

NUTRITION



Alimentation végétarienne et équilibre alimentaire

NOUVEAU

FORMATION INTER ET INTRA-ENTREPRISE



DURÉE

1 jour (7 heures)



PRÉREQUIS

Avoir une connaissance de la nutrition en restauration collective



MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Échanges et analyse des pratiques
- Exposés et travaux dirigés



OBJECTIFS

- Élargir la gamme des menus au travers de préparations alternatives qui valorisent les produits végétaux
- Concevoir et proposer des plats ou menus sans viande, ni poisson



PUBLIC

- Cuisiniers, personnel de restauration, de production, personnel d'encadrement, personnel de direction

PROGRAMME

Comprendre ce que signifie manger végétarien :

- Les besoins nutritionnels de l'organisme humain
- Les aliments du régime végétarien

Élargir votre offre alimentaire en découvrant les alternatives aux protéines animales :

- Protéines végétales, céréales et légumineuses, fruits oléagineux
- Comprendre l'équilibre alimentaire d'une alimentation végétarienne

Inclure le végétarien dans le plan alimentaire en réalisant des menus végétariens :

- Classification des préparations, fréquences, grammages
- Composer des menus variés et équilibrés correspondant aux exigences du GEMRCN et de la Loi Egalim 2019



ÉVALUATIONS ET SUIVI

- Évaluation des acquis en fin de formation
- Évaluation de la satisfaction
- Attestation de fin de formation



THÈME ASSOCIÉ

- Élaborer vos menus en restauration collective