development Culinary Practices for Special Diets: Allergen-Free, Diabetic-Friendly, and Plant-Based Recipes

Aim of the course: This course has been designed to support culinary professionals and learners in developing the knowledge and practical skills necessary to create...

Admin Food4All 11 12 Free



Menu Planning and Design

Aim of the course: Course 2: Menu Planning and Design integrates strategic menu structuring, nutritional balance, and visual presentation with inclusive dietary planning. The course...

Admin Food4All 8 5 Free



Advanced Cooking Techniques with Cross-Contamination Awareness

Aim of the course: This course equips learners with practical skills in advanced cooking methods while embedding essential food safety practices, particularly cross-contamination prevention. Learners...



Cofinancé par
l'Union européenne

Après des tests finaux rigoureux, les cours, multilingues, en ligne seront prêts pour les apprenants du monde entier. Préparez-vous à découvrir des recettes astucieuses, à maîtriser des techniques innovantes et à améliorer vos compétences culinaires comme jamais auparavant !



Cofinancé par
l'Union européenne

LES PARTENAIRES



T.C. İSTANBUL VALİLİĞİ

Ce projet a été cofinancé avec le soutien du programme ERASMUS+ de la Commission européenne.

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés sont toutefois ceux des auteurs uniquement et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenus responsables.