



AJUNTAMENT DE MAÓ - MAHÓN
FORMACIÓ I OCUPACIÓ

CURS GRATUÏT DE CUINA PER A PERSONES CUIDADORES

Curs de 20 hores

Dies: del 25 al 29 de maig de 2015

Horari: 9.00 a 13.00 h

Lloc: Cuina de l'Associació Contra el Càncer (c/ Pintor Calbó, 38 - Maó)

CONTINGUT

- Receptes de cuina
- Tècniques dins la cuina; tipus de coccions (bullit, al vapor, a la planxa, al forn); com, amb diferents tipus de coccions, podem aconseguir resultats millors en el menjar
- Elaboració de plats per a persones grans i amb necessitats especials
- Com elaborar un menú equilibrat

OBJECTIUS

- Aprendre a cuinar els plats de sempre amb menys greixos, menys sal i menys sucre, però, a la vegada, que resultin plats deliciosos al paladar
- Estudiarem les necessitats especials d'aquest col·lectiu: vitamines, minerals, hidrats i proteïnes
- Veurem les necessitats de més hidratació, fibra i com aportar els nutrients necessaris
- Elaborar dietes específiques per a cada cas, com diabetis, colesterol, obesitat, restrenyiment...
- Com gestionar el temps per cuinar

DIRIGIT A

PERSONES EN SITUACIÓ D'ATUR QUE TÉNEN AL SEU CÀRREC A PERSONES MAJORS O BÉ QUE CUIDEN PERSONES GRANS

REQUISITS

SER MAJOR DE 16 I MENOR DE 65 ANYS. ESTAR EMPADRONAT/ADA AL MUNICIPI DE MAÓ

METODOLOGIA

EMINENTMENT PRÀCTICA

CERTIFICACIÓ

CERTIFICAT D'ASSISTÈNCIA

PLACES LIMITADES A 10 ALUMNES

Data límit d'inscripció: 20 de maig de 2015

Inscripcions presencials a:

Servei de Formació i Ocupació (av. J.M. Quadrado, 13. Maó)

Horari: 8.30 a 14.00 h. Telèfon: 971 356 515