

# PLAN ALIMENTAIRE : LES MENUS ET REGIMES ALIMENTAIRES POUR LES PERSONNES AGEES (GEM-RCN)

Mise à jour 12/2025

Formation en Inter Distanciel - Réf NTR05BC



Améliorer l'environnement des repas autant que les repas eux-mêmes, c'est participer au bien-être de nos aînés les plus fragiles, c'est améliorer leur statut nutritionnel et ainsi retarder leur perte d'autonomie ». La formation vise donc à vous accompagner dans la réalisation de menus équilibrés et variés dans le respect d'un plan alimentaire créé à partir des recommandations du GEMRCN.

## Compétences visées

- ❖ Créer un plan alimentaire dans le respect des besoins nutritionnels de la personne âgée et des recommandations du GEM-RCN.
- ❖ Créer des menus en respectant l'équilibre et les régimes alimentaires de la personne âgée.

## Objectifs de la formation

- ☞ Comprendre le contexte réglementaire de l'alimentation des personnes âgées en EHPAD.
- ☞ Connaître les effets du vieillissement sur le système digestif de la personne âgée.
- ☞ Connaître les différents types de régimes alimentaires pour les personnes âgées.
- ☞ Comprendre l'équilibre alimentaire et les besoins nutritionnels.
- ☞ Définir le plan alimentaire et identifier ses intérêts.
- ☞ Prendre en compte les besoins nutritionnels de la personne âgée.
- ☞ Aborder la restauration dans ses aspects « plaisir » et festif.
- ☞ Créer des menus adaptés aux personnes âgées.

## Contenu

### 1. Le contexte réglementaire de l'alimentation en EHPAD

- Le programme national nutrition santé (PNNS).
- Les recommandations du GEM-RCN (Groupe d'Etude des Marchés en Restauration Collective et de Nutrition).
- Les allergènes et informations réglementaires
- Le plan alimentaire et les menus.
- Les enjeux d'une bonne alimentation des personnes âgées en EHPAD.

### 2. Rappel des bases de la nutrition

- Les macros et micros-nutriments.
- Les groupes d'aliments.
- Les différents besoins en protéines, calcium et fibres.
- Les aliments à proscrire pour la personne âgée.
- L'équilibre alimentaire.

### 3. Le repas : un moment de plaisir

- La composante relationnelle du repas : moment de convivialité et de socialisation.
- Les attentes et besoins de la personne âgée.
- Les particularités de la personne âgée.

### 4. Les régimes alimentaires de la personne âgée

- Les principes d'un régime alimentaire.
- Les différents régimes alimentaires et les recommandations.

### 5. Le plan alimentaire

- Les principes.
- Les éléments composant le plan alimentaire.

### 6. La composition des menus

- Les incontournables dans la composition de menus variés, équilibrés et adaptés.
- La composition des menus.
- Les alternatives et adaptations possibles selon les allergies et restrictions alimentaires.

Atelier pratique :  
composition de  
menus



#### Public

Personnel de cuisine et restauration,  
Personnel soignant



#### Pré-requis

Formation à distance (visio), savoir  
utiliser les outils numériques  
nécessaires.



#### Durée

2 jours, soit 14 h



#### Formateur(trice) pressenti(e)

Formateur(trice) diplômé(e) dans  
le domaine de la diététique.



#### Nombre de participants

De 4 à 10 personnes



#### Matériel nécessaire

ordinateur avec connexion internet,  
micro, caméra, haut-parleur.

#### Moyens et méthodes pédagogiques et techniques :

- Apports théoriques en pédagogie active
- Exercices pratiques
- Travaux de groupe de composition de menus
- Diaporama (Transmis après la formation)
- Mise à disposition d'un espace extranet individuel

#### Modalités et délai d'accès

De 2 à 6 mois en moyenne (nous contacter)

#### TARIF

Nous contacter pour obtenir un devis  
personnalisé

Besoin d'un conseil ? d'une information ?  
d'un devis ?

Vous êtes en situation de handicap ?  
Contactez-nous



06.09.08.02.20



contact@cjformation.com



www.cjformation.com

Carine ANCIAUX

Présidente, Référente handicap  
Référente pédagogique et numérique  
Aurélien Fauchet et Claire Royer  
Assistantes administratives

## Dispositif de suivi de l'exécution et d'évaluation des résultats de la formation

