

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 stage : évaluation des acquis

Personnes concernées / Prérequis :

Travailleurs d'ESAT/EA

Animation : Intervenant éducatif ou diététicien

Nombre de participants : 6 personnes maxi

Durée : 4 jours, soit 28 heures

INTRA

Cette formation peut être organisée
dans votre établissement
avec un tarif groupe.



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.

