

1 - Objectifs

- ✚ Approfondir ses connaissances en nutrition
- ✚ Savoir conseiller en fonction des différentes populations
- ✚ Connaître les textes et préconisations nationales en matière de nutrition (PNNS, GEMRCN)
- ✚ Comprendre les régimes
- ✚ Savoir décrypter un étiquetage nutritionnel

2 - Programme

- ✚ Rappel sur les bases de la nutrition
- ✚ Les textes de loi en vigueur autour de la restauration collective (le cas échéant)
- ✚ Les besoins énergétiques et nutritionnels des différentes populations (enfants, adolescents, femmes enceintes, adultes, personnes âgées)
- ✚ Décrypter l'étiquetage nutritionnel
- ✚ Approche et compréhension des régimes : sans sel, diabétique, etc.
- ✚ Déclinaison de menus et de régimes classiques

3 - Méthodes pédagogiques

- ✚ Apports théoriques
- ✚ Exercices



Formateur agréé PNNS

4 - Points forts

- ✚ Remise d'un livret participant
- ✚ De nombreux exercices pratiques
- ✚ Une approche simple et progressive des régimes alimentaires

5 - Modalités

- ✚ **Durée** : 2 jours
- ✚ **Public** : Toute personne concerné par le conseil aux convives, la distribution de repas, l'élaboration de menus
- ✚ **Prérequis** : Aucun
- ✚ **Nombre de participants** : 6 à 12 personnes
- ✚ **Lieu** : Paris et province, intra ou inter-entreprise

Intervenante

Pascale FAUJOUR, Gestalt-thérapeute, Formatrice Conseil, Diététicienne DE.

Mail : pascale.faujour@free.fr
