Association Actifs
Rue des Caroubiers 20
1227 Carouge
https://www.actifs-ge.ch

FICHE DESCRIPTIVE DU COURS

Titre	**Cuisine saine et nutrition**
Descriptif	Apprendre à préparer des repas sains, équilibrés et économiques en privilégiant les produits locaux et de saison. Ce cours permet d'acquérir les bases d'une alimentation nutritive accessible à tous les budgets, tout en respectant les principes d'hygiène et de sécurité alimentaire.
Public-cible	Personnes au bénéfice d'une rente AI et désirant collaborer activement à la réalisation des repas. Personnes désireuses d'apprendre à cuisiner sainement avec un budget limité. Personnes motivées à adopter une alimentation équilibrée et durable.
Prérequis	➢ Être au bénéfice d'une rente AI ➢ Motivé à se former ➢ Autonome dans les actes de la vie quotidienne
Objectifs	**1. Préparer des repas sains et équilibrés avec un budget limité** Composer des menus nutritifs en respectant son budget Identifier les aliments essentiels à une alimentation équilibrée Calculer le coût d'un repas et optimiser ses achats Comparer les prix et repérer les bonnes affaires **2. Privilégier les produits locaux et de saison** Reconnaître les fruits et légumes de saison en Suisse romande Comprendre les avantages des produits locaux (fraîcheur, prix, environnement) Savoir où acheter des produits locaux à prix abordable (marchés, producteurs, coopératives) Adapter ses menus selon les saisons **3. Maîtriser les bases d'une cuisine diététique simple** Comprendre les principes d'une assiette équilibrée (légumes, protéines, féculents) Utiliser des modes de cuisson sains (vapeur, four, poêle avec peu de matière grasse) Réduire le sel, le sucre et les graisses dans ses préparations Intégrer des légumineuses et céréales complètes dans son alimentation Lire et comprendre les étiquettes alimentaires **4. Appliquer les règles d'hygiène et de sécurité alimentaire** Respecter les règles de conservation des aliments Maintenir un plan de travail propre avant, pendant et après la préparation Connaître les bonnes pratiques pour éviter les intoxications alimentaires Gérer les restes et réduire le gaspillage Organiser son réfrigérateur correctement **5. Comprendre les moments de vie commune avec nos règles de sociétés durant le repas** Identifier et réaliser les étapes préparatoires au repas dans le bon ordre (hygiène, installation, préparation), avec ou sans support visuel Appliquer la règle d'hygiène du lavage des mains de manière autonome ou semi-autonome Participer à la mise en place de la table selon un modèle donné Adopter des comportements sociaux adaptés durant le repas collectif Expliquer ou démontrer que le repas est un moment de partage social

Moyens et méthodes	➢ Cours pratiques en petits groupes : préparation collective des repas ➢ Recettes saisonnières adaptées proposées par les formatrices spécialisées en nutrition ➢ Fiches mémo : saisons des produits, astuces budget, équilibre alimentaire ➢ Comparaison de prix : exercices pratiques pour repérer les bons plans ➢ Dégustation partagée : moment convivial pour apprécier les plats préparés ensemble ➢ Création d'un classeur personnel de recettes saines et économiques ➢ Visites possibles de marchés locaux ou de producteurs
Encadrement	Cuisine A : Emma Azconegui Cuisine B : Magdalena Bona Cuisine C : Dorothy Dallo
Lieu du cours	CO de la Gradelle, Chemin du Pré-du-Couvent 5, 1224 Chêne-Bougeries
Durée	18 sessions de 3h00, tous les 15 jours
Horaires	Cuisine A : Mardis de 17h15 à 20h15 du 8 septembre 2026 au 15 juin 2027 Cuisine B : Mercredis de 17h15 à 20h15 du 2 septembre 2026 au 23 juin 2027 Cuisine C : Jeudi de 17h15 à 20h15 du 17 septembre 2026 au 17 juin 2027
Capacité d'accueil	8 places
Tarif	380 CHF + 12 CHF par repas (216.- pour l'année scolaire)
L'association	Actifs est une association dédiée à l'accompagnement de personnes en situation de déficience intellectuelle, de troubles du spectre autistique ou de difficultés d'apprentissage. Sa mission consiste à soutenir les personnes dans la réalisation de leur projet d'autonomisation et d'intégration dans la société. Ses actions se concrétisent par : ➢ du conseil ➢ du coaching ➢ de la formation
Responsable de la formation	Shannon BLYTHE Responsable Administrative et RH 022 343 20 27 secretariat@actifs-ge.ch