



## CONCEVOIR DES MENUS ÉQUILIBRÉS.



### 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 Recommandation Nutrition (grille GEMRCN)
- S'adapter aux attentes clients & comprendre le Plan Alimentaire
- 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
- 9 Repères nutritionnels & recommandations PNNS / GEMRCN
- Enjeux & réglementation

#### 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



### INTERVENANT

Diététicienne-nutritionniste



### 2 JOURS

29-30 janvier 2019,  
2-3 juillet 2019 &  
Intra-établissement



620,00 €

Prix TTC/participant  
Tarif groupe intra

[NOUS CONSULTER](#)



### CONTACT

Localisation, hébergement,  
restauration ...

[NOUS CONSULTER](#)

