



Les ateliers Cuisine

Objectifs

- Améliorer la qualité de vie et l'alimentation des personnes âgées en milieu rural et/ou défavorisé.

Public concerné

- Tout professionnel de l'aide à domicile aux personnes âgées accompagné s'il le souhaite d'un bénéficiaire.

Format du stage

- **2 durées possibles de formation :**
- Sur 1 journée de 6 heures avec l'intégralité du programme présenté ci-dessous
- Sur 2 journées de 8 heures avec 4 préparations de repas différents

Intervenants / formateurs

- Diététiciens
- Codes



Atelier Cuisine

Accueil des participants

La formation et ses objectifs

Tour de table de présentation : les intervenants, les participants et leurs attentes

Alimentation et hygiène alimentaire

Conservation et préparation des aliments

DLC/DLUO

Chaîne du froid

Les aliments permettant d'approcher les repères du PNNS au meilleur prix

Echanges sur les repères de consommation du PNNS et les moyens de les approcher

Elaborer une liste de course « type » et indiquer les pièges à éviter au moment des courses alimentaires

Régimes alimentaires spécifiques

Définition des pathologies et conseils pour l'accompagnement alimentaire

Confection de menus et idées de plats en fonction des pathologies

Péparation repas

Elaborer et réaliser des recettes et des menus bon marché

Travailler sur les sensations (goût, texture, odeur, ...)

Définir l'ordre dans lequel les préparations doivent être confectionnées

Déterminer qui fait quoi

Nettoyage et rangement