Tel : 05 46 50 64 63
E-mail : contact@gerfiplus.fr

Réf. **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.

Méthodes pédagogiques :
Autoévaluation en amont de la formation
Recueil des attentes
Apports théoriques, méthodologiques, mises en situation, travail en sous-groupes
Remise d'un support écrit. Fin de formation : évaluation des acquis et de la satisfaction

Personnes concernées : Travailleurs d'ESAT/EA

Prérequis : aucun prérequis

Animation : Intervenant éducatif ou diététicien

Nombre de participants : personnes maxi

Durée : 4 jours, soit 28 heures

Intra : Cette formation peut être organisée dans votre établissement avec un tarif groupe (nous consulter).

PROGRAMME *Catalogue 2025*

▶ 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.