

CONTACTA
AMB NOSALTRES!

Laia Puigdellívol

T. 628680483

info@cuinetes.club

www.cuinetes.club


**CUINETES
CLUB**
by Alternativa



Amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
Departament
de Salut

PAAS | Pla integral per a la promoció
de la salut mitjançant l'activitat
física i l'alimentació saludable

Tallers infantils
d'alimentació i cuina

PROGRAMA

L'alimentació pren una gran importància en el nostre dia a dia. Menjar bé és fonamental per mantenir la salut i estar en plena forma i la infància és l'etapa clau perquè els nens i les nenes adoptin bons hàbits alimentaris que perduraran al llarg de la seva vida. Per això, considerem la cuina una molt bona eina educativa que ens ajuda a aconseguir-ho d'una manera divertida, original i participativa.

El programa es planteja com una possibilitat per a que els infants s'iniciïn i experimentin dins d'aquest fantàstic món de colors, textures, formes, olors, sabors i aprenguin a través de la seva pròpia experiència.

Creiem necessari que s'impliquin més en el procés de l'alimentació perquè això comporta millores significatives en la seva alimentació.

OBJECTIUS

- Promoure una alimentació saludable i responsable.
- Potenciar l'ús dels sentits a la cuina.
- Desenvolupar actituds i valors envers l'alimentació.
- Fomentar el reciclatge.
- Conèixer aspectes socials i culturals de l'alimentació.
- Augmentar la implicació dels infants i les famílies en el procés de l'alimentació.

DESTINATARIS

Infants d'educació infantil i primària amb les següents possibilitats:

- Sessions puntuals
- Activitat extraescolar

METODOLOGIA

Les sessions consten d'una **part teòrica** i una altra de **pràctica**. La part teòrica s'explica a través de la Cullerina, una cullera que és el fil conductor del programa. Seguidament es posen en pràctica les pautes de la Cullerina tot promovent la participació dels infants en l'elaboració de la recepta proposada. S'elaboren preparacions culinàries dolces i salades que **fomentin el consum d'aliments que es solen rebutjar** en aquesta etapa (llegums, hortalisses, peix...)

Pels infants que pateixen alguna al·lèrgia o intolerància alimentària fem adaptacions de les receptes.

MATERIALS

Els alumnes segueixen unes fitxes didàctiques que inclouen 6 parts:

- Origen i història dels ingredients o de la recepta.
- Ingredients i preparació de la recepta proposada.
- Variacions per a al·lèrgies i intoleràncies alimentàries.
- Secret culinari
- Reflexions d'alimentació saludable relacionades amb la recepta cuinada.
- Anàlisi sensorial de la recepta culinària.

Els infants que fan l'activitat com una extraescolar, segueixen el llibret de receptes.

**ELS PARTICIPANTS EN L'ACTIVITAT
HAURAN DE COMPRAR EL LLIBRE DE
RECEPTES DEL CURS
PREU: 12€**