

Atelier culinaire – Cuisine plaisir, facile et équilibrée en tenant compte des contextes environnementaux



Organisme Formateur
Melioris

493, avenue de Paris
79000 NIORT

Contact :

05.49.32.38.64

of@melioris-
organismeformateur.fr

SIRET : 781 343 231 00036

Code NAF : 8610 Z

NDA : 54 79 00977 79



La certification a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION

PUBLIC VISE _____

Tout public

INTERVENANT _____

· Ludovic MERCIER – Cuisinier thérapeutique et formateur, titulaire d'un M2 en stratégie et ingénierie de formation pour adultes – MELIORIS Le Logis des Francs

PREREQUIS _____

Aucun prérequis

DUREE ET TYPE DE FORMATION _____

6 heures dont 2h de préparation, 2h d'animation (11h à 13h) et 2h de nettoyage, rangement et désinfection

OBJECTIFS GENERAUX VISES _____

- ▶ Adapter et cuisiner des repas qualitatifs en tenant compte des contraintes des bénéficiaires
- ▶ Prioriser les mises en situation avec les environnements de proximité
- ▶ Prendre soin de soi, de sa santé malgré un contexte contraint
- ▶ Prendre conscience de l'importance de la nutrition pour rester en bonne santé
- ▶ Participer à un atelier de cuisine pour cultiver le lien social
- ▶ Développer un sentiment de valorisation et le plaisir de manger.

CONTENU _____

Format : Présentiel
Durée : 6h dont 2h d'animation d'atelier
Description :

Accueil du groupe de participants (8 à 10 personnes maximum).
L'animation se déroule lors d'un déjeuner (11h00/13h00) dans une salle commune.

Le temps consacré à l'animation de l'atelier se déroulera de la manière suivante :

- **1ère étape** : Conception du menu et du repas avec les participants
 - Accueil du groupe, échanges sur la structure d'un repas équilibré et différentes notions autour de la nutrition santé
 - Choix individualisé du repas par les participants
 - Accompagnement dans la mise en œuvre des repas choisis par les participants via la démonstration de techniques simples et rapides
- **2ème étape** : Mise en œuvre des différents repas via les techniques démontrées préalablement par le formateur, accompagnement à la réalisation – 1 repas par participant
- **3ème étape** : Dégustation du repas cuisiné par chaque participant de manière collective

L'Organisme Formateur MELIORIS se chargera en amont et aval de l'atelier :

- De l'installation/désinstallation de la salle,
- De sélectionner et fournir les denrées alimentaires nécessaires à l'animation de l'atelier culinaire.
- D'apporter, si besoin, les équipements nécessaires à la pratique de l'atelier (à définir en amont de la prestation en fonction également du lieu d'intervention).

SUPPORTS/MATERIELS UTILISES _____

- Tables
- Micro-ondes
- Couverts de service et assiettes
- Evier avec point d'eau
- Réfrigérateur
- Documents ressources remis au participant

METHODES PEDAGOGIQUES _____

- Méthode démonstrative : Mise en situation pratique dans un atelier de cuisine
- Méthode interrogative : Retours d'expérience
- Méthode applicative / participative : Exercices d'animation d'ateliers de cuisine, propositions de recettes

TARIF, DATE(S) ET LIEU _____

Atelier proposé uniquement en Intra :

- Cf. Proposition financière établie pour l'établissement demandeur

Nous ne sommes pas assujettis à la TVA

Nos locaux sont accessibles à toute personne en fauteuil roulant, à toute personne présentant un handicap locomoteur et/ou neurologique et/ou sensoriel

Notre référent Handicap permettra l'accessibilité optimale pour tous les apprenants. Si vous êtes en situation de handicap et que vous souhaitez participer à l'une de nos formations, vous pouvez contacter :

Juliette COURROT jcourrot@melioris.fr 05 49 32 38 77

Clémence AUGÉ cauge@melioris.fr 05 49 32 30 63