

# RC03 - LES MENUS EQUILIBRES ET SAISONNIERS

## Objectifs de la formation



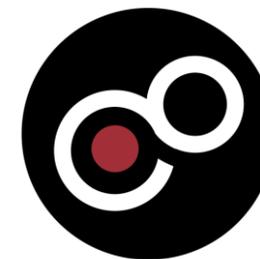
- ❏ Connaitre les bases de la diététique
- ❏ Elaborer un plan de menu adapté à sa population
- ❏ Préparer des recettes en mettant en avant les produits de saison
- ❏ Mettre en œuvre les bonnes pratiques d'hygiène alimentaire de la fabrication à la conservation (HACCP)
- ❏ Être informé sur les réglementations



  
**shareman**  
VALORISER L'HUMAIN

# RCO3 - LES MENUS EQUILIBRES ET SAISONNIERS

Durée : 21 heures - 9h00-12h00/13h00-17h00



## Programme

### Accueil

- Accueil et présentation
- Evaluation théorique et pratique
- Positionnement et attentes des stagiaires

### Contenu

- Déroulé de la formation sur votre droite

### Conclusion

- Débriefing, critiques et auto critiques constructives
- Évaluation de fin de formation
- Remise des certificats de réalisation et d'assiduité

### 1. Notions de diététique

- Les macro nutriments
- Les micro nutriments
- Les apports journaliers recommandés
- Besoins alimentaires par population

### 2. L'équilibre alimentaire

- Le principe
- Les groupes d'aliments
- Les couleurs, les textures
- 5 ou 4 composantes

### 3. Plan alimentaire et plan de menus

- Le principe
- Les fréquences
- GEMRCN

### 4. Saisonnalité des produits

- Des légumes
- Des fruits
- Des produits de la mer
- Des produits carnés

### 5. Préparation des recettes

- Construire des plats équilibrés et nourrissants
- Réalisation de recettes individuelles ou en groupe
- Dégustation
- Analyse

### 6. Réglementations

- PNNS 2/3/4
- Egalim 2/3
- HACCP

# SHAREMAN propose un éventail de modules de formation qui optimisera la productivité des structures tout en augmentant l'adhésion et l'implication des salarié(e)s



<b>Domaine</b>	Restauration collective
<b>Thématique</b>	Menus de saison
<b>Formacode</b>	42729
<b>Modalité</b>	Présentielle
<b>Durée</b>	21 heures soit 3 jours
<b>Type de formation</b>	Intra-entreprises / Mini 1 – Maxi 12
<b>Public cible</b>	Tout public
<b>Lieu</b>	Site client
<b>Modalités d'accès</b>	Inscription sous 72h
<b>Prérequis</b>	Aucun
<b>Tarif</b>	Consulter la grille tarifaire sur <a href="http://www.shareman.fr">www.shareman.fr</a> ou sur demande

## MODALITÉS TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES & D'ENCADREMENT

- **Modalités techniques** : supports pédagogiques, ordinateur et vidéoprojecteur, visuels, paperboard. Un livret synthétique de la formation et des documents annexes seront remis aux stagiaires.
- **Modalités pédagogiques** : Pédagogie démonstrative avec travaux pratiques
- **Modalités d'encadrement** : Le formateur enseigne les fondamentaux théoriques, accompagne le travail individuel et en groupe, vérifie la compréhension et procède aux ajustements en cours de formation.

## MODALITÉS D'ÉVOLUTION D'ATTEINTE DES OBJECTIFS DE LA FORMATION

En début de formation, un QCM détermine le niveau de connaissance des stagiaires. Tout au long de la formation, le formateur accompagne individuellement les stagiaires. Il s'assure de la bonne compréhension et de la satisfaction des attentes en début de formation. En fin de formation un débriefing permet de faire le point sur le travail réalisé. Un QCM permet également de valider les acquis en fin de formation

## MOYENS PERMETTANT LE SUIVI, L'ÉVALUATION DES RÉSULTATS & L'APPRÉCIATION DES STAGIAIRES

Feuille d'émargement par demi-journée signée des stagiaires et du formateur. Certificat de réalisation et d'assiduité mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation. Évaluation de fin de formation remplie par le stagiaire.