

## Cuisiner vite et bon

Elaborer des repas simples, équilibrés et savoureux au domicile des personnes

### Objectifs opérationnels

- Appliquer les caractéristiques de base d'un menu équilibré et les particularités d'un régime
- Maîtriser les techniques culinaires de base et l'utilisation des différents matériels
- S'organiser dans son travail pour réaliser dans le temps imparti
- Travailler dans le respect des règles d'hygiène et de conservation des aliments
- Présenter un repas stimulant l'appétit et le plaisir de manger

### Public Visé

Aide à domicile

### Durée

**7.00** Heures

**1** Jour

### Pré Requis

Pratiquer dès le retour sur le terrain

### Programme

L'équilibre alimentaire et les régimes les plus fréquents pour l'élaboration de repas simples dans le respect des habitudes alimentaires de la personne (entrées, plats complets, desserts)

Les techniques culinaires et les modes de cuisson courants (cuisson auto-cuiseur et mijotés, utilisation de produits de saison et surgelés, pâte levée à la levure...)

L'utilisation des appareils électroménagers

L'organisation du travail pour une mise en oeuvre efficace dans le respect du cadre d'intervention

Les règles d'hygiène dans la préparation des repas et la conservation des aliments

Présentation des plats dans l'objectif de stimuler l'appétit et faire du moment repas un temps de plaisir

### Notre valeur ajoutée

L'intérêt majeur de cette formation est de permettre à des aides à domicile novices en cuisine de maîtriser les techniques de base pour permettre de préparer des repas simples, équilibrés et savoureux dès la fin de l'action. Les participants reçoivent un livret complet de menus (pour 15 jours), avec recettes et techniques correspondantes.

### Méthodes et moyens pédagogiques

Phase de sensibilisation et de mobilisation

Apports de contenu

Exercices d'appropriation

### Qualification Intervenant(e)(s)

Conseillère ESF ou formatrice cuisine



## Modalités d'évaluation, de suivi et d'appréciation de la qualité

Modalités d'évaluation des acquis : questionnaire d'évaluation des connaissances préalables, en cours et final

Modalités de suivi : feuille de présence

Moyens d'apprécier la qualité : questionnaire de satisfaction

Document de fin de formation : attestation de fin de formation

## Modalités

Tarif : nous consulter

Modalités d'accès : demande d'inscription sur le site internet, par mail, téléphone ou rendez-vous

Date à la demande en Intra et selon le calendrier des formations en Inter

Accessibilité handicap : aménagements possibles, contacter le référent handicap au : 05 65 73 58 01 [formation@e-santeformation.fr](mailto:formation@e-santeformation.fr)

Possibilité de restauration à proximité

### Tarifs

Inter (Par Stagiaire) : **180.00 € Net de taxe**

Intra (Par Jour) : **Nous consulter**

### Effectif

De 6 à 6 Personnes



Contactez-nous !

Pôle pédagogique

Tél. : 0565735801

Mail : [formation@e-santeformation.fr](mailto:formation@e-santeformation.fr)

