



## LA CUISINE AU QUOTIDIEN\* — NIVEAU 2

\* Formation réservée aux participants de la formation « Alimentation équilibrée - Niveau 1 »

### OBJECTIFS :

- Etre capable de réaliser ses repas
- Respecter les règles d'hygiène de base

### PUBLIC :

Salariés d'Etablissements et Services d'Aide par le Travail et d'Entreprises Adaptées

### MOYENS PEDAGOGIQUES :

- Mises en situation pratique
- Supports pédagogiques simples réutilisables dans le quotidien

### PROGRAMME :

- Connaissance des groupes d'aliments
- Les différents modes de cuisson
  - A l'étouffée
  - À la vapeur
  - Les braisés,...
- L'hygiène alimentaire
  - Le respect de la chaîne du froid
  - La conservation des aliments crus ou cuits,...
- La gestion des restes
- La lecture et la compréhension des étiquettes alimentaires

HORAIRES : 09h00 à 12h00 / 13h15 à 16h15

DUREE : 3 jours soit 18 heures

EFFECTIF : Session organisée pour un groupe de 4 personnes (sur place)