

2026

Programme de formation

**ALLERGIES
ALIMENTAIRES ET
MENUS VEGETARIENS
EN RESTAURATION
SCOLAIRE**

7 h



Nouveau !



Isabelle LENGTHAT

Diététicienne-nutritionniste formatrice

ALLERGIES ALIMENTAIRES ET MENUS VÉGÉTARIENS EN RESTAURATION SCOLAIRE

Objectifs (professionnels)

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

- ✓ Produire des repas en toute sécurité par rapport au risque allergène
- ✓ Elaborer des menus végétariens répondant aux exigences nutritionnelles

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 intervenant en restauration scolaire.

Pré-requis

- Aucun prérequis n'est nécessaire.

Durée

Cette formation se déroulera en 7 heures sur 3 demi-journées (2 modules de 2h ou 1 module de 4h + 1 module de 3h).

Horaires : à définir

Dates : sur demande

Tarif

Cette formation est dispensée pour un coût de 550 euros TTC / personne ou 1590€/groupe de 3 à 12 personnes.



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, quiz interactif (Kahoot)

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 : aucun

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

Equipements 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 2 intervenantes, diététicienne-nutritionniste :

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

2005	- Spécialisation en management de la qualité des industries agro-alimentaires (9 mois)
2009	- Entretien motivationnel au service de l'éducation thérapeutique (12h)
2010	- Education thérapeutique pour les patients et maladies chroniques (24h)
2013	- formation de formateurs PNNS et référencée formatrice PNNS - (modules : enfants, sujets âgés, précarité)
2015	- Nutrition et pathologies digestives (14h)
2016	- Les classes du gout
2019	- Les troubles de la déglutition : de l'évaluation à la pratique clinique (14h)
2020	- Dispenser l'éducation thérapeutique du patient (40h) - Chlordécone et alimentation - Introduction à la DME et carence en fer dans la DME (Diversification Menée par l'Enfant)
2021	- troubles du comportement alimentaire (21h) - micronutrition du sportif (21h) - marier diététique et micro nutrition (6h) - Entretien diététique de l'enfant et l'adolescent (14h)
2022	- Nutrition pédiatrique - Alimentation et cancer (21h) – référencée réseau Oncodiet - PNNS 4 (24h) - Thyroïde et nutrition
2023	- jeunes food : comment accompagner les familles pour une alimentation apaisée (7h) - la boisson du sportif : bouclier anti-blessures et top performances

Cabinet diététique Isabelle LENGHAT

Centre médical les 3 sources – 5 lot les Oliviers – Acajou Est – 97232 LE LAMENTIN

www.dieteticienne-martinique.com – mangezmieux@orange.fr – 0696 973 474

Page 2 sur 5

	<ul style="list-style-type: none"> - Troubles du comportement alimentaire et diététique : utiliser le carnet alimentaire comme outil d'analyse et de motivation (4h) - Nutrition et supplémentation de la chirurgie bariatrique (7h)
2024	<ul style="list-style-type: none"> - Formation de formateur PNNS 4 (mise à jour tronc commun, modules précarités, enfance et personnes âgées) 2023 et 2024 (10h) – référencée formatrice PNNS - Nutrition et supplémentation de la perte de poids (7h)
2025	- Nutrition et supplémentation des troubles du cycle menstruel (14h)

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

Sophie MENCARELLI, diététicienne nutritionniste, diplômée en 2002, ayant suivi plusieurs formations tout au long de son cursus, et en particulier :

- Mai 2022 : Formation « Allergies Alimentaires » CNAM Istna Paris
- Novembre 2021 : Formation Entretien diététique de l'enfant et de l'adolescent et formation Troubles du comportement alimentaire.
- Janvier 2021 : Formation Chlordécone (ARS / IREPS)
- 3 et 4 Décembre 2018 : Formation chirurgie bariatrique et accompagnement diététique.
- 2018 : MOOC Prise en charge de la personne obèse - MOOC Chirurgie de l'obésité
- 2010 : Diplôme Universitaire Addictologie et Substances Psycho-actives.
- 2000 : Maîtrise de Psychologie Clinique et Pathologique.

Contenu

1^{er} module (2h) : Définition et place du repas végétarien en restauration scolaire

- **Introduction à la formation (0h30)**
 - ★ 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
- **Cadre réglementaire (0h15)**
 - ★ La loi Egalim
 - ★ Etablissements concernés
- **Définition du repas végétarien (1h00)**
 - ★ Définition
 - ★ Les protéines animales et végétales (composition en acides aminés, notion d'acide aminé indispensable, rôles et sources)
 - ★ Choix des aliments en restauration scolaire
 - ★ Les recommandations de l'ANSES (2025)
- **Quizz (0h15)**
 - ★ Idées recues
 - ★ Intérêt des protéines végétales
 - ★ Aliments sources de protéines végétales
 - ★ Cadre réglementaire

Cabinet diététique Isabelle LENGHAT

Centre médical les 3 sources – 5 lot les Oliviers – Acajou Est – 97232 LE LAMENTIN
www.dieteticienne-martinique.com – mangezmieux@orange.fr – 0696 973 474

Page 3 sur 5

2^{ème} module (2h) : Elaborer des menus végétariens équilibrés

- **Comment composer un menu végétarien équilibré (0h45)**
 - ★ Les bonnes associations pour atteindre l'équilibre alimentaire du repas végétarien (entrée, plat, dessert)
 - Les céréales
 - Les légumes secs
 - Les œufs
 - Les laitages
 - ★ Cuisiner un repas végétarien :
 - Donner du gout
 - Donner envie (présentation, nom de la recette...)
- **Exercices pratiques (0h45)**
 - ★ Jeu : menus à trous
 - ★ Menus à élaborer
- **Synthèse (0h30)**
 - ★ Evaluation des acquis des modules 1 et 2
 - ★ Tour de table et recueil de la satisfaction à chaud

3^{ème} module (3h) : les allergies alimentaires

- **Présentation de la formatrice, des stagiaires et tour de table (0h15)**
- **Qu'est-ce-qu'une allergie alimentaire (0h30)**
 - ★ Causes – Mécanismes - Conséquences (manifestations cliniques, conséquences psycho-sociales)
 - ★ Différence intolérance/allergie
- **Les allergènes (0h30)**
 - ★ Allergènes les plus fréquents (spécificités en Martinique)
 - ★ Etiquetages (allergènes à déclaration obligatoire, de précaution)
- **Les jeune allergique en collectivité (0h15)**
 - ★ Le PAI
 - ★ Pourquoi le renouveler chaque année ?
- **Restauration collective : production et service en toute sécurité de repas pour convives allergiques (0h45)**
 - ★ Confection des menus (adapter un menu classique en fonction de l'allergie : quand modifier une recette ou en changer)
 - ★ Choix des matières premières (études fiches techniques des produits)
 - ★ Production (comment éviter les contaminations croisées : matériel et espace réservé)
 - ★ Distribution (utilisation de contenants spécifiques, précautions lors de la vérification de la température)
 - ★ Consommation (placement des convives, formation du personnel de service)

- **Echances autour des pratiques des participants (0h15)**
- **Synthèse finale (0h30)**
 - ★ 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)

