

P.11c Parcours de spécialisation

Préparation des repas et arts de la table

Option EF

Institut ARITAS formation

OBJECTIFS DU PARCOURS

Développer ses compétences culinaires adaptées aux régimes alimentaires

⌚ 56 heures

✓ Remise d'une Attestation de spécialisation

MODULES THÉMATIQUES

MIEACQ21 : Equilibre alimentaire et cuisine du quotidien

Bloc de compétence correspondant : BC08.01/BC12.01/BC16.01

Objectifs du module : 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.

Durée : 21 heures - 3 jours
Public : SPE, ASSMAT, DE, Autre public
Eligibilité : CPF - PDC

IDCSA21 : Cuisiner en respectant les spécificités alimentaires de toute la famille

Bloc de compétence correspondant : BC16.01

Objectifs du module : Adapter son intervention à l'âge et aux besoins de toute la famille et de prendre en compte les régimes alimentaires spécifiques liés à une pathologie, ou à des choix personnels ou culturels.

Durée : 14 heures - 2 jours
Public : SPE, ASSMAT, DE, Autre public
Eligibilité : CPF - PDC

IDFR21 : Repas de fêtes et réceptions familiales

Bloc de compétence correspondant : BC16.01

Objectifs du module : À l'issue de la formation, le stagiaire sera en mesure de préparer un repas festif, de décorer une table selon les occasions et d'agrémenter les plats.

Durée: 21 heures - 3 jours
Public : SPE, DE, Autre public
Eligibilité : CPF - PDC



Tous les soirs de la semaine je fais à manger pour toute la famille. Les parents sont végétariens et un des enfants est allergique au lactose. En suivant la formation, j'ai appris à adapter les menus pour chaque membre de la famille et convives lors des réceptions familiales !

Rania, Employée familiale





OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de cette 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.



PROGRAMME DE FORMATION

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

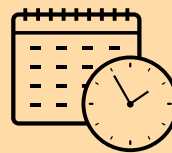


COMPÉTENCES VISÉES

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.

CALENDRIER

De 9h00 à 17h00



samedi 14 janvier au samedi 28 janvier 2023
dimanche 15 janvier au dimanche 29 janvier 2023
samedi 4 mars au samedi 18 mars 2023
dimanche 5 mars au dimanche 19 mars 2023
lundi 24 avril au mercredi 26 avril 2023
samedi 3 juin au samedi 17 juin 2023
dimanche 4 juin au dimanche 18 juin 2023
lundi 24 juillet au mercredi 26 juillet 2023
samedi 9 septembre au samedi 23 septembre 2023
dimanche 10 septembre au dimanche 24 septembre 2023
samedi 18 novembre au samedi 2 décembre 2023
dimanche 19 novembre au dimanche 3 décembre 2023
lundi 18 décembre au mercredi 20 décembre 2023

PUBLIC

Salarié du particulier employeur (SPE)
Assistant maternel (ASSMAT)
Demandeur d'emploi (DE)
Autre public

PRÉREQUIS

Maîtriser les savoirs de base
(Lire, écrire, compter)

DURÉE

21 heures - 3 jours

EFFECTIF

12 apprenants

DÉROULEMENT DE LA FORMATION

Présentiel

DÉLAI DE MISE EN PLACE DU PROJET INDIVIDUEL DE FORMATION

Co-construction selon les modalités
du financement (nous contacter)

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Exposé, mises en situation, exercices
guidés, création d'outils

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES ET MATÉRIEL UTILISÉ

Kits pédagogiques
Supports interactifs
Outils multimédias

MODALITÉS ET DÉLAIS D'INSCRIPTION

Consultez notre site internet, rubrique :
Formation continue

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Evaluation formative tout au long du stage

FINANCEMENT

PDC : pris en charge pour les SPE
et ASSMAT
CPF et / ou abondement

TARIF

420 Euros TTC

LIEUX DE LA FORMATION

PARIS - Ile de France - PACA

FRAIS DE DOSSIER ET D'INSCRIPTION

Gratuit

NOS LOCAUX

Au cœur de la ville à proximité des moyens
de transport
Dans le cas où vous seriez en situation
de handicap, contactez notre référent :
referent.handicap@aritasgroupe.fr



Contact Inscription

86 rue Cardinet - 75017 PARIS
Tel. 01.42.93.48.82
contact@aritasgroupe.fr
www.aritasgroupe.fr

Cuisiner en respectant les spécificités alimentaires de toute la famille



OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le stagiaire sera en mesure d'adapter son intervention à l'âge et aux besoins de toute la famille et de prendre en compte les régimes alimentaires spécifiques liés à une pathologie, ou à des choix personnels ou culturels.



PROGRAMME DE FORMATION

Les besoins nutritionnels selon l'âge et le degré d'activité.
Les allergies et les intolérances alimentaires.
Les différents régimes alimentaires liés à une pathologie.
Les différents régimes alimentaires liés à des croyances et/ou choix personnels.
Le végétarisme, le végétalisme et le véganisme: points communs et différences.
Les éventuelles carences en nutriments et les alternatives recommandées.
Les produits de substitution à même de remplacer le sel, le sucre et la matière grasse



COMPÉTENCES VISÉES

Identifier et recueillir les choix et les spécificités alimentaires des membres de la famille.
Adapter une recette aux spécificités alimentaires de chacun en respectant leurs besoins nutritionnels.
Substituer les aliments utilisés couramment comme les laitages, les œufs ou autres protéines animales ainsi que le gluten.
Réaliser des plats en limitant l'apport en sucre et/ou en graisse.
Appliquer les consignes et répondre aux attentes du particulier employeur en matière d'alimentation.
Echanger régulièrement avec le particulier employeur concernant l'alimentation de la famille et ajuster ses propositions culinaires si besoin.

