

Meer en meer mensen moeten hun eten aanpassen door een allergie of intolerantie. Dit vraagt voor degene die kookt een zekere kennis. In deze opleiding worden verschillende allergieën en intoleranties besproken en aangepaste gerechten uitgewerkt. Een gekozen menu wordt klaargemaakt.

Leerrijk en lekker!



# KOKEN BIJ VOEDSELALLERGIE OF VOEDSELINTOLERANTIE

## INHOUD:

- > Soorten allergie of intolerantie:
  - Gluten
  - Eieren/eiwit
  - Lactose
  - Noten
  - Schaal- en schelpdieren
  - Pinda
  - Andere bvb. soja, selderij...
- > Theoretisch gedeelte bij elk soort allergie/intolerantie
  - Wat?
  - Algemene richtlijnen
  - Toegelaten voedingsmiddelen
  - Verboden voedingsmiddelen
- > Praktijk
  - Koken van de gekozen bereidingen. Er wordt een menu gekozen op voorhand en deze menu wordt uitgevoerd tijdens de opleiding zelf.

## PRAKTISCHE INFORMATIE:

- > Waar: Locatie van de organisatie of gehuurde externe locatie in stad of gemeente naar keuze. Op deze locatie moet minstens 1 keuken aanwezig zijn.
- > Taal: Nederlands
- > Aantal deelnemers: +/- 6 à 8 deelnemers (per keuken)
- > Duurtijd: 4 uur, aanpasbaar op maat
- > Doelgroep: zowel voor de beginnende als ervaren huishoudhulp
- > Explorensia zorgt voor het nodige didactische materiaal, afhankelijk van de uitrusting van de ter beschikking gestelde keuken.

## VOOR MEER INFO & INSCHRIJVINGEN