

FORMATION IPERIA – MIEACQ21 EQUILIBRE ALIMENTAIRE ET CUISINE AU QUOTIDIEN

Chiffres clés en 2024 :



4 stagiaires ont suivi la formation



Satisfaction stagiaires note moyenne
attribuée : 10/10



Ont atteint les objectifs de la formation

PUBLIC VISE : Salarié du Particulier Employeur (SPE),
Assistants maternels

PREREQUIS : Absence de prérequis

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP : Cette formation peut être accessible et adaptée à certaines personnes en situation de handicap (nous contacter pour plus de renseignements)

FORMATRICE : Patricia GALVEZ, titre professionnel de formateur Adulte, DE d'aide-soignante

VERSION	OBJET DE LA MODIFICATION	DATE DE LA MODIFICATION	QUI
V4	Mise à jour des chiffres clés + SIRET	Octobre 2025	Fiona

OBJECTIFS *:

A 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.

CONTENUS :

- **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 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 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, attentes et consignes.

* *Objectifs et Contenus issus du catalogue Iperia « Offre prioritaire de formation et certification 2024 »*

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES : Apports théoriques et conseils méthodologiques, échanges avec les participants à partir de situations rencontrées.

AUXILIA FORMATION – 78 avenue Jules Cantini - 13008 MARSEILLE –
Tél. : 04.96.14.16.10 Email : contact@auxiliaformation.fr – Siret 511 157 760 00022
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93 13 13221 13 auprès du préfet de la région P.A.C.A.
Site Web: <http://auxiliaformation.com>

VERSION	OBJET DE LA MODIFICATION	DATE DE LA MODIFICATION	QUI
V4	Mise à jour des chiffres clés + SIRET	Octobre 2025	Fiona

EVALUATIONS : Evaluation des acquis donnant lieu à une attestation de formation IPERIA.
Appréciation de fin de module (questionnaires de satisfaction)

NOMBRE D'HEURES : 21 heures

DATES ET HORAIRES : Si définies avec le client

DELAIS D'ACCES :

Pour toutes les dates prévues les inscriptions doivent se faire minimum 15 jours avant le début de la formation (Groupe de 10 personnes max).

LIEU : Auxilia formation, formation réalisée uniquement en présentiel

CONTACTS :

Directrice et Référente pédagogique : Angeline JACQUET

Responsable du développement de formation : Fiona ROUMANI

Secrétaire : Christel LEUBEUL

*AUXILIA FORMATION – 78 avenue Jules Cantini - 13008 MARSEILLE –
Tél. : 04.96.14.16.10 Email : contact@auxiliaformation.fr – Siret 511 157 760 00022
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93 13 13221 13 auprès du préfet de la région P.A.C.A.
Site Web: <http://auxiliaformation.com>*

VERSION	OBJET DE LA MODIFICATION	DATE DE LA MODIFICATION	QUI
V4	Mise à jour des chiffres clés + SIRET	Octobre 2025	Fiona