

Diététique et équilibre alimentaire : les bases

Adaptation de l'intervenant aux attentes des participants et aux différents contextes professionnels, pour mieux accompagner les usagers tout au long de la vie (enfants, adolescents, adultes, personnes âgées, pathologies spécifiques).

Objectifs

- Identifier les recommandations actuelles en matière de nutrition
- Comprendre les enjeux de la nutrition dans le contexte de son établissement et de ses usagers
- Maîtriser les règles de l'équilibre alimentaire
- Connaître les rations alimentaires relatives aux différents publics
- Comprendre les principes des différents régimes

Le + de la formation

Adaptation de l'intervenant aux attentes des participants et aux différents contextes professionnels, pour mieux accompagner les usagers tout au long de la vie (enfants, adolescents, adultes, personnes âgées, pathologies spécifiques).

Public concerné et Prérequis

Tout personnel concerné

Programme

- Les tendances alimentaires actuelles et leurs impacts
- Les instances et recommandations : PNNS ; GPEM/DA et GEMRCN
- Notions de diététique :
 - besoins fondamentaux de l'organisme
 - principaux nutriments et leurs rôles
 - composition des aliments : les groupes d'aliments
 - répartition et équilibre à l'échelle du repas, de la journée, de la semaine, du mois, de la vie
- Les rations alimentaires : pour les enfants, les adolescents, les adultes, les personnes âgées
- Les régimes

- Les maladies et mécanismes pathologiques particulièrement impactés ou impactants sur le plan de la nutrition
- Notion d'équivalence
- Adaptation des menus « standard » en menus « équilibrés »

Votre intervenant

Diététicien nutritionniste

Notre démarche pédagogique

Une formation alternant des méthodes de pédagogies actives : alternance d'exposés théoriques courts, d'études de cas, d'analyse de pratiques.

Livrables

En parallèle des exercices et autres annexes pédagogiques distribués au cours de la formation, chaque stagiaire se verra mettre à disposition un accès à des ressources documentaires en ligne :

- Un livret pédagogique qui pourra être utilisé après la formation comme un guide/aide-mémoire
- Des ressources documentaires, une bibliographie et/ou une webographie

Ces éléments permettront, à l'issue de la formation, de faciliter une restitution des éléments clés à retenir auprès de l'équipe ou d'un supérieur hiérarchique (outils d'aide à la diffusion de l'information).

Evaluation

La présence à l'ensemble des séances de formation est nécessaire pour l'atteinte des objectifs de la formation. Les stagiaires et l'intervenant seront ainsi tenus de signer une feuille d'émargement pour chaque demi-journée de formation suivie.

Les compétences seront évaluées au fur et à mesure de la formation afin de valider leur acquisition. Les connaissances seront quant à elles évaluées par un quizz de fin de formation.

Les appréciations des participants seront recueillies à l'issue de la session et à froid au bout de 3 mois via un questionnaire approprié.

FORMATION ALTERNANCE

Durée : 14h **Jours :** 2 jours

Tarif : 700€ - Déjeuner offert

Paris

Date(s) :

- 16 et 17 Novembre 2026

- 18 et 19 Mars 2026

Inter

Durée : 14h **Jours :** 2 jours

Tarif : 700€ - Déjeuner offert

Paris

Date(s) :

- 16 et 17 Novembre 2026

- 18 et 19 Mars 2026

Intra

Durée : Adaptable selon vos besoins

Tarif : Devis personnalisé sur demande

[Demande de contact](#)

[Pré inscription](#)

[Demande de devis](#)

Dernière modification le 23 décembre 2025 à 09h52

FORMAVENIR PERFORMANCES
139 avenue Jean Jaurès - 75019 PARIS
01 53 19 80 30
contact@formavenir-performances.fr