

L'ESSENTIEL DE LA LOI EGALIM, CAP SUR UNE ALIMENTATION DURABLE (14H)

Loi EGAlim en petite enfance : maîtrisez les nouvelles règles et régalez les tout-petits avec des assiettes saines, durables et 100% conformes !

MODALITÉS	A distance, Présentiel
DURÉE	14h00
PUBLIC	Les professionnels de structures ayant une activité de restauration collective dans la petite enfance.
PRÉREQUIS	Aucun prérequis lié aux connaissances n'est nécessaire. Compréhension de la langue française orale et écrite.
INTERVENANTE	Formatrice confirmée dans le domaine de l'alimentation et de l'hygiène alimentaire

TARIF INTRA-ENTREPRISE À partir de 2 400€ / groupe de 4 à 12 participants	TARIF INTER-ENTREPRISE À partir de 600€ / par participant
---	---

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- **Décrire la loi EGAlim et répondre à ses objectifs** pour une alimentation de qualité, durable et saine.
- **Décrire les besoins nutritionnels du jeune enfant de 0 à 3 ans** et proposer des menus à ses besoins et conforme à la loi EGAlim.
- Décrire et **appliquer les alternatives écologiques** et alimentaires pour l'**abandon du plastique et la réduction du gaspillage alimentaire** dans le sens de la réglementation.

PROGRAMME

Les besoins spécifiques du jeune enfant entre 0 et 3 ans

- Les enjeux des milles premiers jours de l'enfant, une période fondamentale.
- Les derniers avis et recommandations officiels : l'ANSES (Agence Nationale de sécurité sanitaire des aliments), l'ARS et la Société Française de Pédiatrie, Haut Conseil de Santé Public)
- L'alimentation lactée : les différents laits et l'allaitement maternel.
- Les protéines pour la croissance. Les différentes sources de protéines.
- Les matières grasses. Comment les choisir ?
- Les besoins en glucides : les sucres simple et complexes, quelle place leur accorder ?

- Les micronutriments et vitamines essentielles chez l'enfant.

La diversification alimentaire et la gestion des allergies

- **Les repères d'introduction des aliments** selon les âges et selon les groupes d'aliments.
- **Les allergies alimentaires**
- La place de la diversification dans la prévention et la gestion des allergies
- Le projet d'Accueil Individualisé, panier repas et réalisation du repas.

L'affichage des allergènes sur les menus selon le règlement INCO.

La qualité sanitaire de notre alimentation

- Qu'est-ce que la qualité ?
- Focus sur la vulnérabilité des enfants face aux polluants : Pesticides, nanoparticules, additifs, microplastiques, métaux lourds, comment la contamination de notre alimentation impacte-t-elle notre santé ?
- Quel choix des aliments et des contenants ?

La loi EGalim : présentation et objectifs en restauration collective

- **Le contexte de la loi : Origine et historique**

Loi du 30 octobre 2018, Loi Climat et résilience de 2021.)

- **Présentation des 5 axes de la loi EGalim :**

Des aliments durables et de qualité dans les menus

La télédéclaration et l'information,

La végétalisation des repas

La lutte contre le gaspillage alimentaire

La réduction du plastique.

Elaboration des menus et des repas - Télédéclaration

- **Les aliments durables et de qualité**. les labels à repérer : l'agriculture biologique (label AB) et autres labels.
- **La végétalisation des assiettes :**

Les enjeux pour l'environnement, la planète et la santé.

Manger moins de viande ? Est-ce possible chez le jeune enfant ?

Les alternatives aux protéines animales pour réduire l'impact carbone.

Focus sur quelques aliments : Les fruits à coques, le soja, le Tofu, le seitan et la légumineuse.

- **Obligation de télédéclaration : Présentation de la plateforme Ma Cantine.**

Travaux dirigés : Elaboration de menus conformes à la loi EGalim

La réduction du plastique et le choix des ustensiles pour une cuisine saine

- Que dit la loi ?
- Réduction du plastique : quels sont les enjeux ?

Quel impact et comment faire en cuisine ?

- Pas de perturbateurs endocriniens dans mon assiette !
- Focus sur le choix des ustensiles et quel matériel ?

Le gaspillage alimentaire : comment mesurer et comment agir ?

- Que dit la loi ?
- La lutte contre le gaspillage alimentaire, Mesures du gaspillage alimentaire et plan d'action.
- Manger mieux sans dépenser plus, quelles astuces ?

MÉTHODES ET SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

- La pédagogie est prioritairement active et participative par le questionnement et l'analyse réflexive : Description et analyse des pratiques professionnelles afin de les améliorer, trouver des solutions aux questions posées.
- Cette méthode favorise les échanges entre les apprenants et l'interaction avec le formateur.
- Méthode didactique pour certaines notions théoriques : support de présentation PPT, projection de vidéo.
- Exercices d'apprentissage : mise en situation, analyse des pratiques professionnelles concrètes, analyse de documents, etc.
- Pratique en cuisine et en situation de travail.

MOYENS TECHNIQUES

Les moyens techniques varient selon le type de formation suivie.

Pour les formations en présentiel :

- Salle de formation
- Vidéoprojecteur et écran.
- Tableau ou paperboard.
- Tables et chaises.
- Matériel nécessaire à la prise de notes.

Pour les formations à distance :

- Ordinateur équipé d'une webcam, d'un microphone et d'un système audio.
- Connexion internet de bonne qualité.
- Téléphone portable ou smartphone.
- Matériel nécessaire à la prise de notes.
- Lien de connexion envoyé par mail quelques jours avant la formation.

ORGANISATION

La formation sera réalisée en présentiel ou à distance.

Modalités d'accès pour les personnes en situation de handicap

Cette formation est réalisée en présence et encadrée par un formateur.

En amont de la formation et selon les besoins identifiés, nous nous assurons que les locaux utilisés pour la formation répondent aux normes d'accès et d'accueil des personnes en situation de handicap. En cas de nécessité d'adapter la formation liée à un handicap particulier, veuillez contacter Madame Nalan VAROL, votre référente handicap, au 06.18.61.32.12. et consulter les sites suivants : <https://www.agefiph.fr/> et <https://adapeipapillonsblancs.alsace/> : un aménagement spécifique pourra être proposé en fonction de la demande du stagiaire.

L'attestation individuelle de formation est remise à chaque participant, en main propre.



Formation et conseil en nutrition et hygiène alimentaire
3 Rue des Vosges, 67800 Hönheim | 06 18 61 32 12

formatoque.fr
Mise à jour : 02/06/2026