

ATELIER DE CUISINE

proposé par Michel Goldberg

1. TRÈS BRÈVE PRÉSENTATION DE L'ATELIER DE CUISINE

Petite vidéo Instagram :
https://www.instagram.com/reels/DRzB8ywCGqw/



Un atelier pour faire une cuisine savoureuse et bonne pour la santé, mais aussi pour développer les relations sociales, pour partager son savoir et pour se faire plaisir.



suite.

2. PLAN DU PROJET D'ATELIER CUISINE SANTÉ PLAISIR ET PARTAGE (CSPP)

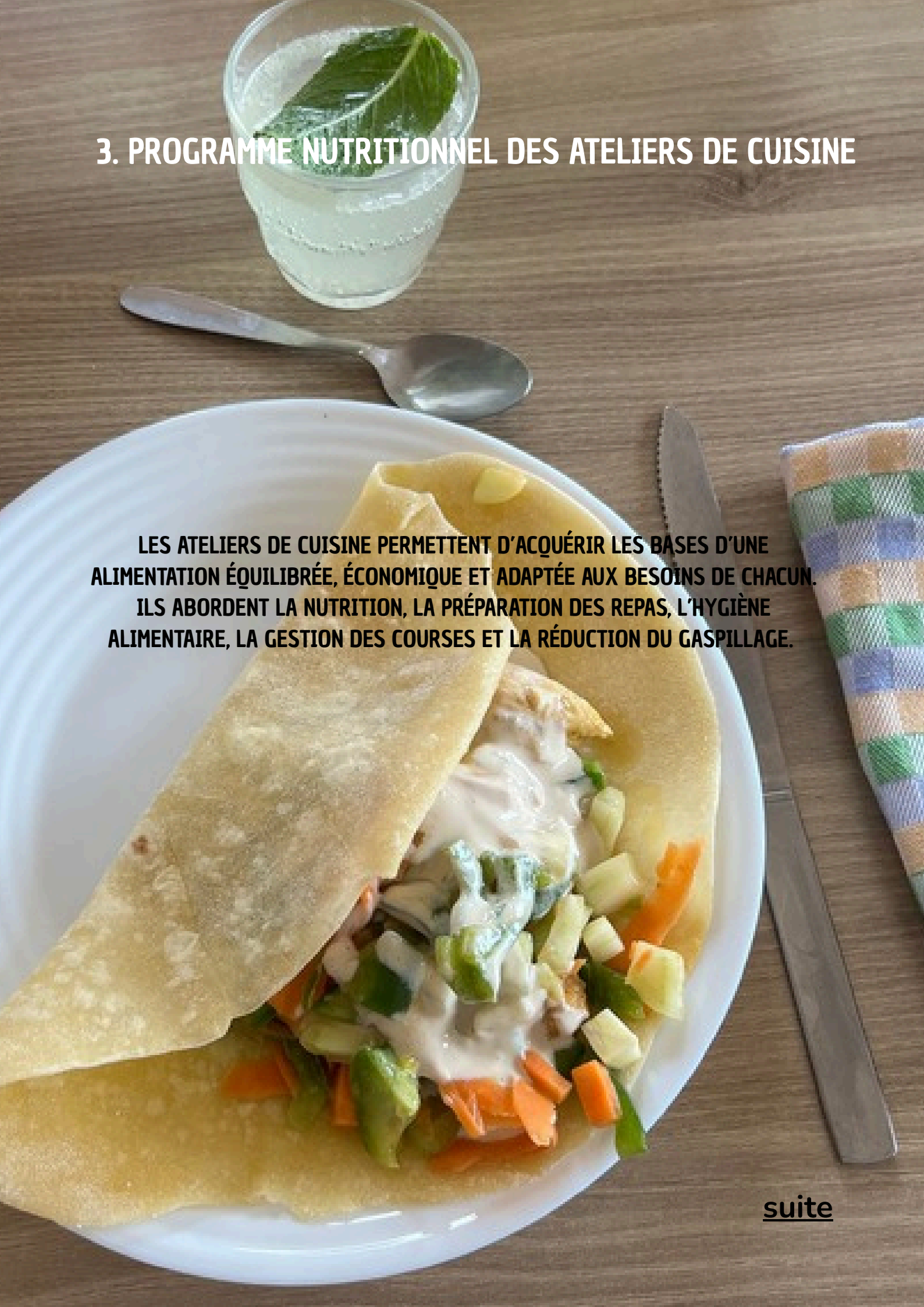
Pourquoi créer un atelier de cuisine ?

La cuisine comme lieu de vie collective, est ancrée dans les aspects santé, plaisir, rencontre, partage, apprentissages, organisation, et en lien avec le monde (environnement, travail, bien-être animal).

suite



3. PROGRAMME NUTRITIONNEL DES ATELIERS DE CUISINE



LES ATELIERS DE CUISINE PERMETTENT D'ACQUÉRIR LES BASES D'UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE, ÉCONOMIQUE ET ADAPTÉE AUX BESOINS DE CHACUN. ILS ABORDENT LA NUTRITION, LA PRÉPARATION DES REPAS, L'HYGIÈNE ALIMENTAIRE, LA GESTION DES COURSES ET LA RÉDUCTION DU GASPILLAGE.

suite



4. LA CUISINE THÉRAPEUTIQUE

L'atelier met en œuvre de nombreuses compétences : culinaires, diététiques, sociales, organisationnelles, d'écoute de l'autre, de découverte de ses propres sensations, etc.
L'atelier de cuisine peut viser plusieurs objectifs :

- L'apprentissage de la cuisine
- L'apprentissage de notions de diététique
- Le développement du lien social
- Le développement de capacités d'organisation
- Le loisir, le plaisir

Lorsqu'un atelier de cuisine est organisé dans une structure de soins psychiatriques, les aspects thérapeutiques peuvent concerner:

- Des aspects nutritionnels tels que la prévention ou le soin de certaines maladies métaboliques
- Des aspects liés à la maladie psychiatrique tels que la tristesse, la dépression ou l'isolement social



suite