

2026

Programme de formation

ELABORER DES MENUS EQUILIBRES EN CRECHE



14h



Cette formation a été suivie par 8 personnes
(au 06.01.26)

Note de satisfaction globale : 9.8/10
(taux de retour de l'enquête : 100%)

Taux de réussite au test final : 100%
(taux de participation au test final : 100%)

Données actualisées annuellement

Isabelle LENGHAT

Diététicienne-nutritionniste formatrice

ELABORER DES MENUS EQUILIBRES EN CRECHE

Objectifs (professionnels)

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

- ✓ Connaître les bases de l'alimentation équilibrée du bébé 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 intervenant en crèche, micro-crèche, halte-garderie, foyer de l'enfance ou autre structure élaborant des menus à destination de crèches.

Pré-requis

- Aucun prérequis n'est nécessaire.

Durée

Cette formation se déroulera en 14 heures sur 2 jours.

Horaires : 8h30/12h30 – 14h/17h

Dates : 19 et 20 février 2026

Tarif

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

(TVA non applicable - art.293 B du code Général des Impôts)

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 d'un BTS diététique (diplôme reconnu par le code de la santé publique) en 1995 et 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

Cabinet diététique Isabelle LENGHAT

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

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

SIRET 418 488 391 000 32 - APE 8690F - Entreprise individuelle - TVA non applicable (art.293B du code Général des Impôts)
Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le n°97 97 01892 97 du préfet de région de Martinique

	- 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)

Elle exerce comme formatrice depuis plus de 20 ans, à son compte ou pour le compte d'organismes de formation, en plus de son activité de diététicienne en libéral.

Contenu

JOUR 1 : LES BASES DE LA NUTRITION

- **Introduction à la formation (1h00)**
 - ★ 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
- **Les bases de la nutrition (1h15)**
 - ★ les nutriments et leurs rôles
 - ★ les 8 groupes d'aliments et leurs intérêts nutritionnels
- **Les recommandations nutritionnelles (2h45)**
 - ★ l'alimentation équilibrée
 - Les besoins nutritionnels du bébé de 0 à 36 mois
 - Les dernières recommandations de l'ANSES (2021)
 - ★ La diversification alimentaire
 - l'évolution des textures
 - le choix des aliments
- **Recommandations pratiques (1h30)**
 - ★ Durée des repas
 - ★ Organisation de la distribution des repas
 - ★ Grammages
 - ★ Nombre de personnel/bébé
 - ★ Trucs et astuces pour favoriser la consommation des fruits et légumes
 - ★ Travail autour de la dégustation
 - ★ Commission de menus
- **Synthèse de la journée (30 min.)**
 - ★ quiz



JOUR 2 : L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE EN STRUCTURE

- **Etude du GEMRCN (référentiel pour l'élaboration des menus en collectivité) (2h) :**

- ★ les objectifs nutritionnels pour cette tranche d'âge
- ★ les modalités pour l'élaboration des menus (déjeuner et goûter) :
 - structure des repas,
 - choix des aliments,
 - modes de cuisson,
- ★ les grammages adaptés
- ★ les fréquences de service des aliments

- **Le menu végétarien (1h00)**

- ★ Cadre réglementaire
- ★ Définition
- ★ Comment composer un menu végétarien équilibré
- ★ Exercices pratiques : élaborer des menus équilibrés répondant aux besoins nutritionnels des tout-petits

- **Elaboration de menus équilibrés, correction de menus existants et ou création de menus répondant au GEMRCN (2h00)**

- ★ Exercices pratiques

- **Modalités pour l'élaboration de fiches techniques, correction et/ou création de fiches techniques (1h00)**

- ★ Exercices pratiques

- **Synthèse finale (1h)**

- ★ Evaluation des acquis de fin de session (quiz)
- ★ 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)

