

HYGIENE ET EQUILIBRE ALIMENTAIRES

PROGRAMME DE FORMATION



Objectifs de formation

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.

Élaborer des menus équilibrés.

Programme pédagogique

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 (conserves, surgelés, fruits et légumes de saison).

Financement

Tarif : formation pouvant être prise en charge par l'OPCO dans le cadre du plan de formation.

- Pour les salariés d'entreprise ou d'association :
 - en inter : 280 € par personne
 - en intra : 1 400 € à Etampes (pour un autre site géographique, nous consulter)

Public

Salariés des structures de l'insertion par l'activité économique ou personnes bénéficiant d'un accompagnement socio-professionnel.

Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de posséder de prérequis en amont.

Certification

Formation non certifiante.

5. La préparation de repas :

La lecture de recettes et l'application des consignes
L'organisation
Des recettes simples, économes et équilibrées
Mises en pratique.

Pour plus d'informations, nous contacter par téléphone au 01 60 80 91 52 ou par mail à contact@horizons91.fr

Moyens pédagogiques

Salles de formation en corrélation avec le nombre de stagiaires présents, équipées d'un paperboard et / ou d'un tableau blanc et/ou d'un vidéoprojecteur.

Remise de supports pédagogiques écrits pour chaque séquence de formation.

Tableaux récapitulatifs.

Plateau technique : ustensiles, matériel et équipements de cuisine.

Denrées alimentaires.

Moyens d'évaluation

Afin de permettre d'évaluer les acquis de chaque stagiaire, le QCM (début de formation – fin de formation) permettra de vérifier si les principes essentiels découlant de la formation ont bien été acquis par chacun d'entre eux. Ces résultats seront adressés ultérieurement sous la forme d'une attestation visée par l'organisme de formation afin de permettre à celui-ci de disposer du temps nécessaire pour évaluer les acquis.

Par ailleurs, une évaluation de la satisfaction du stagiaire à travers un questionnaire (qualité organisationnelle et pédagogique de la formation) sera effectuée en fin de formation.

Méthodes pédagogiques

L'action de formation débutera par une présentation du formateur et de chacun des stagiaires afin de cibler au mieux les attentes des participants.

Tout au long de la formation, le formateur veillera à adapter le processus pédagogique aux stagiaires présents.

L'action de formation se déroulera dans le respect du programme de formation remis préalablement aux stagiaires en s'appuyant sur une alternance d'exposés théoriques et de cas pratiques contribuant au transfert de connaissance et à l'acquisition des compétences visées.

Les séquences seront accompagnées de supports pédagogiques écrits permettant de suivre le déroulement de la formation et de s'y référer ultérieurement.

Les techniques pédagogiques suivantes seront privilégiées :

- Apports théoriques en ouverture de séquences ou clôturant une activité collective ou en sous-groupe de réflexion.
- Observation et démonstration.
- Mises en situation pratique dans la cuisine avec le matériel, les produits et les denrées.
- Analyse de documents authentiques.

Moyens d'encadrement

L'encadrement des stagiaires sera assuré par la direction et la coordination d'Horizons ainsi que par le formateur.

Modalités d'accès : Positionnement par une entreprise.

Délais d'accès : Variable car en fonction de la programmation annuelle. 6 mois au plus.

Modalités d'organisation : Formation en continu ou séquencée sur 2 semaines maximum et en présentiel. 10 stagiaires environ.

Cette formation peut être adaptée dans son contenu et sa durée en fonction des attentes du client.

Accessibilité : Bâti plain-pied - couloirs larges - salle accessible directement depuis le parking.

RER C à 20 minutes à pied et lignes de bus à 5 minutes.

Formateurs

- Formateurs possédant une longue expérience dans les formations du secteur de l'aide à la personne
- Intervenant titulaire d'un BTS en Economie Sociale et Familiale.

Lieu

Etampes. Possibilité d'organiser cette formation sur d'autres sites géographiques à la demande du client ou du commanditaire.

Durée et dates

Durée : 14 heures. De 9 h 00 à 17 h 00.

Dates : formations trimestrielles. Nous contacter.

Pour aller plus loin

Pour plus d'informations sur les indicateurs de résultats (taux de satisfaction, de certification, d'insertion dans l'emploi, nombre de stagiaires formés, ...) visitez notre site internet www.horizons91.fr