

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

- 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

J1 Présentation de la formation -Vieillessement et alimentation -Rôle du repas -Règles d'hygiène en restauration collective

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

J2 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

2026

Code de formation

T170

Nature

AFC

Organisé par

En cours de consultation

Durée

14 heures

Typologie

Formation continue ou Développement des connaissances et des compétences