

2023

# Programme de formation



  
Isabelle Lenghat  
DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE

**FORMATION  
"ELABORER  
DES MENUS  
EQUILIBRES  
EN EHPAD"**

23 et 24 octobre 2023

**Renseignements et inscription : 0696 973 474  
mangezmeux@orange.fr**

Isabelle LENGHAT  
Diététicienne-nutritionniste formatrice

# ELABORER DES MENUS EQUILIBRES EN EHPAD

## Objectifs (professionnels)

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- ✓ Connaître les bases de l'alimentation équilibrée des personnes âgées au regard des dernières recommandations nutritionnelles nationales
- ✓ Savoir construire des menus équilibrés au regard des dernières recommandations en vigueur

## Catégorie et but

La catégorie prévue à l'article L.6313-1 est : Action de formation

Cette action a pour but (article L.6313-3) : De favoriser l'adaptation des travailleurs à leur poste de travail, à l'évolution des emplois ainsi que leur maintien dans l'emploi et de participer au développement de leurs compétences en lien ou non avec leur poste de travail. Elles peuvent permettre à des travailleurs d'acquérir une qualification plus élevée.

## Public

Le public concerné est : personnel de cuisine, gestionnaire, diététicien.ne, médecin, personnel soignant.

## Pré-requis

- Aucun prérequis n'est nécessaire.

## Durée

Cette formation se déroulera en 14 heures sur 2 jours.

Horaires : 8h30/12h30 – 14h/17h

Dates : du 23 au 24 octobre 2023

## Tarif

Cette formation est dispensée pour un coût de 590 euros TTC.

## Modalités et délais d'accès

L'inscription est réputée acquise lorsque : un acompte de 50% est reçu et la convention signée.

Les délais d'accès à l'action sont : de 15 jours.



## Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

### Méthodes et outils pédagogiques

Méthodes pédagogiques : expositive magistrale, interrogative, expérimentale active

Outils pédagogiques : jeu de cartes aliments, jeu sur les recommandations nutritionnelles, quiz interactif

Supports pédagogiques : Documents remis au stagiaire sur sa clé USB ou envoyés par mail (support PowerPoint, documents annexes, productions de groupe)

Prise en compte du handicap : contacter Isabelle LENGHAT, gérante, au 0696 973 474 pour étudier la demande de formation.

### Éléments matériels de la formation

Supports techniques : aucuns

Salle de formation : vidéo projecteur, paper board, accès PMR

Équipements divers mis à disposition : aucun

Documentation : diaporama et autres documents projetés, documents complémentaires à consulter sur place

### Compétences des formateurs

La formation sera assurée par Isabelle LENGHAT, diététicienne nutritionniste, diplômée en 1995, ayant suivi plusieurs formations tout au long de son cursus et en particulier :

- Education thérapeutique du patient (ETP) et maladies chroniques en 2010
- formation de formateurs PNNS en 2013 et référencée formatrice PNNS
- Nutrition et pathologies digestives en 2015
- Les troubles de la déglutition en 2019
- Dispenser l'ETP (40h) en 2020
- Chlordécone et alimentation en 2020
- Mariage diététique et micronutrition en 2021
- Diététique et cancer 2022
- Thyroïde et nutrition en 2022
- le PNNS 4 en 2022

De plus, elle exerce comme formatrice depuis plus de 20 ans, à son compte ou pour le compte d'organismes de formation.

## Contenu

### JOUR 1 : LES BASES DE LA NUTRITION

- **Introduction à la formation (1h30)**
  - ★ Rappel des objectifs de la formation
  - ★ Présentation du programme de la formation
  - ★ Tour de table : présentation de l'intervenant, des stagiaires et recueil des attentes
  
- **Rappels sur les bases de la nutrition (3h)**
  - ★ les nutriments
  - ★ les 8 groupes d'aliments et leurs rôles
  - ★ l'alimentation équilibrée
    - Les besoins nutritionnels des personnes âgées
    - Les dernières recommandations de l'ANSES (2019)
  
- **Etude du GEMRCN (référentiel pour l'élaboration des menus en collectivité) (2h) :**
  - ★ les objectifs nutritionnels pour les personnes âgées
  - ★ les modalités pour l'élaboration des menus (petit déjeuner, déjeuner, goûter/collation, dîner) :
    - structure des repas,
    - choix des aliments,
    - modes de cuisson,
  - ★ les grammages adaptés
  - ★ les fréquences de service des aliments
  
- **Synthèse de la journée (30 min.)**
  - ★ quiz

### JOUR 2 : L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE

- **Elaboration de menus équilibrés, correction de menus existants et ou création de menus répondant au GEMRCN (3h)**
  - ★ Exercices pratiques
  
- **Modalités pour l'élaboration de fiches techniques, correction et/ou création de fiches techniques (2h)**
  - ★ Exercices pratiques
  
- **Recommandations pratiques (1h)**
  - ★ Durée des repas
  - ★ Organisation de la distribution des repas
  - ★ Trucs et astuces pour favoriser la consommation
  - ★ Travail autour de la dégustation
  - ★ Commission de menus
  
- **Synthèse finale (1h)**
  - ★ Evaluation des acquis de fin de session
  - ★ Tour de table et recueil de la satisfaction à chaud

## Suivi et évaluation

### Exécution de l'action

Les moyens permettant de suivre l'exécution de l'action sont :

- Feuilles de présence émargées par les stagiaires et le formateur
- Evaluation des acquis en fin de session

### Modalités d'évaluation d'acquisition des compétences

Les moyens mis en place pour déterminer si le stagiaire a acquis les connaissances précisées dans les objectifs sont :

- Questions écrites (QCM, quiz)

