

CENTRE

Axe 5 : Services logistiques

# Module n°6 : MOD6- Les principes de l'équilibre alimentaire

## Contexte

---

Les besoins peuvent être différents d'une structure à une autre, suivant les pathologies accueillies, aussi l'ANFH Centre-Val de Loire souhaite proposer des modules distincts et courts sur différentes thématiques

## Objectifs

---

Cette formation apporte au personnel de cuisine les connaissances nécessaires à l'élaboration de menus équilibrés et adaptés aux consommateurs dans le respect des orientations nationales.

Elle permettra aux agents de :

- Acquérir les connaissances sur l'équilibre alimentaire,
- S'approprier des méthodologies nécessaires à l'établissement de menus équilibrés,
- Elaborer des menus équilibrés en restauration collective.

## Renseignements complémentaires

---

Financement : plan ets

## Programme

---

### Les besoins alimentaires

- Les principaux nutriments : glucides, lipides, protides, sels minéraux, vitamines)
- Les besoins alimentaires par type de profil
- Les erreurs à ne pas commettre
- Les Apports Journalier Recommandé (AJR)
- Le calcul des apports - les calories

### Les préconisations

- Le Plan National Nutrition Santé (PNNS2)
- Le guide du Groupe d'Etude des Marchés Restauration Collective et Nutrition (GEM RCN)

## **Le code couleur**

- L'identification et l'équilibre des menus suivant le code couleur

## **La construction d'un plan de menus**

- L'élaboration d'un menu équilibré pour les personnes âgées
- La mise en place d'un plan de menus

### **Public**

**Métiers de la restauration (cuisinier, agent de restauration)**

### **Exercice**

**2025**

### **Code de formation**

**T170**

### **Nature**

**AFC**

### **Organisé par**

**AFPA - Fin de marché 04/07/2025**

### **Durée**

**14 heures**

### **Typologie**

**Formation continue ou Développement des connaissances et des compétences**