

# 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