

Art culinaire responsable et diversifié - de la nutrition quotidienne aux repas de fête - Option EF

Cuisiner avec conscience : Saveurs, santé et sagesse pour chaque repas

PARCOURS DE SPÉCIALISATION N°11.C

🕒 70 heures

📄 Remise d'une Attestation de spécialisation

MODULES THÉMATIQUES

Nutrition et consommation responsables - option EF

Réf: MINCR24

NOUVEAU

Bloc de compétences correspondant : BC13.02

Objectif du module : À l'issue de la formation, l'apprenant sera en mesure d'aborder la nutrition et la consommation qui en découle de manière responsable grâce à des connaissances sur le mode de production, l'achat du produit, son mode de conservation et de cuisson ainsi qu'à ses apports nutritionnels.

Durée : 14 heures - 2 jours
Public : SPE, ASSMAT, DE, Autre public
Module éligible aux financements : CPF - PDC

Cuisiner au quotidien - option EF

Réf: IDCAQ24

NOUVEAU

Bloc de compétences correspondant : BC13.02

Objectif du module : À l'issue de la formation, l'apprenant sera en mesure de réaliser des plats répondant aux besoins nutritionnels de chacun, en utilisant le matériel approprié tout en veillant à son entretien et en privilégiant des pratiques écoresponsables.

Durée : 21 heures - 3 jours
Public : SPE, DE, Autre public
Module éligible aux financements : CPF - PDC

Adapter sa cuisine aux spécificités alimentaires et culturels de chaque membre de la famille - option EF

Réf: IDSAC24

NOUVEAU

Bloc de compétences correspondant : BC13.02

Objectif du module : À l'issue de la formation, l'apprenant sera en mesure d'adapter sa cuisine aux divers régimes alimentaires qu'ils soient liés à l'âge, à des problématiques de santé ou à des choix personnels ou culturels, ainsi qu'au contexte du repas et sera source de propositions pour varier les menus.

Durée : 21 heures - 3 jours
Public : SPE, DE, Autre public
Module éligible aux financements : CPF - PDC

Repas de fêtes et réceptions familiales

Réf: IDFR21

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

Durée : 14 heures - 2 jours
Public : SPE, DE, Autre public
Module éligible aux financements : 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

L'issue de la formation, l'apprenant sera en mesure d'aborder la nutrition et la consommation qui en découle de manière responsable grâce à des connaissances sur le mode de production, l'achat du produit, son mode de conservation et de cuisson ainsi qu'à ses apports nutritionnels.



PROGRAMME DE FORMATION

Les sept 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 différents modes d'approvisionnement : supermarchés, drive, livraison, marché, achat auprès du producteur.
Les circuits courts, le locavorisme, la saisonnalité des aliments.
L'achat en vrac et ses contenants.
Le stockage des aliments : emplacements, règles de stockage et contenants écologiques.
Les appellations et labels de référence.
Les pratiques marketing de l'industrie agroalimentaire.
Le Nutriscore et le développement des applications en ligne.
Les différents types d'agriculture.
La lutte contre le gaspillage et le zéro déchet.
Les effets des divers modes de cuisson sur la qualité nutritionnelle de l'aliment.



COMPÉTENCES VISÉES

Respecter 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 / le retrait.
Faire les courses grâce aux circuits courts.
Se repérer à travers les nombreuses informations utilisées pour qualifier un produit (provenance, saisonnalité, label, packaging, nutri-score, slogans, etc.) et opérer les bons choix.
Organiser le stockage des aliments.
Conseiller un mode de cuisson selon les effets recherchés..

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 / Téléformation

DÉLAI DE MISE EN PLACE DU PROJET INDIVIDUEL DE FORMATION

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

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Exposé, vidéos pédagogiques, exercices guidés, cas pratiques, création d'outil

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
CPF et / ou abondement
Autres (nous contacter)

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 2024



SITE NICE

samedi 24 février 2024 à samedi 2 mars 2024 - **13h00 à 20h00**
dimanche 25 février 2024 dimanche 3 mars 2024 - **9h00 à 17h00**

Contact Inscription Nice

10 bis, rue de Rivoli
06000 NICE
Tel. 04.89.08.16.55.
contact@aritas-sud.fr
www.aritasgroupe.fr

Contact Inscription Toulon

167, avenue Vauban
83000 TOULON
Tél. 04.94.63.07.89.
contact@aritas-sud.fr
www.aritasgroupe.fr





OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, l'apprenant sera en mesure de réaliser des plats répondant aux besoins nutritionnels de chacun, en utilisant le matériel approprié tout en veillant à son entretien et en privilégiant des pratiques écoresponsables.



PROGRAMME DE FORMATION

Les règles d'hygiène et de sécurité liées à la préparation des repas.
Les équipements et les ustensiles de la cuisine.
Les techniques culinaires et les recettes du quotidien.
Les principaux modes de préparation et de cuisson des aliments.
La lutte contre le gaspillage et le zéro déchet.
Le « batch cooking ».



