Equilibre alimentaire et cuisine du quotidien

La santé vient en mangeant ! Ce module vous permettra d'acquérir les bases d'une alimentation saine et équilibrée et de connaitre les recommandations nutritionnelles pour élaborer des menus adaptés à chacun !

Objectif(s)

Réaliser des repas répondant aux besoins nutritionnels de chacun mais aussi participer aux achats s'assurer de la bonne gestion des stocks et entretenir les différents équipements utilisés en privilégiant des pratiques écoresponsables.

Objectifs pédagogiques

- 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.

Public concerné et pré-requis

- Assistant(e) Maternel(le)
- Assistant(e) Parental(e)
- Autre Professionnel(le) de la Petite Enfance

Aucun prérequis

Contenus

- 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 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 les 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

Pourquoi choisir Planète Enfance ?

Planète Enfance propose des formations spécialisées à destination des professionnels de la petite enfance, s’appuyant sur une pédagogie active, des contenus actualisés et une approche bienveillante. L’objectif est de développer des compétences opérationnelles, directement mobilisables dans les situations professionnelles du quotidien.

Prochaines sessions

Durée : 21 heures **Jours :** 3 jours

Tarif : Financement individuel : 375€

- Assistant Maternel - Assistant Parental : 0€ (prise en charge totale dans la limite des 58h annuelles pour les salariés du particulier employeur en activité)
- Financement OPCO : nous consulter

Demande de devis
Demande de contact
Demande de devis
Demande d'inscription

Dernière modification le 29 octobre 2026 à 10h58

---

139 Av. Jean Jaurès, 75019 Paris
A votre écoute au 01 49 88 43 69
contact@planete-enfance.com