

Construire l'équilibre alimentaire dans ses menus



Cette formation vous permettra de découvrir et mettre en place des menus diététiques variés

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- **Savoir identifier les besoins de l'organisme**
- **Comprendre la diététique et ses apports**
- **Réaliser un menu équilibré sur une semaine en tenant compte de tous ces éléments**

PROGRAMME

1. Qu'est-ce que la diététique

- Apprécier la valeur alimentaire des denrées
- Etudier les carences dues à la malnutrition
- Déterminer les rations convenant aux diverses catégories de consommateurs

2. Les besoins de l'organisme

- Etude sur les éléments énergétiques, leur apport, leur fonction, le pourcentage nécessaires à une ration équilibrée
- Catégoriser les différents groupes alimentaires

3. L'utilité de la diététique

- Les besoins alimentaires en calories en quantité
- Etude du nombre de calories dans cent grammes de chacun des aliments (tableau répertoriant le nombre de calories par aliment)

Durée

14 HEURES

Tarif

700 €

Pré-requis

Aucun

Profil du stagiaire

tout public

Délai d'accès

2 à 4 semaines selon

financement

Équipe pédagogique

Formateur spécialisé

Moyens pédagogiques et techniques

-Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.

-Exposés théoriques

-Etude de cas concrets

-Quiz en salle

Évaluation de la formation

-Feuilles de présence

-Questions orales ou écrites

-Mises en situation

-Formulaires d'évaluation de la formation.

-Certificat de réalisation de l'action de formation.



4. La teneur en eau, vitamines et sels minéraux dans chaque aliment

- Leur apport, leur rôle
- Leur carence, leur source
- Leur équivalence

5. La répartition hebdomadaire dans un menu

- Réalisation d'un menu équilibré sur une semaine en tenant compte de tous les éléments étudiés au cours de la formation



Mise à jour

Juin 2025



Taux de satisfaction de nos
stagiaires (juin 2025 - juin
2026)

95%