

S'initier à la cuisine

Formation ESAT / EA · Autonomie et vie quotidienne · Public : Travailleurs en ESAT

DURÉE 12 heures 4 séances de 3 h Soit 12h	MODALITÉ Présentiel	EFFECTIF 5 à 8 participants	LIEU Sur site en ESAT ou EA	TARIF Tarif de groupe : 120 euros / heures
--	--------------------------------------	--	--	---

Objectifs pédagogiques

- S'initier à la réalisation de repas simples chez soi
- Acquérir la notion d'équilibre alimentaire

Programme détaillé

LA PREMIÈRE SÉANCE EST THÉORIQUE

- Apprendre à équilibrer les repas
- Apprentissage de l'hygiène alimentaire
- Élaboration du menu qui sera réalisé lors des séances pratiques
Écrire sans faire de faute (orthographe, grammaire)

3 SÉANCES PRATIQUES

- Réalisation d'une entrée
- Réalisation d'un plat de résistance
- Réalisation d'un dessert

Au cours de ces séances, il sera vu avec les stagiaires

- Les règles d'hygiène d'une cuisine
- Le respect de la chaîne du froid
- La gestion du temps
- Les techniques de préparation

LA DERNIÈRE SÉANCE EST THÉORIQUE

- Rappel des règles apprises lors de la réalisation des plats
- Élaboration de menus thématiques (en fonction des saisons, menu de fête,...)

Méthodes et outils pédagogiques

- Méthodes actives et pédagogiques
- Exercices pratiques
- Remise d'un livret avec photos des stagiaires en fin de formation
Le relais formation ne dispose pas de cuisine pédagogique.

Le relais formation ne dispose pas de cuisine pédagogique.

PUBLIC CONCERNÉ

Travailleurs en situation de handicap

PRÉREQUIS

Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Exercices pratiques pendant les sessions, et évaluation en fin de formation.

INSCRIPTION

Signature d'une convention

DÉLAI D'ACCÈS

Dans les 2 mois suivant la signature de la convention

L'inscription devient définitif à compter de la signature de la convention

MODALITÉS D'ADAPTATION

Toutes nos formations sont adaptables aux spécificités du handicap. Lors du premier contact, un questionnaire sera réalisé afin de répondre au mieux aux besoins du stagiaire.

RÉFÉRENT HANDICAP

Anne Sophie FRANVILLE — Référente handicap

06 16 74 69 33

as.franville@areramformation.fr

CONTACT POUR LA FORMATION

Anne Sophie FRANVILLE

06 16 74 69 33

as.franville@areramformation.fr