

L'équilibre alimentaire au quotifien & Application du GRCN

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

HYSEQUA
SEBASTIEN AURIOL
05.57.78.34.87
direction@hysequa.fr

Accès à la formation

Publics visés :

Demandeur d'emploi
Jeune de moins de 26 ans
Personne handicapée
Salarié(e)
Actif(vé) non salarié(e)

Sélection :

Inscription obligatoire par un conseiller
en insertion professionnelle

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

18 ans

Prérequis pédagogiques :

Avoir une connexion internet Avoir un ordinateur ou tablette ou smartphone.

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

Connaître les principes de base de la diététique. Savoir équilibrer les repas au quotidien en respectant la saisonnalité. Respecter les besoins spécifiques des convives. Connaître et comprendre les fréquences de recommandation. Connaître la réglementation nutritionnelle en vigueur (PNNS, Loi EGALIM,...) Respecter les grammages recommandés pour les convives. Savoir créer ses propres menus selon la réglementation en vigueur.

Contenu et modalités d'organisation

Matinée : L'équilibre alimentaire au quotidien -Tour de table, présentation des participants / QCM pour faire un point sur le niveau des participants en diététique. Présentation générale de la diététique Qu'est-ce que la « diététique » et la « Nutrition » ? Point sur l'actualité en diététique : quelle est son impact sur notre santé ? Le rôle des nutriments (glucides, lipides, protéines) pour notre organisme Quelle est la différence entre « besoin nutritionnel » et « repères nutritionnels pour la population » (anciennement ANC) Les 9 familles d'aliments d'après le PNNS 4 Définition de chaque famille d'aliments (fruits et légumes, féculents, légumineuses...) ? Quels sont leurs intérêts et leurs rôles ? Quelles sont les fréquences de recommandations actuelles ? Quels produits favoriser au sein de chaque famille pour améliorer la qualité de l'alimentation ? Equilibre Alimentaire & repas : petit-déjeuner, déjeuner, goûter et collation, diner Qu'est-ce que l'équilibre alimentaire ? De quoi doivent-ils être composés et en quelle quantité ? Quels sont leurs intérêts ? Exercice pratique : vérification de menu sur une journée

Après-midi : Les réglementations nutritionnelles en vigueur : PNNS4 ; G-RCN, loi EGALIM Quelles sont les nouvelles recommandations du PNNS ? Quelles sont les nouvelles mesures en vigueur depuis la loi EGALIM ? Qu'est-ce que le G-RCN (anciennement GEMRCN) et comment s'applique-t-il ? Comment s'adapter au repas végétarien par semaine (amendement cazebonne) ? Quel sont les grammages recommandés pour les convives ? Exercice pratique : comprendre les tableaux de fréquences du GEMRCN et du G-RCN (sur 20 repas successifs) et savoir placer les aliments au sein de la bonne catégorie à partir d'un menu L'application des recommandations du GEMRCN et du G-RCN en collectivité Quelles sont leurs recommandations officielles en vigueur ? Comprendre les tableaux de fréquence Qu'est-ce qu'un plan alimentaire ? Comment les appliquer selon la population concernée ? Exercice pratique : Création de menus en respectant l'équilibre alimentaire et les recommandations officielles en vigueur. Clôture de la formation : QCM en fin de formation : vérification des acquis Mise en

...

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Non renseigné**
Commentaires sur la parcours personnalisable **9h30 à 13h00 et 14h00 à 17h30**

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

Développement des compétences et/ ou accès à l'emploi dans le secteur alimentaire

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00489474	du 01/01/2024 au 31/12/2024	Mérignac (33)	HYSEQUA		Non éligible	FPC
00506124	du 31/12/2024 au 31/12/2025	Villeneuve-d'Ornon (33)	HYSEQUA		Non éligible	FPC