

# L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

**DURÉE :**  
**2 jours**  
**(14 heures)**

## ■ OBJECTIFS

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

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

- **PRÉREQUIS** : Pas de prérequis pour cette formation
- **PUBLIC** : Agents de service, personnels de cuisine et aides-soignants

## Programme

### 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 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



*Faire de l'Emploi notre Label*

### **Modalités et délais d'accès :**

Inter : Limoges

Lorsque le nombre minimum de participants, soit 5 personnes est atteint, la formation peut alors débuter dans les trois semaines suivantes.

Intra : Dans vos locaux

Calendrier fixé avec le client

Dossier d'inscription à réaliser auprès de nos services

### **Coût de la formation**

Inter : 205 € Nets / Jour / Personne

Intra : 900 € Nets / Jour / Groupe (maximum 12 personnes)

### **Financement**

Possibilité de prise en charge sur le **Plan de Développement des Compétences** de votre entreprise / établissement

### **Accessibilité**

Nos locaux sur nos différents sites sont accessibles aux personnes à mobilité réduite  
Si besoin, adaptation du contenu et des moyens en terme d'accessibilité.

- **INTERVENANT** : Formateur - Expert
- **ÉVALUATION** : Une évaluation des acquis sera réalisée par le formateur à l'issue de la formation
- Questionnaire de satisfaction
- Délivrance d'une attestation de 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.