

ÉLABORER LES REPAS DANS SA STRUCTURE CUISINER : L'ART DU PLAISIR AVEC UNE ALIMENTATION DURABLE

Parce qu'il n'y a pas de repas sans cuisine, cette formation pratique va permettre de poser ou reposer les bases d'une alimentation saine, de les transcrire en menus et de réaliser des recettes en acquérant des techniques culinaires essentielles à la cuisine en micro-crèche.

En abordant les achats, les stocks et le gaspillage, cette formation propose d'inscrire votre crèche dans une démarche d'alimentation durable.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Connaître les besoins nutritionnels des enfants de 0 à 4 ans en collectivité et les traduire en repas adaptés.
- Savoir réaliser rapidement et facilement des menus équilibrés répondant au principe d'une alimentation durable.
- Savoir élaborer des recettes élémentaires nécessaires à l'élaboration des repas.
- Acquérir les techniques et les savoir-faire adaptés à la cuisine en micro-crèche.

PRÉSENTATION ET CONTENU DE LA FORMATION

1. Rappels des besoins nutritionnels des bébés

- Les fondamentaux de l'alimentation du nourrisson : quantités et choix des aliments.
- La diversification alimentaire : savoir introduire les aliments en toute simplicité sans crainte de la routine.
- Traduction des besoins des enfants en repas équilibrés.
- Que choisir pour le goûter, exemples de goûters type en fonction des âges.

2. L'élaboration des repas dans le cadre d'une alimentation durable.

- Du choix des menus aux courses : faire le bon choix des aliments lors de l'achat.
- Notion d'alimentation durable : le bio, les produits locaux et les circuits courts labels de qualité etc.
- Réaliser des repas équilibrés en respectant les saisons.
- L'intérêt du fait maison : la compote, les crèmes desserts etc.
- Réfléchir à la chronologie et à l'organisation ou comment gagner du temps en cuisine
Cas pratique : analyses d'étiquettes alimentaire et conception de menus

TD : RÉALISATION DE MENUS SUR UNE SEMAINE ET PRATIQUE EN CUISINE.

3. Quelques bases de techniques culinaires pour bébés

- Les équivalences
- Les textures (mixé, haché, mouliné)
- Refroidissement, maintien en température et le dressage
- Présentation des différentes techniques : vapeur, à l'eau, à l'étouffée...
- Importance du dressage

4. Réalisations pratiques en cuisine :

De la rédaction de menus qui donnent envie à la dégustation d'un plat dressé avec attention.

La formation est interactive. Les salariés doivent pouvoir poser des questions et en devenir acteurs. La formation alterne exposés, réalisation de plats en cuisine, QCM et mises en situation.



PUBLIC

les auxiliaires Petite Enfance, les référents techniques, les gestionnaires et les Éducatrices Jeunes Enfants en micro-crèche.



INTERVENANTES

Nalan **Varol** et Céline **Ritter**
Diététiciennes D.E, formatrices



DURÉE

7 heures



LIEU DE FORMATION

Co-Cok
11 rue Principale
67450 LAMPERTHEIM



CAPACITÉ

6 à 8 participants



OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Grille de création de menus
- Livret du participant
- Travail dans une cuisine
- pédagogique entièrement équipée



SUIVI ET ÉVALUATION

- Feuilles d'émargement
- QCM de connaissances



COÛT DE LA FORMATION*

XXXX Euros par stagiaire
hors frais de déplacement

*Formation prise en charge, en partie, par votre OPCO
Pour plus d'informations :
n.herzog@les-cherubins.com