

2026

# Programme de formation

## ALLERGIES ALIMENTAIRES ET MENUS VÉGÉTARIENS EN RESTAURATION SCOLAIRE

7 h



Nouveau !

Isabelle LENGHAT  
Diététicienne-nutritionniste formatrice

# ALLERGIES ALIMENTAIRES ET MENUS VEGETARIENS 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 : aucuns

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



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

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<sup>er</sup> 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



## 2<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> 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)



- **Echanges 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)