



# Formation en cuisine saine

Renforcez vos compétences pour mieux accompagner vos publics et faire de l'alimentation un véritable outil de santé.

## Pour qui ?

Tous les professionnel·les et bénévoles du secteur social et de la santé bruxellois.

Une formation pratique qui vous donne des outils concrets pour accompagner vos publics vers une cuisine saine, simple et accessible.



## Un cycle de 4 matinées pour :

- ✓ **Comprendre** les bases d'une alimentation équilibrée (30% de théorie)
  - L'assiette équilibrée & l'importance de l'environnement alimentaire ;
  - La gestion du sucre et de l'énergie au quotidien ;
  - L'importance des bonnes graisses, protéines et fibres ;
  - Décoder les étiquettes + organisation en cuisine (batch cooking, anti-gaspi, déclinaisons).
- ✓ **Pratiquer la cuisine saine** ancrée dans la réalité de vos publics : Simple, savoureuse et économique (70% de pratique en cuisine) ; On apprend à jongler entre des aliments frais et de saison, des surgelés et des conserves nature.
- ✓ **Mieux accompagner** vos publics dans leurs habitudes alimentaires.
- ✓ **Intégrer la cuisine comme outil de santé, d'autonomie et de lien social.**
- ✓ **Repartir avec des outils pédagogiques** directement utilisables avec vos publics.

## Les + de la formation

Un kit pédagogique complet : recettes, fiches nutrition validés par une diététicienne et outils d'animation

+

Un espace d'échanges entre pairs

+

La formation est construite sur base de notre expérience du terrain des ateliers

+

2 séances d'accompagnement de votre projet offertes dans votre structure après la formation

Un format testé et approuvé après un cycle avec les professionnel·les

94%

modifient leurs habitudes alimentaires

85%

se sentent capables de guider leurs bénéficiaires vers une alimentation plus saine

45%

se sentent prêts à animer un atelier cuisine

## Infos pratiques & inscriptions

🕒 9h30 à 14h00, repas inclus

€ Formation GRATUITE

📍 Cycle 3 - 4 Vendredi : Mai-Juin  
Asbl Les Capucines, 1000 Bruxelles

📍 Cycle 4 - 4 Mardi : Septembre- Octobre  
Colruyt Group Academy, 1180 Uccle

Programme, dates cycle 3 et 4 et lien vers le formulaire d'inscription:

[\[Cliquer ici pour accéder au programme détaillé\]](#)

✉ tandemmm.asbl@gmail.com

🌐 www.tandemmm.be

📞 +32 485 66 08 24