

## **ALIMENTATION ET ACCOMPAGNEMENT AU REPAS ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE ET CUISINE DU QUOTIDIEN**

21h

### **OBJECTIFS DE FORMATION**

À l'issue de la formation, le stagiaire 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 éco responsables.

### **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 ATTENDUS DE FORMATION**

- 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 éco responsables 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-ÊTRE**

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