



Public visé

Personnel intervenant dans une structure collective.



Pré-requis

Aucun



Objectifs pédagogiques

Adopter une démarche nutritionnelle en prenant en compte les besoins et les contraintes
Elaborer des menus équilibrés conciliant le plaisir du goût
Maîtriser des techniques culinaires simples
Utiliser différents modes et types de cuissons



Groupe

De 6 à 10 participants



Accessibilité

Contactez notre référent handicap :
Mme Marion FOURCADE
06.33.37.44.86



Tarifs

A partir de 190,00 €



Modalités et délai d'accès

Pour vos demandes de formation, contactez-nous par téléphone au 04.75.75.68.79 ou par courriel : formationra@msaservices-ra.fr

★ Description / Contenu

Accueil et présentation de la formation

Rappel des objectifs de la formation, présentation détaillée du programme
Tour de table – présentation et attentes des stagiaires
Si applicable, contrôle des pré-requis (attestation ou certificat antérieur, quiz...)

Les effets du vieillissement sur les besoins alimentaires

- L'alimentation & son impact
- La nutrition
- Les modifications métaboliques
- Les bases nutritionnelles
- L'alimentation & l'activité physique

L'élaboration des menus

- L'étude du PNNS* et du GEMRCN**
- Le plan alimentaire (conception, avantages, contraintes...)
- Les groupes d'aliments
- La répartition journalière et les menus
- Les besoins quantitatifs & qualitatifs
- Les modes et types de cuissons
- La cuisson des poissons - viandes - féculents & légumes

PRATIQUE 50%

La présentation de techniques culinaires simples & la confection d'un repas

- La mise en commun des expériences
- La composition des repas et collations
- Les régimes (sans sucre, sans sel, sans graisse)
- L'enrichissement d'un plat

Chaque participant compose un plat protéinique / féculents / légumes, en utilisant différents modes et types de cuissons avec les denrées fournies par l'établissement

* PNNS : Programme National Nutrition Santé

** GEMRCN : Groupement d'Etudes des Marchés en Restauration Collective et de Nutrition



Modalités pédagogiques

Exposés interactifs, questionnement, approche par l'apprenant
Echanges sur les pratiques
Exercices théoriques et ateliers pratiques en cuisine



Moyens et supports pédagogiques

Utilisation du matériel présent dans l'établissement
TIC (Techniques d'Information et de Communication)



Modalités d'évaluation et de suivi

Quiz de connaissances
Grille d'évaluation de compétences





Programme de formation
**EQUILIBRE ALIMENTAIRE ET PREPARATION
DES REPAS**
Durée : 2 jour(s) - 14,00 heures

|