

Mettre en place des ateliers cuisine auprès de groupes d'adultes

31 SESSION 2024

- 11, 12 et 18 avril, ville à définir
- Durée : 3 jours



PUBLIC

Tout.e professionnel.le ou bénévole motivé.e pour mettre en place des ateliers cuisine auprès de groupes d'adultes de 25 à 55 ans.
8 à 12 participant.e.s



DÉLAI D'ACCÈS

Clôture des inscriptions 15 jours avant la session choisie



A l'issue de la formation, les participant.e.s seront capables d'utiliser leurs connaissances en vue de mettre en place des ateliers cuisine - de l'idée à l'animation - en prenant en compte toutes les phases nécessaires à leur réalisation.

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Identifier ce qui influence le comportement alimentaire
- Traduire les recommandations nutritionnelles
- Composer des repas équilibrés de saison dans le respect des recommandations nutritionnelles
- Produire un menu équilibré de saison dans le respect des recommandations nutritionnelles
- Définir le cadre réglementaire pour la mise en place d'ateliers cuisine
- Déterminer les étapes de mise en place des ateliers cuisine au sein de sa structure
- Expérimenter un atelier cuisine : composition du menu, réalisation des plats, dressage, dégustations et échanges



CONTENU DE LA FORMATION

JOUR 1

- Représentations sur les déterminants du comportement alimentaire
- Réflexions sur le montage d'un atelier cuisine
- Posture de l'animateur en éducation pour la santé
- Recommandations nutritionnelles

JOUR 2

- Equilibre alimentaire et repas équilibrés (saisonnalité, budget, recommandations PNNS)
- Expérience du plateau en équilibre
- Protocole de mise en place d'un atelier cuisine
- Outils permettant la réalisation de menus

JOUR 3

- Atelier cuisine : les étapes de mise en place, point de vigilance, préparation en cuisine
- Dressage, dégustations et échanges autour des préparations et des conditions de réalisation
- Etude de cas



MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

La démarche est participative et propose une articulation entre théorie et mise en pratique. Toutes les techniques d'animation utilisées pendant la formation peuvent être reprises par les stagiaires pour une utilisation dans le cadre de leurs pratiques. Les participant.e.s sont invité.e.s à échanger autour de leurs pratiques professionnelles.



MÉTHODES D'ÉVALUATION

Un questionnaire d'évaluation est remis à chaque participant.e à la fin de la formation. Des temps d'évaluation et de retours sur les séquences pédagogiques sont mis en place tout au long de la formation. A la fin de chaque journée de formation, les participant.e.s expriment leur ressenti avec l'aide d'un support d'évaluation ou d'une technique d'animation et donnent leur avis sur le contenu.



PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis spécifique pour accéder à cette formation



COÛT PÉDAGOGIQUE

Formation gratuite financée par l'ARS PACA

Pour les personnes en situation de handicap, contactez-nous à l'adresse formationscodeps13@gmail.com. Nous verrons ensemble si la formation du CoDEPS 13 peut vous accueillir dans de bonnes conditions matérielles et pédagogiques, ou si nous pouvons vous proposer une orientation.