PUBLIC

Salarié du particulier employeur (SPE)
Demandeur d'emploi (DE)
Autre public

PRÉREQUIS

Maîtriser les savoirs de base
(Lire, écrire, compter)

DURÉE

14 heures - 2 jours

EFFECTIF

12 apprenants

DÉROULEMENT DE LA FORMATION

Présentiel

DÉLAI DE MISE EN PLACE DU PROJET INDIVIDUEL DE FORMATION

Co-construction selon les modalités
du financement (nous contacter)

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Exposé, cas pratique, mises en situation,
exercices guidés, création d'outils, vidéos
pédagogiques

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES ET MATÉRIEL UTILISÉ

Kits pédagogiques
Supports interactifs
Outils multimédias

MODALITÉS ET DÉLAIS D'INSCRIPTION

Consultez notre site internet, rubrique :
Formation continue

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Evaluation formative tout au long du stage

FINANCEMENT

PDC : pris en charge pour les SPE
et ASSMAT
CPF et / ou abondement

TARIF

280 Euros TTC

LIEUX DE LA FORMATION

PARIS - Ile de France - PACA

FRAIS DE DOSSIER ET D'INSCRIPTION

Gratuit

NOS LOCAUX

Au cœur de la ville à proximité des moyens
de transport
Dans le cas où vous seriez en situation
de handicap, contactez notre référent :
referent.handicap@aritasgroupe.fr



CALENDRIER

De 9h00 à 17h00



dimanche 5 février au dimanche 12 février 2023
samedi 8 avril au samedi 15 avril 2023
lundi 10 juillet au mardi 11 juillet 2023
dimanche 16 juillet au dimanche 23 juillet 2023
lundi 23 octobre au mardi 24 octobre 2023

Contact Inscription

86 rue Cardinet - 75017 PARIS
Tel. 01.42.93.48.82
contact@aritasgroupe.fr
www.aritasgroupe.fr



OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation le stagiaire sera en mesure de préparer un repas festif, de décorer une table selon les occasions et d'agrémenter les plats.



PROGRAMME DE FORMATION

La définition du FRAC (Fraîcheur Relief Abondance Couleur).
Les techniques de dressage des plats, des assiettes et des plateaux.
Les ustensiles spécifiques à la réalisation de plats créatifs.
Les différentes ressources pour enrichir son savoir-faire en cuisine festive
Ateliers culinaires :
- Préparer un goûter festif équilibré
- Préparer un apéritif dînatoire varié et équilibré



COMPÉTENCES VISÉES

Identifier et recueillir les attentes du particulier employeur.
Déterminer un menu selon un thème, une culture et/ou un événement en concertation avec le particulier employeur.
Établir une liste de courses et évaluer les quantités nécessaires pour un repas festif à plusieurs convives.
Intégrer des décorations alimentaires et non alimentaires.
Utiliser les techniques de taillage des fruits et légumes.
Réaliser différents types de desserts.
Proposer des préparations culinaires sous différentes formes telles que les verrines.
Préparer un apéritif dînatoire varié et équilibré.
Préparer un goûter festif équilibré.
Dresser une table pour une occasion particulière.
Préparer et présenter un buffet.
Organiser et anticiper l'évacuation des déchets dans le cadre de repas festifs.

PUBLIC

Salarié du particulier employeur (SPE)
Demandeur d'emploi (DE)
Autre public

PRÉREQUIS

Maîtriser les savoirs de base
(Lire, écrire, compter)

DURÉE

21 heures - 3 jours

EFFECTIF

12 apprenants

DÉROULEMENT DE LA FORMATION

Présentiel

DÉLAI DE MISE EN PLACE DU PROJET INDIVIDUEL DE FORMATION

Co-construction selon les modalités du financement (nous contacter)

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Exposé, cas pratique, mises en situation, exercices guidés, création d'outils

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES ET MATÉRIEL UTILISÉ

Kits pédagogiques
Supports interactifs
Outils multimédias

MODALITÉS ET DÉLAIS D'INSCRIPTION

Consultez notre site internet, rubrique :
Formation continue

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Evaluation formative tout au long du stage

FINANCEMENT

PDC : pris en charge pour les SPE
et ASSMAT
CPF et / ou abondement

TARIF

420 Euros TTC

LIEUX DE LA FORMATION

PARIS - Ile de France - PACA

FRAIS DE DOSSIER ET D'INSCRIPTION

Gratuit

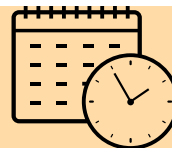
NOS LOCAUX

Au cœur de la ville à proximité des moyens de transport
Dans le cas où vous seriez en situation de handicap, contactez notre référent :
referent.handicap@aritasgroupe.fr



CALENDRIER

De 9h00 à 17h00



lundi 27 février au mercredi 1 mars 2023
jeudi 4 mai au lundi 6 mars 2023
jeudi 27 juillet au samedi 29 juillet 2023
samedi 9 décembre au samedi 23 décembre 2023
dimanche 10 décembre au dimanche 24 décembre 2023

Contact Inscription

86 rue Cardinet - 75017 PARIS
Tel. 01.42.93.48.82
contact@aritasgroupe.fr
www.aritasgroupe.fr