

# 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

### 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 convoie lors des réceptions familiales ! ”

**Rania, Employée familiale**





### OBJECTIFS DE LA FORMATION

**A 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 2025

De 9h00 à 17h00



jeudi 27 février 2025 au vendredi 28 février 2025  
dimanche 6 avril 2025 au dimanche 13 avril 2025  
samedi 26 avril 2025 au samedi 3 mai 2025  
dimanche 27 avril 2025 au dimanche 4 mai 2025  
dimanche 29 juin 2025 au dimanche 6 juillet 2025  
lundi 7 juillet 2025 au mardi 8 juillet 2025  
dimanche 19 octobre 2025 au dimanche 26 octobre 2025  
vendredi 26 décembre 2025 au samedi 27 décembre 2025



### 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

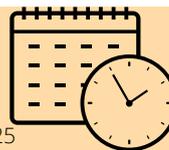
#### NOS LOCAUX

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 2025

De 9h00 à 17h00



lundi 17 février 2025 au mercredi 19 février 2025  
dimanche 9 mars 2025 au dimanche 23 mars 2025  
samedi 17 mai 2025 au samedi 31 mai 2025  
dimanche 18 mai 2025 au dimanche 1 juin 2025  
dimanche 8 juin 2025 au dimanche 22 juin 2025  
mercredi 9 juillet 2025 au vendredi 11 juillet 2025  
dimanche 7 septembre 2025 au dimanche 21 septembre 2025  
samedi 15 novembre 2025 au samedi 29 novembre 2025  
dimanche 16 novembre 2025 au dimanche 30 novembre 2025

## 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 2025

De 9h00 à 17h00



lundi 24 février 2025 au lundi 26 février 2024  
dimanche 18 mai 2025 au dimanche 1 juin 2025  
samedi 7 juin 2025 au samedi 21 juin 2025  
dimanche 8 juin 2025 au dimanche 22 juin 2025  
mardi 15 juillet 2025 au jeudi 17 juillet 2025  
dimanche 20 juillet 2025 au dimanche 3 août 2025  
dimanche 28 septembre 2025 au dimanche 12 octobre 2025  
samedi 6 décembre 2025 au samedi 20 décembre 2025  
dimanche 7 décembre 2025 au dimanche 21 décembre 2025



### 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 dinatoire 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 dinatoire 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  
Autres (Nous contacter)

#### TARIF

420 Euros TTC

#### LIEUX DE LA FORMATION

PARIS - Ile de France - PACA

#### FRAIS DE DOSSIER ET D'INSCRIPTION

Gratuit

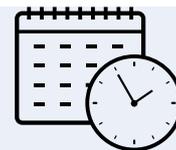
#### NOS LOCAUX

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 2025

De 9h00 à 17h00



mardi 22 avril 2025 au jeudi 24 avril 2025  
samedi 28 juin 2025 au 12 juillet 2025  
dimanche 29 juin 2025 au dimanche 13 juillet 2025  
dimanche 20 juillet 2025 au dimanche 3 août 2025  
dimanche 30 novembre 2025 au dimanche 14 décembre 2025  
lundi 22 décembre 2025 au mercredi 24 décembre 2025

#### Contact Inscription

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