



## MENUS ÉQUILIBRÉS & NOUVEAUX MODES ALIMENTAIRES.



### PROFIL

Encadrant de structure de restauration collective,  
Personnel de restauration,  
Cuisinier & aide de cuisine  
Maîtresse de maison



### PRÉ-REQUIS

Aucun

- Connaître les groupes d'aliments, leurs apports & les équivalences
- Maîtriser les règles de l'équilibre alimentaire & les fondamentaux de la Nutrition
- Appréhender les objectifs nutritionnels de la Loi Egalim
- S'adapter aux attentes clients & aux changements de modes de vie
- Utiliser les outils de conception menus
- Rédiger des menus équilibrés & variés à partir d'un Plan Alimentaire validé

### CONTENU

#### Connaissance de l'alimentation

- Groupes aliments & apports nutritionnels principaux
- Équilibre qualitatif & quantitatif
- Repères nutritionnels & recommandations PNNS /GRCN
- Enjeux & réglementation
- Modes alimentaires & produits alimentaires

#### Pratique de l'équilibre alimentaire

- Plan alimentaire
- Grilles de contrôle des fréquences
- Menus par segments
- Outils & méthodologie de rédaction des menus

### MÉTHODE

- Cours théorique interactif
- Pratique: élaboration Menus à partir d'un plan alimentaire

### POINTS FORTS

- Conception plan alimentaire & menus
- Ressources internet



### INTERVENANT

Diététicienne-nutritionniste



### 2 JOURS

2-3 juillet 2020  
& Intra-établissement



550,00 €

Prix TTC/participant  
Tarif groupe intra

[NOUS CONSULTER](#)



### CONTACT

Localisation, hébergement,  
restauration ...

[NOUS CONSULTER](#)

