

Ref. IVP27

Savoir faire soi-même sa cuisine

OBJECTIFS

- ▶ Acquérir une conduite autonome en matière de conception et de réalisation de ses repas.
- ▶ Savoir les équilibrer.

PROGRAMME

- ▶ Le budget alimentaire :
 - comment programmer et faire ses achats ?
- ▶ Que choisir ? Fraîcheur, prix, saison, conserves, surgelés
- ▶ La conservation des produits frais/entamés
- ▶ Le matériel de cuisine et la cuisine
 - choix, entretien, hygiène, nettoyage, sécurité, garanties
 - utilisation des appareils ménagers
- ▶ Les plats servis froids
 - salades/menus d'été/assaisonnements
 - les boissons
- ▶ Les plats chauds
 - légumes/viandes/poissons/pâtes
- ▶ Les pâtisseries
 - apprendre à faire un gâteau.



Méthodes pédagogiques : Apports théoriques, méthodologiques, mises en situation, travail en sous-groupes

Remise d'un support écrit. Evaluation des acquis en début et fin de stage.

Personnes concernées / Prérequis : Ouvriers(ières) d'ESAT/EA

Animation : Intervenant éducatif ou diététicien

Nombre de participants : personnes maxi

DPC : nous consulter

Durée : 4 jours, soit 28 heures

INTRA

Ce stage peut être organisé dans votre établissement avec un tarif groupe.

