

## Les recommandations relatives à la nutrition JUILLET 2011 - GEMRCN en milieu scolaire.

### **Objectif :**

Connaître les valeurs nutritionnelles et les fréquences des aliments ou plats, sujets à des recommandations par le GEMRCN. Etablir un plan alimentaire simplifié adapté à sa propre restauration, de la Maternelle au Lycée. Venir avec 4 semaines de menus consécutifs.

### **Durée :**

1 jour, soit 7 heures

### **Dates et lieux :**

27 avril 2012, au Centre Alpha-Relais : Immeuble le d'Aubigny  
27, rue de la Villette, 69003 LYON (04.72.13.53.13)

### **Personnes concernées :**

Cuisiniers et toute personne participant à l'élaboration des menus (service achat...)

### **Moyens pédagogiques**

- Clarté des données avec support Power-Point
- Nombreux cas concrets et d'actualité renforcent la théorie
- Nombreux exercices et cas pratiques permettent d'évaluer vos acquis.

### **Formateur :**

Formation préparée et animée par  
Patricia APAIX, Diététicienne Diplômée.

### **Droits d'inscription :**

En INTER : 220 euros / personne

Prix net (exonérée de TVA), repas + boissons inclus.

En INTRA : 700 euros / j + frais de déplacement et d'hébergement.

## PROGRAMME DE LA FORMATION

### Les recommandations relatives à la nutrition JUILLET 2011 - GEMRCN en milieu scolaire.

**MATIN :** Les bases de la diététique

- Les nutriments (protides, lipides, glucides calcium, fer, vitamine c)
- Les groupes d'aliments

Les objectifs du GEMRCN

- Les denrées alimentaires à augmenter
- Les denrées alimentaires à diminuer

Les recommandations du GEMRCN :

- Structure des repas selon l'âge de l'enfant
- Fréquences recommandées selon l'âge

**A-MIDI :** Elaboration des menus

- Choix des aliments
- Grammages

Contrôle de l'équilibre alimentaire

- Etude en parallèle de vos menus.
- Sont ils conformes aux recommandations ?
- Comment les améliorer.

Mise en place d'un plan alimentaire  
(basé sur vos menus) en exercice.