



CUISINE



HÔTELLERIE



HACCP



NUTRITION



GESTION

# Initiation à la diététique

## OBJECTIFS

- Connaître les différents nutriments qui composent notre alimentation.
- Connaître les repères de consommation du PNNS : la pyramide alimentaire.
- Appliquer l'équilibre alimentaire au quotidien.

## PUBLIC CONCERNÉ

AS  
ASH  
AMP  
Maîtresse de maison  
Agent de service  
Personnels de cuisine

## NOMBRE DE STAGIAIRES

15 maxi

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Exposé théorique
- Évaluation des acquis

## TARIF

Coût de la formation :  
120 € HT/pers. soit 144 € TTC/pers.

Frais de déplacement du formateur  
(selon justificatifs)

**DURÉE**  
2 heures

## CONTENU DU STAGE

- **Introduction**
- **Différence entre diététique et nutrition**
- **L'équilibre alimentaire**  
Pyramide alimentaire, la répartition journalière, la balance énergétique
- **Les nutriments**  
Protéines, lipides, glucides
- **Les fibres alimentaires**
- **Les vitamines et minéraux**
- **Alimentation particulière**
- **Conclusion**

Pour plus d'informations contactez-nous

### Sud Est Restauration

46 boulevard des Neuf Clés - BP 80113  
71004 Mâcon Cedex

Tél. 03 85 31 57 49

Email : ser@s-e-r.net

[www.sud-est-restauration.com](http://www.sud-est-restauration.com)

Centre de Formation Agréé N° 26 71 02487 71

