

2026

# Programme de formation



Isabelle Lenghat  
DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE

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

Dates sur demande

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

Cette formation a été suivie par 0 personnes  
(au 06.01.26)

Note de satisfaction globale : NC

(taux de retour de l'enquête : NC%)

Taux de réussite au test final : NC%

(taux de participation au test final : NC%)

Données actualisées annuellement

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 : sur demande

## Tarif

Cette formation est dispensée pour un coût de 1890 €/groupe de 3 à 12 personnes ou 690 euros TTC/personne.

## 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

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 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 - 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	- 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.



## 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, diner) :
    - 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)

