

Equilibre alimentaire et conception des menus

Objectif :

Mieux connaître les aliments pour concevoir avec méthode, des menus adaptés à vos résidents, tout en respectant les recommandations du GEMRCN.

Venir avec 4 semaines de menus consécutifs.

Durée :

2 jours, soit 14 heures de 9h à 17h.

Lieu :

LYON, proche gare de la Part-Dieu.

Personnes concernées :

Cuisiniers et toute personne participant à l'élaboration des menus

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 Nutritionniste Diplômée.

Droits d'inscription :

En INTER : 550 euros par personne

Prix net (exonérée de TVA), repas inclus.

En INTRA : 1500 euros les 2 jours + frais de déplacement.

PROGRAMME DE LA FORMATION

Equilibre alimentaire et conception des menus

1ère JOURNEE

MATIN : Les bases de la diététique
Les Besoins énergétiques, les nutriments
Etude de chaque groupe d'aliments
Les apports recommandés selon l'âge, ...

A-MIDI : Comment équilibrer les repas d'une journée
Méthode du 421 GPL
Exercices sur des menus incomplets ou déséquilibrés à corriger

Les recommandations du PNNS
(programme national nutrition santé)

2ème JOURNEE

MATIN: Conception du plan alimentaire
Définition et méthode d'élaboration
Exercice : mise en place d'un plan alimentaire

Recommandations du GEMRCN
(groupe d'étude des marchés de restauration collective et de nutrition).

A-MIDI : Conception des menus
Méthode d'élaboration
Exercice : à partir du plan alimentaire élaboré le matin, mise en place de 2 menus différents.

Analyse des menus de l'établissement
Sont ils conforme aux recommandations ?
Comment les améliorer.