

# PRINCIPES DE NUTRITION ET D'EQUILIBRE ALIMENTAIRE

**SANOZIA**  
DÉPARTEMENT FORMATION

N° 93830475983

## Public concerné :

Adjoints techniques de cuisine, auxiliaires de service en cuisine, adjoints de contrôle de la prestation de restauration, encadrement.

## Prérequis :

Aucun.

## Durée :

7 heures (1 jour).

## Nombre de stagiaire :

De 6 à 15 personnes.

## Objectifs :

- Identifier les recommandations actuelles en matière de nutrition,
- Comprendre les enjeux de la nutrition dans le contexte de son établissement,
- Connaître le mécanisme de l'organisme et les bienfaits des aliments,
- Savoir mettre en place des menus équilibrés,
- Associer des principes de nutrition et d'équilibre alimentaire aux méthodes de travail.

## A l'issue de la formation :

- Le stagiaire sera capable de :
- Connaître les tendances alimentaires actuelles,
- Appliquer les notions acquises en diététiques,
- Organiser des menus équilibrés.

## Contenu :

- Equilibre alimentaire, principes de bases,
- Le rythme et le comportement alimentaire (IMC, apport énergétique, nutritionnels, sommeil, etc.),
- Lien alimentation, santé et activité physique,
- S'approprier les objectifs et les repères de consommation du PNNS (Programme National Nutrition Santé),
- Etiquetage alimentaire,
- Faire le point sur les représentations et les croyances alimentaires,
- Conséquences d'une mauvaise alimentation et de facteurs environnementaux négatifs,
- Besoins fondamentaux de l'organisme,
- Principaux nutriments et leurs rôles,
- Composition des aliments, groupes d'aliments,
- Les règles à connaître,
- Rédaction de menu,
- Intégrer ces notions dans son activité.

## Méthode pédagogique :

Apports théoriques, partage d'expérience, démonstration par le formateur, mise en situation, pratique de cas, évaluation des connaissances et attestation de fin de formation.

## Documentation :

Chaque stagiaire reçoit 1 documentation aide-mémoire.

## NOS FORMATIONS



Sécurité  
alimentaire



Risques  
chimiques



Hygiène et propreté  
des locaux



Prévention et sécurité  
au travail



Utilisation du matériel  
de nettoyage