



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

Centre de Formation Agréé N° 26 71 02487 71

