



Faire de l'Emploi notre Label

L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

DURÉE :
2 jours

■ OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Poser les bases de l'équilibre alimentaire en étudiant les principes permettant de répondre aux besoins des consommateurs

Donner les outils indispensables pour la réalisation de menus équilibrés ou répondant aux exigences des régimes

■ **PRE REQUIS** : Pas de pré-requis pour cette formation

■ **PROFIL DES PARTICIPANTS** : Agent de service, Personnel de cuisine et Aide-soignante

Programme

Introduction : les bases de la communication

- Limiter un entretien, voire l'écouter
- Apporter des arguments clairs
- Adopter le meilleur canal de communication

Actualisation des connaissances du personnel

- Sur l'équilibre alimentaire
 - Définition de l'« équilibre alimentaire » avec rappel des trois grands groupes de nutriments, ainsi que des oligo-éléments indispensables
 - Où trouve-t-on ces nutriments et oligo-éléments ? Quelle fréquence de consommation pour éviter les carences ?
- Sur les besoins nutritionnels spécifiques de la personne âgée
 - Comment définit-on les besoins énergétiques ?
 - Apports nutritionnels conseillés en protéines, lipides, glucides, fibres, eau, minéraux, vitamines.
- Présentation et explication des différents régimes
 - Régime diabétique
 - Régime hyposodé
 - Régime hypocalorique
 - Régime hypercalorique
 - Régime hyperprotéique

Le plan alimentaire et les menus

- Construction d'un plan alimentaire pour 6 semaines et par saison
- À partir des plans alimentaires, élaboration d'une semaine de menus par saison et déclinaison de leur adaptation aux différents régimes en tenant compte :
 - Des besoins nutritionnels spécifiques des rationnaires
 - Des goûts des convives
 - Du coût des denrées
 - De la faisabilité (personnel, matériel...)
 - De l'hygiène

■ **INTERVENANT** : Formateur - Expert

■ **ÉVALUATION** : Une évaluation des acquis sera réalisée par le formateur à l'issue de la formation

■ MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Les apports théoriques et les échanges se succéderont tout au long de la formation avec des contenus théoriques mais aussi des situations vécues par l'intervenant ou les participants. Remise d'un support de cours par personne

Renseignements, organisation et planification :
VALÉRIE RENAUD-DUVALET ☎ 05 55 77 55 76
valerie.renaud@groupe-fel.fr
Groupe FEL ☎ 05 55 79 06 06