

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.

Accessibilité à la formation

Des aménagements spécifiques sont disponibles pour accueillir un public en situation de handicap. Par exemple :

- Salle de formation du centre médical les 3 sources et place de parking réservée accessibles aux personnes à mobilité réduite (PMR),
- Si la formation se déroule dans une salle extérieure, la salle de formation est accessible aux PMR
- Mise à disposition de supports adaptés (texte, couleurs, FALC, audios...)

Isabelle LENGHAT, référente handicap, s'engage à étudier votre demande dans les meilleurs délais en cas de besoins spécifiques d'adaptation (0696 97 34 74, mangezmieux@orange.fr).

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, 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)