



# du plan alimentaire aux menus équilibrés

## OBJECTIFS

Mettre en pratique les recommandations nutritionnelles du GEMRCN, en rédigeant des menus équilibrés sur un cycle (plan alimentaire).  
Savoir construire un cycle de menus variés, saisonniers, adaptés aux âges et aux textures.  
Comprendre les régimes spécifiques (allergènes, intolérances) et comment s'adapter  
Introduire de la variété dans les menus, proposer des plats ludiques et adaptés aux tout-petits.

## PROGRAMME

### Revue des recommandations du GEMRCN (*rapide rappel*)

Les nutriments  
Les familles d'aliments  
La pyramide alimentaire  
Les missions et objectifs du GEMRCN  
Le cadre du PNNS

### Les préférences alimentaires chez l'enfant, les phases de construction du goût

Quand et comment se forment les préférences alimentaires chez l'enfant  
Le mécanisme alimentaire et la formation du goût chez l'enfant  
Sociabilisation de l'enfant à travers l'alimentation

### Qu'est-ce qu'un plan alimentaire ?

Structure-type d'un repas, notion de cycle  
Répartition des familles d'aliments, alternance des protéines animales, légumes, féculents  
Équilibre nutritionnel  
Respect des fréquences  
Intégration des contraintes (budget, approvisionnement, saisonnalité)

### Booster sa créativité en respectant les contraintes

Travailler les couleurs, les formes, les textures (haché, mouliné, morceaux)  
Jouer avec les cuissons, les présentations et les associations  
Légumes déguisés  
Purées aux couleurs variées  
Plats uniques équilibrés  
Desserts peu sucrés mais gourmands

### Gérer les régimes spécifiques sans déséquilibrer le menu

Régimes les plus courants en crèche : sans porc, allergies (œuf, gluten...)  
Astuces pour adapter sans doubler le travail (préparation commune avec variantes simples...)

### L'élaboration des menus

Les préalables techniques et sensoriels à la rédaction des menus  
La collation matinale et le goûter

### Atelier pratique

Initier un plan alimentaire (il n'y aura pas assez de temps pour le finaliser mais au moins l'initier)  
Vérification de la conformité aux fréquences GEMRCN

## DUREE

1 jour

## PUBLIC

Le personnel préparant les menus

## Pré REQUIS

Connaître le GEMRCN, ce qu'est l'équilibre alimentaire d'un repas, afin que cette formation courte reste bien ciblée sur l'élaboration de menus

## 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.

## PEDAGOGIE

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

## 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](http://www.cqfd-formation.fr)

## Vidéo de présentation

