

# Formations NUTRITION

Des formations adaptées aux besoins de vos convives

Des experts de la restauration  
à votre service

## Notre catalogue

### ● Équilibre alimentaire et besoins nutritionnels

Apports Nutritionnels Conseillés par type de population, nutriments, vitamines et minéraux : sources et rôles, groupes d'aliments, élaborer ses recettes selon les recommandations, proposer un menu équilibré

### ● Le GEMRCN appliqué

Les recommandations du GEMRCN par catégorie de population, objectifs nutritionnels visés, structure des repas et composition des menus, les fréquences d'apparition des plats, les grammages, conseils pratiques

### ● Les allergènes

Réglementation, mécanisme de l'allergie, différence entre allergie et intolérance, liste des allergènes, étiquetage des produits contenant des allergènes, information au consommateur, mise en pratique

### ● Mise en place d'une charte nutritionnelle

Mettre en avant ce qui a été mis en place au niveau nutritionnel, améliorer l'équilibre alimentaire et informer les consommateurs, formaliser vos engagements par la rédaction d'une charte

### ● Régimes et textures modifiées

Rappel des principes de l'équilibre alimentaire, pathologies et réponses alimentaires (diabète, intolérance, handicap, etc.), mise en application pratique des régimes ou textures modifiées en cuisine

### ● Dénutrition et besoins alimentaires des personnes âgées

Épidémiologie de la dénutrition, marqueurs de l'état nutritionnel, outils de dépistage, causes de la malnutrition, conséquences chez la personne âgée, traitement diététique, prévention

### ● Besoins alimentaires des sportifs

Base de l'équilibre alimentaire, spécificités de l'alimentation du sportif, dépenses du corps à l'effort, besoins physiologiques, menus et collations, hydratation, gestion du poids

### ● Alimentation végétarienne

Présentation de la Loi EGALIM, focus sur l'alimentation végétale, les protéines végétales, les produits et ingrédients spécifiques, mise en pratique