



Recommandations nutritionnelles GEMRCN pour les adolescents

« 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 adolescents, 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 adolescents
- Comprendre les recommandations du GEMRCN du 4 mai 2007
- Savoir rédiger un menu équilibré

PROGRAMME

Recommandations du PNNS

Présentation des repères nutritionnels actualisés.
Compréhension des objectifs de santé publique liés à l'alimentation des jeunes.

Les familles d'aliments et les nutriments

Les 7 familles d'aliments : rôles, apports et équilibres.
La pyramide alimentaire
Les nutriments (protéines, lipides, glucides, vitamines, sels minéraux, oligo-éléments, fibres)

Les besoins nutritionnels des adolescents

Les apports nutritionnels recommandés (ANR) pour les adolescents.
Les besoins spécifiques liés à la croissance, à l'activité physique et au rythme de vie.
Prévention des troubles alimentaires et réponses aux attentes des jeunes.

Les caractéristiques des adolescents selon le contexte

Adolescents hors établissement scolaire : habitudes, contraintes, comportements alimentaires.
Adolescents en collectivité : organisation des repas, rythmes, enjeux éducatifs.

Les recommandations nutritionnelles du GEMRCN

Missions et objectifs du GEMRCN.
Fréquences recommandées des différentes catégories de plats.
Grammages et portions adaptées aux adolescents.

Élaboration des menus

Structure des repas en collectivité.
Place de la **collation matinale** et du **goûter**.
Principes techniques et sensoriels pour concevoir des menus équilibrés.
Exercice pratique : rédaction de menus conformes aux recommandations.

Construction d'un plan alimentaire

Méthodologie pour élaborer un plan alimentaire hebdomadaire.
Ajustements selon les besoins, les contraintes et les objectifs éducatifs.
Exercice pratique : rédaction d'un plan alimentaire.

DUREE

2 jours

PUBLIC

Le personnel préparant les repas

Pré REQUIS

L'engagement des participants : c'est le premier levier de réussite de la formation : il conditionne l'attention, l'ancrage, la progression et le transfert des compétences dans les pratiques professionnelles.

PEDAGOGIE

Apports théoriques illustrés de nombreux exemples.
Echanges d'expériences
Exercices pratiques.
Remise de supports pédagogiques.

EVALUATION

Auto-évaluation de positionnement par entretien ou questionnaire.
Auto-évaluation des acquis de la formation par questionnaire amenant à une réflexion sur un plan d'actions.

SITUATION DE HANDICAP

Prévenez-nous assez tôt de situation de handicap (cognitif, psychologique, moteur, sensoriel...) pour que nous puissions échanger avec le formateur sur vos besoins d'aménagement, de compensation, appuis, ressources, accessibilité...

SANCTION DE LA FORMATION

Une attestation de formation sera envoyée post formation.

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 : Les tarifs sont disponibles en bas de la page internet du dit programme www.cqfd-formation.fr

Vidéo de présentation

