

Kookcoaching



MikaDoe geeft kookcoaching aan kinderen en (jong) volwassenen met autisme en /of AD(H)D. Dit kan door middel van individuele begeleiding of in een klein groepje in de kookstudio van MikaDoe.

Op wat voor manier wordt er gekookt?

Koken is een activiteit met duidelijke regels en veel structuur. In de kookstudio van MikaDoe in Dongen wordt hier de nadruk op gelegd. Zo zijn de recepten waarmee gekookt wordt duidelijk en worden ze ondersteund met visuele communicatie. De kookruimte is rustig ingericht zodat er zo min mogelijk prikkels zijn, die het koken in de weg staan.

Er wordt gewerkt met een schema met het kookprogramma van die dag erop, zodat duidelijk is wat er die dag gaat gebeuren. Aan het begin van iedere kookles worden alle ingrediënten aan de hand van het recept bij elkaar gezocht en afgewogen, we maken onze eigen "mise en place".

Door deze toepassingen wordt het gestructureerde karakter van het koken nog meer benadrukt en daardoor toegankelijker voor mensen met autisme.



Koken en bakken op maat!

In de keuken van MikaDoe wordt er voor iedereen een kookmap gemaakt waar de persoonlijke doelen in staan. Wil je een bepaald gerecht leren koken of juist zoveel mogelijk keukenapparaten uitproberen, het kan allemaal in de keuken van MikaDoe. Naast de recept kaarten worden er namelijk ook techniek kaarten gebruikt voor het leren omgaan met allerlei verschillen apparaten. Ook kan het koken worden ingezet als methode om doelen te bereiken op het vlak van zelfredzaamheid, sociale ontwikkeling en plannen en organiseren. Zo kan er ook geoefend worden met boodschappen doen of het opdoen van kennis over gezonde voeding.

Aan het einde van de kookbegeleiding mag het gerecht natuurlijk mee naar huis worden genomen.

Heb je interesse om te leren koken in de kookstudio van MikaDoe neem dan vrijblijvend contact op!