



## Diététique & Nutrition en restauration collective

### **Objectifs de la formation :**

- ✓ Actualiser ses connaissances sur la réglementation nutritionnelle et de l'équilibre alimentaire
- ✓ S'approprier les méthodologies d'élaboration de plan alimentaire et de menus équilibrés en restauration scolaire, d'entreprise, d'institutions...
- ✓ Etre capable de diffuser des conseils nutritionnels de qualité auprès des clients

### **Programme :**

#### ✓ Les bases de l'équilibre alimentaire

- Respecter les textes réglementaires et les préconisations du PNNS et du GEMRCN
- Connaître les besoins alimentaires de ses clients, les différents groupes d'aliments et leurs rôles, les apports journaliers recommandés, les valeurs nutritionnelles ...
- Etre sensibilisé à l'importance de la variété, du goût et de la qualité des produits

#### ✓ La construction du plan alimentaire

- Comprendre la méthode d'élaboration du plan alimentaire
- Maîtriser la classification des groupes d'aliments dans le plan
- Respecter les fréquences et grammages recommandés

#### ✓ La réalisation de menus variés et adaptés

- Elaborer un cycle sur plusieurs semaines
- Connaître les allergies alimentaires et leurs alternatives

#### ✓ Sensibilisation de ses clients

- Connaître des outils pour informer et sensibiliser ses clients à la découverte des goûts et à l'importance de l'équilibre alimentaire (supports de communication, accueil, variété des plats, organisation des restaurants, animations...).

### Modalités d'intervention

Contenu basé sur les connaissances spécifiques actuelles et conforme aux recommandations (PNNS, GEMRCN) en termes d'équilibre alimentaire, de prévention, de sensibilisation et de qualité.

Alternance d'apports théoriques et d'ateliers pratiques afin de faciliter l'acquisition et l'utilisation des connaissances.

Chaque participant repart avec un support pédagogique nécessaire à la bonne assimilation et utilisation des connaissances.

Une attestation de formation sera délivrée à la fin de la formation.

### Public concerné et durée

Chefs et seconds de cuisine  
Groupe de 8-10 personnes

#### **Pré-requis :**

Aucun pré-requis spécifique

**Durée:** 1 jour 1/2

### Contact

**Magali GAUDICHON**

Ingénieur Conseil en Nutrition  
& Diététicienne  
Diplômée en Diabétologie  
Formateur PNNS

Tél: 06.71.63.43.29

[www.mg-nutrition.com](http://www.mg-nutrition.com)  
[m.gaudichon@mg-nutrition.com](mailto:m.gaudichon@mg-nutrition.com)

11, Avenue Gambetta- 44380 Pornichet  
N° Siret: 515 387 587 00030