

Référence	MIEACQ21 – Mise à jour 02/2026
Durée	21 heures (3 jours)
Pédagogie	<p>Notre approche pédagogique privilégie l'apprentissage par la pratique.</p> <p>La formation alterne théorie et mises en situation concrètes pour garantir une acquisition durable des compétences.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Études de cas : Analyse de situations professionnelles variées et adaptation aux contextes spécifique ● Jeux de rôle : Simulation de la relation avec les employeurs et développement des compétences relationnelles ● Travaux collaboratifs : Échanges de pratiques, world café, productions collectives pour enrichir les apprentissages ● Apports théoriques : Exposés interactifs sur l'équilibre nutritionnel, l'hygiène et les pratiques écoresponsables ● Démonstrations : Techniques culinaires, gestes professionnels et méthodes d'organisation démontrés par le formateur
Public Visé	Assistantes maternelles, Assistants de vie, gardes d'enfants, auxiliaires de vie, aides à domicile
Animateur / Formateur	Aurélian BELLOU-BOUSSELAIRE
Prérequis	Aucun prérequis nécessaire
Lieu	Dans nos locaux, sur site ou en FOAD

1 Objectifs / Finalités

À l'issue de la formation, vous serez en mesure de réaliser des repas répondant aux besoins nutritionnels de

chacun. Vous pourrez participer aux achats, gérer les stocks et entretenir les équipements en privilégiant des pratiques écoresponsables. Vous saurez adapter vos menus aux différents publics (enfants, adultes, personnes âgées) tout en respectant les recommandations du Plan National Nutrition Santé.

2 Thématiques

Module 1 : Les fondamentaux de l'équilibre alimentaire

- Les 7 familles d'aliments et leurs qualités nutritionnelles
- Les recommandations du Plan National Nutrition Santé (PNNS)
- Les produits de substitution : alternatives au sel, au sucre et aux matières grasses
- Analyse de menus et composition d'assiettes équilibrées

Module 2 : Planification et organisation des repas

- Concevoir des menus journaliers et hebdomadaires selon les saisons
- Adapter les menus aux besoins spécifiques (enfants, personnes âgées, allergies)
- Gérer un budget alimentaire et optimiser les achats
- Faire les courses en ligne et gérer les livraisons

Module 3 : Hygiène, sécurité et stockage

- Les règles d'hygiène et de sécurité en cuisine (HACCP adapté au domicile)
- Le stockage optimal des aliments : emplacements, durées, températures
- Les contenants écologiques et l'organisation du réfrigérateur
- La chaîne du froid/chaud, DLC et DLUO

Module 4 : Techniques culinaires et modes de cuisson

- Utilisation et entretien des équipements de cuisine
- Les techniques de découpe et de préparation des aliments
- Maîtrise des différents modes de cuisson (vapeur, poêle, four, papillote...)
- Impact des cuissons sur les qualités nutritionnelles

Module 5 : Réalisation de recettes du quotidien

- Ateliers pratiques : préparation de repas complets équilibrés
- Adaptation des recettes selon les publics et les contraintes
- Présentation soignée et attractive des plats
- Respect des budgets et des temps de préparation

Module 6 : Pratiques écoresponsables

- Le locavorisme et les circuits courts

- L'achat en vrac et ses contenants
- La lutte contre le gaspillage alimentaire : recettes anti-gaspi
- Le tri sélectif et le compostage domestique
- Sensibiliser les familles aux pratiques durables

Module 7 : Prévention et ergonomie

- Principes d'économie d'effort dans la préparation des repas
- Prévention des troubles musculosquelettiques (TMS)
- Gestes et postures adaptés : port de charges, positions de travail
- Organisation ergonomique de l'espace de travail

3 Evaluations

- Une grille d'auto-évaluation permet de mesurer votre progression sur l'ensemble des compétences visées
- Mises en situation pratiques avec observation des gestes professionnels
- Études de cas et exercices d'adaptation de menus
- QCM de connaissances (30 questions)

Attestation de formation délivrée en fin de parcours

4 Tarif TTC

Formation pouvant être intégrée dans les 58h annuelles prévues par la branche professionnelle des salariés du particulier employeur / assmat.

Particuliers : 1785 €

Pour tout autre public : Demander un devis.