



REGROUPEMENT DES CPE
DES RÉGIONS DE QUÉBEC
ET CHAUDIÈRE-APPALACHES

SERVICE DE SOUTIEN À LA QUALITÉ

Descriptif de formation

Formation, atelier ou conférence

Cuisinons avec Potiron

Brève description de l'activité :

"Cuisinons avec Potiron" est conçue par Fierbourg spécialement pour les responsables de l'alimentation à la petite enfance en collaboration avec le Regroupement des CPE afin de répondre aux exigences du cadre de référence « Gazelle et Potiron » produit par le ministère de la Famille du Québec. Un cours pratique avec une formatrice dynamique qui connaît la réalité des services de garde à la petite enfance.

Les objectifs visés par cette activité :

Au terme de cette formation, les participantes seront capables de :

- Comprendre et connaître la démarche de la mise en place du cadre de référence;
- Définir le rôle et la responsabilité de la personne responsable de l'alimentation;
- Offrir aux enfants des aliments nutritifs, adaptés à leurs besoins, et ce, de façon sécuritaire;
- Acquérir les habiletés pour faire de meilleurs choix nutritionnels;
- Proposer des alternatives santé;
- Inclure des aliments locaux au menu;
- Explorer de nouvelles saveurs grâce aux épices, tout en diminuant le sodium dans les mets.

Les participantes aborderont les éléments de contenu suivants :

- Plus du ¾ de la formation est en cuisine ou volet pratique.
- Exploration de plusieurs recettes, découverte de nouveaux produits pour rendre les mets plus savoureux, tout en diminuant le sodium et le sucre.
- Avoir fait un atelier Croqu'Plaisir est un atout pour participer à la formation.
- Trouver des solutions pour sauver des coûts sans avoir d'impact sur la qualité.

Présentation de la personne-ressource :

Sophie Bergeron est **technicienne en diététique de formation**, Sophie Bergeron a œuvré en CPE comme responsable de l'alimentation pendant 15 ans. Maintenant agente de développement en saine alimentation pour Québec en Forme, elle accompagne les milieux afin d'améliorer la qualité de leur offre alimentaire. C'est un bonheur pour elle de travailler avec la clientèle de la petite enfance, période charnière où le tout-petit développera ses comportements alimentaires qui lui serviront de fondation au développement des saines habitudes qui perdureront à l'âge adulte