

## ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE ET CUISINE DU QUOTIDIEN

Référence : MIEACQ

MIEACQBLOC Si parcours certifiant

Eligible au CPF

### Lieu

Salle proche de votre domicile

### Coût de la Formation

Aucun frais. Prise en charge intégrale

### Démarche pédagogique

Nos formations s'appuient sur les attentes, les besoins et le vécu des participants. Les échanges de pratiques sont favorisés. Étude de cas, mise en situation.

### Animation

Formateur expert de la petite enfance

### Conseil et inscription

Mélody Lys : 01.64.19.36.13  
[m.lys@rebondir-formation.fr](mailto:m.lys@rebondir-formation.fr)

### Durée de la formation

3 jours / Total heures : 21h  
2 jours / Total heures 14h  
(uniquement pour le bloc 8)

### Dates

A planifier avec le RPE

### Public visé

Tous salariés et assistants maternels du particulier employeur travaillant auprès d'enfants.

Aucun pré-requis pour accéder à ce module.

### 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 écoresponsables.

### 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 musculo-squelettiques 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

REBONDIR Formation

Siège social : Rue de Rougeau – BP 41 – 77176 Savigny-le-Temple  
Tél. : 01.64.19.33.86 | Fax : 01.64.19.10.59 | [contact@rebondir-formation.fr](mailto:contact@rebondir-formation.fr)

MAJ le 21/06/2023