IPERIA – Equilibre alimentaire et cuisine du quotidien (code : MIEACQ21)

Mis à jour le 28 mars 2023

Conditions d'entrée et prérequis

« Néant »

Public visé

Salariés du particulier employeur (assistants maternels, gardes d'enfants…)

Rythme

Temps plein

Durée en centre

21 heures

Validation

Les mises en situation et exercices tout au long du parcours de formation serviront d'outils de suivi d'acquisition des compétences visées.

Certification

Oui

Modalités d'évaluation

Certificat de réalisation

Entrée-sortie permanente

Non

Objectifs professionnels

À l'issue de la formation, l'apprenant sera en mesure de réaliser des repas répondant aux besoins nutritionnels de chacun. Il pourra participer aux achats, s'assurer de la bonne gestion des stocks et entretenir les différents équipements utilisés en privilégiant des pratiques écoresponsables.

Contenu

SAVOIRS
-Les 7 familles d'aliments et leurs qualités nutritionnelles.
-Les règles de base de l'alimentation et les recommandations en matière d'équilibre alimentaire (Plan National Nutrition Santé).
-Les règles d'hygiène et de sécurité liées à la préparation des repas.
-Le stockage des aliments : emplacements, règles de stockage et contenants écologiques.
-Les techniques culinaires et les recettes du quotidien.
-Les équipements et les ustensiles de la cuisine.
-Les principaux modes de préparation et de cuisson des aliments.
-L'achat en vrac et ses contenants.
-Le locavorisme.
-La lutte contre le gaspillage et le zéro déchet.
-Les produits de substitution à même de remplacer le sel, le sucre et les matières grasses.

SAVOIR-FAIRE
-Respecter son budget ou un budget défini au préalable avec le particulier employeur pour faire des courses puis gérer les stocks.
-Faire les courses sur Internet et gérer la livraison.
-Mettre en place un menu journalier, hebdomadaire selon les saisons et les besoins du particulier employeur ou de l'enfant.
-Choisir et suivre une recette en respectant les recommandations du PNNS.
-Utiliser, nettoyer, ranger et entretenir le matériel et les équipements de la cuisine.
-Maîtriser les différents types de cuisson.
-Présenter un repas de façon agréable.
-Sensibiliser le particulier employeur, les parents et/ou les enfants aux pratiques écoresponsables autour du repas.
-Trier ses déchets et/ou utiliser un compost.
-Appliquer les principes d'économie d'effort et de prévention des troubles musculosquelettiques durant les courses et la préparation des repas

SAVOIR-ETRE
-Être organisé
-Être respectueux du contexte socioculturel des familles, de leurs habitudes, de leurs attentes et de leurs consignes

Modalités pédagogiques

La formation s'appuiera sur des situations professionnelles, élaborée par l'équipe pédagogique, dans l'objectif d'alterner les différentes phases et processus d'apprentissages. L'analyse de mises en situations, d'exercices

IPERIA – Equilibre alimentaire et cuisine du quotidien (code : MIEACQ21)

pratiques servira de support pour apporter les connaissances et développer l'analyse réflexive des stagiaires. Formation interactive (participation active de chaque stagiaire) et individualisée : adaptée au niveau, à l'expérience, aux capacités et rythme d'apprentissage de chaque apprenant.

Profil des intervenants

Formateurs, spécialistes dans le domaine de formation visé par le module, aguerri à la formation pour adultes

Délais et modalités d'accès

– Etre en activité et pouvoir justifier de son emploi avec un bulletin de salaire datant de moins de 3 mois à compter de la date de démarrage de la formation (droit de 58 heures de formation ouverts dès la première heure de travail effectuée)
– Avoir l'aval du parent facilitateur
– Respecter le délai de retour du dossier d'inscription avec les justificatifs administratifs demandés

Financements possibles

Prise en charge de frais de transport et de repas possible, vérifier l'éligibilité

Référent handicap

Nos référents handicap sont à votre écoute pour l'analyse de vos besoins spécifiques et l'adaptation de votre formation.

Réseau

- GIP Formation Tout au Long de la Vie
- 28 rue de Saurupt - BP 3035
  54012 NANCY CEDEX
- ce.gip@ac-nancy-metz.fr
- 03 83 55 06 58
- SIRET : 18542213600019