

LA NUTRITION : LES FONDAMENTAUX

Public concerné

Chef gérant, employé(e) de restauration

Durée et modalités d'organisation

1/2 jour soit 3,5 heures de formation - 6 à 12 participants

A savoir

Cette formation peut être réalisée en sur-mesure en intra

Prérequis :

Travailler en cuisine ou avoir acquis une expérience significative en cuisine, en salle dans les offices, les magasins, etc. Connaître la langue française, savoir lire, écrire et compter

Profil des formateurs :

Dispensée par des spécialistes de la nutrition, de la diététique et de l'hygiène alimentaire

Moyens techniques :

Ordinateur, vidéoprojecteur, paperboard, plateau technique

Lieu de formation :

Au centre de formation GERES FORMATION ou au sein des entreprises clientes

Tarif :

En inter : 480€ H.T par participant
En intra : nous consulter



Objectifs pédagogiques :

A l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de :

- Maîtriser le cadre réglementaire
 - Elaborer des menus respectant l'équilibre nutritionnel
- Réaliser un contrôle de fréquences afin de vérifier la conformité de leurs menus vis-à-vis de la réglementation



Contenu de la formation :

- Le contexte réglementaire dans le domaine : différences entre les établissements scolaires, entreprises, EHPAD, établissements spécialisés
- Définition de la notion d'équilibre alimentaire : présentation des différents groupes d'aliments (crudités, plat protidique, féculents, laitages, légumes cuits) ainsi que de leurs caractéristiques nutritionnelles
- Les grammages par types de population : présentation du GEM-RCN, présentation des grammages par type de population et de l'importance de leur respect
- L'élaboration de menus équilibrés : modalités d'élaboration d'un plan alimentaire puis élaboration des menus à partir de ce dernier
- La sensibilisation à la lutte contre le gaspillage alimentaire : présentation d'actions simples à mettre en œuvre pour la lutte contre le gaspillage alimentaire (durée du repas, respect des grammages, menus à 4 composantes, adéquation quantité/nombre de convives)
- Mise en situation : élaboration d'un plan alimentaire et de menus par les stagiaires sur une semaine



Moyens et méthodes pédagogiques :

Les moyens pédagogiques utilisés :

- Support Power Point remis aux stagiaires pour faciliter la prise de notes
- Tout au long de la formation, des exercices ou quizz sont proposés afin de dynamiser l'apprentissage
- Remises de fiches pédagogiques pour approfondir certaines thématiques
- En fin de la formation, un exercice pratique d'évaluation est réalisé afin de mesurer les compétences acquises



GERES FORMATION
Formation Professionnelle aux Métiers de la Restauration