

### Bloc visant la certification

Employé familial / code RNCP 37792

Date de l'enregistrement par le certificateur IPERIA le 19 juillet 2023.

4 évaluations Bloc réalisées\*

100% de réussite

\*Année 2024

13 blocs prescrits. 1 abandon



## COMPÉTENCES ATTESTÉES

### ORGANISER LES REPAS EN COLLABORATION AVEC LE PARTICULIER EMPLOYEUR

- Intégrer les règles de l'équilibre, des régimes et allergies alimentaires
- Planifier sur une durée déterminée, des menus variés et équilibrés pour le particulier employeur
- Gérer les stocks et les achats des denrées alimentaires nécessaires à l'alimentation des personnes dans le respect des règles de saisonnalité, de conservation et du budget du particulier employeur
- Transmettre les informations et observations liées au repas

### CUISINER DES PLATS ÉQUILIBRÉS POUR LE PARTICULIER EMPLOYEUR

- Préparer les aliments, les équipements et les ustensiles culinaires nécessaires à la préparation
- Suivre les recettes et les modes de cuisson
- Utiliser et entretenir les équipements électroménagers et les matériels de cuisine domestiques courants conformément aux notices et aux consignes transmises par l'employeur

 49 heures

 Mise en situation professionnelle

 Remise d'un certificat de compétence

### Prérequis

Connaissance du français courant lu et écrit

Projet professionnel validé pour exercer au domicile du particulier employeur

Capacités physiques nécessaires pour s'occuper d'une tierce personne en toute sécurité

## MODULES THÉMATIQUES PRECONISÉS

### Nutrition et consommation responsables

Réf: MINCR24

**Objectifs 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, DE, Autre public

Module éligible aux financements : CPF - PDC

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

Réf: IDSAC24

**Objectifs 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

### Cuisiner au quotidien

Réf: IDCAQ24

**Objectifs 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



### 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



### 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

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



### 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.

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

### 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



### 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.