



# EQUILIBRE ALIMENTAIRE ET CONCEPTION DES MENUS

## Objectifs pédagogiques

- Connaître les recommandations et exigences du PNNS, du GEMRCN et du règlement INCO, les bases de la diététique et les différents régimes alimentaires.
- Définir et élaborer un plan alimentaire sur X semaines et proposer des menus équilibrés en complète autonomie.

## Personnes concernées

- Responsables et agents de restauration

## Démarche pédagogique

- Exposés et apports théoriques, exercices pratiques, études de cas et mises en situation

**Durée** : 2 journées, soit 14 heures de formation

**Pré requis** : Aucun

## Modalités d'évaluation des acquis

- Les modalités d'évaluations continues et formatives de type, quizz, QCM, résultats des mises en œuvre, etc.

## Nombre de stagiaires par session

- Minimum 5 / maximum 12

**Support** : Synthèse de formation

## Animation

- Un consultant diététicien nutritionniste

## Contenus

### ■ Contexte réglementaire

- Le GEMRCN
- Le PNNS
- Le règlement INCO et le risque allergène

### ■ Rappels sur la diététique

- Les besoins nutritionnels
- Structure des principaux repas
- Les groupes d'aliments
- La valeur nutritive
- Les apports nutritionnels conseillés (ANC)
- Les principaux régimes

### ■ Du plan alimentaire aux menus

- Méthodologie et règles à respecter
- Construction du plan alimentaire
- Principales erreurs à éviter
- Du plan alimentaire au menu
- Du menu aux déclinaisons des régimes

## Sanction de la formation

- Attestation de présence individualisée

## BULLETIN D'INSCRIPTION

RHB Consultants – [info@rhbconsultants.com](mailto:info@rhbconsultants.com)

\* Toute inscription non annulée 3 semaines avant la date de stage sera facturée

Etablissement : .....

Nom (signataire de la convention) : .....

Fonction : .....

Adresse : .....

Code Postal : ..... Ville : .....

Tél. : ..... Fax : .....

Email : ..... Siret : .....

Inscrit (s) au stage : « **Équilibre alimentaire et conception des menus** »

**Coût 950,00 € HT pour les 2 jours et 14h00 de formation (repas inclus) – 10% pour la deuxième inscription**

Je m'inscris à :

**Lieu** : Lyon

**Stagiaire** (s) :

Nom : ..... Prénom : ..... Fonction : .....

**NB : pour tout renseignements, contacter RHB Consultants au 04 72 15 24 77, le nombre de places étant limité, merci de nous retourner votre inscription au plus vite, une convocation vous sera adressée ultérieurement.**