



## Cuisine pour personne seule (30 heures – 10 cours)

Cours portant sur le champ d'habileté suivant dans le cadre du programme *Intégration sociale* (IS) :

- Acquérir les habiletés nécessaires à la prise en charge de la santé, de son hygiène et de son alimentation.

### Les objectifs

- Planifier les achats à l'épicerie.
- Faire son marché d'alimentation à partir d'une liste.
- Cuisiner à partir de recettes simples écrites.
- Appliquer les règles du guide alimentaire canadien dans la préparation des repas de la journée.
- Distinguer les conséquences d'une bonne et d'une saine alimentation sur la santé.

### Contenu

- Menus faciles, rapides et économiques;
- Hygiène et salubrité;
- Aliments sains pour la santé;
- Méthode de conservation
- Visite à l'épicerie et atelier sur l'étiquetage nutritionnel.
- Cuisiner sans gaspiller
- Connaître des moyens pour réduire les coûts d'épicerie
- Mieux comprendre l'information sur l'étiquetage des produits

## **Critère d'admission**

- Aucun

## **Matériel requis**

- Aucun

## **Enseignant**

- Laurent Tremblay