

Hygiène et équilibre alimentaires

Une bonne nutrition est un incontestable facteur de bonne santé. Pour s'en assurer, deux facteurs sont à prendre en considération : l'hygiène et l'équilibre.

Or, concernant l'équilibre, chaque individu a des besoins alimentaires qui dépendent de son sexe, de son mode de vie, de son activité physique, de son âge, ..., concernant l'hygiène, des règles strictes sont à appliquer des courses au service des mets préparés.

L'intervenant à domicile doit donc tenir compte de l'ensemble de ces facteurs pour prévenir tout risque de déséquilibre et de toxi-infections alimentaires. Il en va du bien-être de la personne aidée.

Public visé

Personnel intervenant à domicile ou en collectivités : salariés du secteur de l'aide à domicile, du particulier employeur ou de collectivités et demandeurs d'emploi souhaitant développer leurs compétences en vue d'un emploi ou d'une VAE.

Objectifs

Préparer et réaliser les courses en respectant les règles de sécurité alimentaire.

Appliquer les règles d'hygiène alimentaire lors des achats et des préparations.

Définir des menus équilibrés sur la journée.

Lire une recette.

Préparer des repas simples et économiques.

Elaborer des menus équilibrés.

Programme

1. Les courses

La liste en fonction des besoins, des quantités et des saisons

La comparaison des prix et des quantités

L'ordre des achats et la chaîne du froid

2. L'hygiène alimentaire

Le lavage des mains

L'intoxication alimentaire

Les dates (DLUO et DLC)

Le rangement

La lecture des étiquettes

L'entretien du réfrigérateur, du plan de travail et des ustensiles

3. L'équilibre alimentaire

Les besoins de l'organisme

Les groupes d'aliments

Les fruits et les légumes de saisons

L'équilibre des menus

4. L'alimentation

L'élaboration de menus équilibrés

L'utilisation des produits alimentaires

Coûts

350 € TTC par personne.

1 400 TTC par groupe.

Durée

14 heures réparties sur 2 jours.

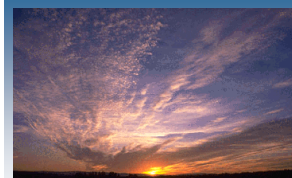


Pôle Economie Solidaire
Chemin du Larris
Avenue du 8 mai 1945
91 150 ETAMPES

Téléphone :
01 60 80 91 52

Télécopie :
01 69 16 89 22

Messagerie :
contact@horizons91.fr



Dates

Nous contacter.

Les plus :

- Une mise en pratique dans notre cuisine pédagogique (si la formation se déroule chez le partenaire, possibilité à définir).
- Un support pédagogique complet, détaillé, illustré et séquencé.
- Une progression pédagogique adaptée au niveau et attentes des stagiaires.

(conserves, surgelés, fruits et légumes de saison)

5. La préparation de repas

La lecture de recettes et l'application des consignes

L'organisation

Des recettes simples, économiques et équilibrées

Mises en pratique

Organisme de formation labellisé par l'Institut FEPEM de l'emploi familial.

Organisme de formation qualifié ISQ-OPQF dans les domaines de
« Formations générales préprofessionnelles et d'insertion » et
« Formations spécifiques à des métiers »