COMPÉTENCES VISÉES

Mettre en place un menu journalier, hebdomadaire selon les saisons et les besoins du particulier employeur ou de l'enfant.
Préparer les repas du particulier employeur ou de l'enfant selon les principes du « batch cooking ».
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.
Réaliser différents types de desserts.
Trier ses déchets et utiliser un compost.
Sensibiliser le particulier employeur, les parents et/ou les enfants aux pratiques écoresponsables autour du repas.
Appliquer les principes d'économie d'effort et de prévention des troubles musculosquelettiques durant les courses et la préparation des repas.

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 / Téléformation

DÉLAI DE MISE EN PLACE DU PROJET INDIVIDUEL DE FORMATION

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

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Exposé, vidéos pédagogiques, exercices guidés, cas pratiques, création d'outil

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
CPF et / ou abondement
Autres (nous contacter)

TARIF

420 Euros TTC

LIEUX DE LA FORMATION

PARIS - Ile de France - PACA

FRAIS DE DOSSIER ET D'INSCRIPTION

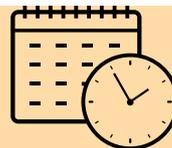
Gratuit

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 2024



SITE TOULON - 9h00 à 17h00

samedi 13 janvier 2024 à samedi 27 janvier 2024
dimanche 14 janvier 2024 à dimanche 28 janvier 2024

SITE NICE

samedi 13 janvier 2024 à samedi 27 janvier 2024 - **13h00 à 20h00**
dimanche 14 janvier 2024 à dimanche 28 janvier 2024 - **9h00 à 17h00**

Contact Inscription Nice

10 bis, rue de Rivoli
06000 NICE
Tel. 04.89.08.16.55.
contact@aritas-sud.fr
www.aritasgroupe.fr

Contact Inscription Toulon

167, avenue Vauban
83000 TOULON
Tél. 04.94.63.07.89.
contact@aritas-sud.fr
www.aritasgroupe.fr



Adapter sa cuisine aux spécificités alimentaires et culturelles de chaque membre de la famille



OBJECTIFS DE LA FORMATION

.À l'issue de la formation, l'apprenant sera en mesure d'adapter sa cuisine aux divers régimes alimentaires qu'ils soient liés à l'âge, à des problématiques de santé ou à des choix personnels ou culturels, ainsi qu'au contexte du repas et sera source de propositions pour varier les menus.



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 des problématiques de santé.
Les différents régimes alimentaires liés à des croyances et/ou choix personnels.
Le végétarisme, le végétalisme, le véganisme et le flexitarisme : 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.
Les enjeux sociétaux autour de l'alimentation (écologie, croyances, stéréotypes, culte du corps, interculturalité, traditions...).



COMPÉTENCES VISÉES

Identifier et recueillir les choix et les spécificités alimentaires des membres de la famille afin de répondre aux attentes du particulier employeur en matière d'alimentation et d'ajuster ses propositions culinaires si nécessaire.
Déterminer un menu selon un thème, une culture et/ou un événement en concertation avec le particulier employeur.
Adapter une recette aux spécificités alimentaires de chacun en respectant leurs besoins nutritionnels.
Substituer les aliments utilisés couramment comme les laitages, les oeufs ou autres protéines animales ainsi que le gluten.
Réaliser des plats en limitant l'apport en sucre et/ou en graisse et/ ou en sel.
Préparer un repas froid, un pique-nique à emporter.
Être source de propositions pour faire découvrir les cuisines régionales et du monde.

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 / Téléformation

DÉLAI DE MISE EN PLACE DU PROJET INDIVIDUEL DE FORMATION

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

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Exposé, vidéos pédagogiques, exercices
guidés, cas pratiques, création d'outil

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
CPF et / ou abondement
Autres (nous contacter)

TARIF

420 Euros TTC

LIEUX DE LA FORMATION

PARIS - Ile de France - PACA

FRAIS DE DOSSIER ET D'INSCRIPTION

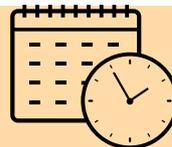
Gratuit

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 2024



SITE TOULON - 9h00 à 17h00

samedi 3 février 2024 à samedi 17 février 2024
dimanche 4 février 2024 à dimanche 18 février 2024

SITE NICE

samedi 3 février 2024 à samedi 17 février 2024 - 13h00 à 20h00
dimanche 4 février 2024 à dimanche 18 février 2024 - 9h00 à 17h00

Contact Inscription Nice

10 bis, rue de Rivoli
06000 NICE
Tel. 04.89.08.16.55.
contact@aritas-sud.fr
www.aritasgroupe.fr

Contact Inscription Toulon

167, avenue Vauban
83000 TOULON
Tél. 04.94.63.07.89.
contact@aritas-sud.fr
www.aritasgroupe.fr





OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation l'apprenant 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

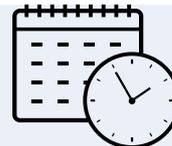


COMPÉTENCES VISÉES

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.

CALENDRIER 2024

Programmation à venir



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
Autres (nous contacter)

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 Nice

10 bis, rue de Rivoli
06000 NICE
Tel. 04.89.08.16.55.
contact@aritas-sud.fr
www.aritasgroupe.fr

Contact Inscription Toulon

167, avenue Vauban
83000 TOULON
Tél. 04.94.63.07.89.
contact@aritas-sud.fr
www.aritasgroupe.fr