



Recommandations nutritionnelles GEMRCN pour les enfants

« La nourriture est notre première médecine » disait Hippocrate 400 ans avant notre ère. Si manger doit être un plaisir, le corps doit pouvoir trouver tous les nutriments dont il a besoin pour vivre, grandir, réfléchir...

Cette formation se propose d'expliquer le rôle des différents nutriments dans la santé des enfants, de connaître le cadre des recommandations nutritionnelles du GEMRCN, dans le but de rédiger deux semaines de menu.

OBJECTIFS

-  Connaître les différents nutriments et leur rôle dans l'organisme
-  Connaître les besoins alimentaires des enfants
-  Comprendre les recommandations du GEMRCN du 4 mai 2007
-  Savoir rédiger un menu équilibré

PROGRAMME

Les nutriments

Les protéines
Les lipides
Les glucides
Les vitamines
Les sels minéraux et les oligo éléments
Les familles d'aliments
La pyramide alimentaire

Les besoins et les attentes des enfants en matière de nutrition

Les besoins en énergie des enfants
Leurs attentes
Les caractéristiques des jeunes enfants en crèche
Les caractéristiques des enfants scolarisés

Les recommandations nutritionnelles du GEMRCN

Le cadre du PNNS
Les missions et objectifs du GEMRCN
Les fréquences des différents plats
Les grammages des portions servies
Exercice pratique de rédaction de plan alimentaire

L'élaboration des menus

La structure des repas
La collation matinale et le goûter
Les préalables techniques et sensoriels à la rédaction des menus
Exercice pratique de rédaction de menus

DUREE

2 jours

PUBLIC

Le personnel préparant les repas pour les enfants

PEDAGOGIE

Apports théoriques illustrés de nombreux exemples

Echanges d'expériences
Exercices pratiques

Remise de supports pédagogiques

INTERVENANTS

Selon le thème de la formation, CQFD sélectionne un pédagogue possédant une expérience significative, une maîtrise opérationnelle et un profil particulier : sophrologue, psychologue, neuropsychologue, ergonome, ergothérapeute, senior manager, chef de cuisine, gouvernante, journaliste, animateur, ex-policier, etc...

TARIFS

Inter-entreprises à Paris
Intra-muros en France entière
cliquez ici pour consulter
sur notre site internet
le calendrier et les tarifs



Vidéo de présentation

