



Toute l'année
sur demande, dans votre structure

// Pour qui ?

Tous les jeunes à partir de 14 ans bénéficiant d'un accompagnement éducatif, intéressés par la thématique.

// Quoi ?

Un atelier de cuisine simple, économique et équilibrée animé par une cheffe cuisinière ou une cheffe nutritionniste, selon les thématiques pédagogiques privilégiées.

Le contenu de l'atelier

L'idée ici n'est pas de zapper complètement le gras, le sucre, les produits laitiers, de son alimentation, en les pointant du doigt, mais de les introduire intelligemment et en juste quantité dans l'assiette. On va aussi et surtout se faire plaisir et prendre la main pour maîtriser des recettes simples et bonnes :)

Les conseils pratiques de notre cheffe vous donneront les clés pour tendre vers le mieux manger avec un mini budget.

// Les objectifs du programme

- (Re)prendre le pouvoir de son assiette en décidant ce que l'on fait avec
- Mettre en regard le sentiment de confiance en soi et d'autonomie, deux qualités qu'on acquiert en devenant adulte
- Développer ses sens et ses compétences
- S'offrir un moment pour soi

// Comment participer ?

>> Pour inscrire un groupe de jeunes, contactez-nous en précisant vos disponibilités pour l'atelier.

- Pour plus d'informations contactez nous à itineraires@le-prado.fr