



Taller infantil COCINA SALUDABLE



HABITOS SALUDABLES para niños, mucho más allá que cocinar... ¿Preparados para disfrutar?

En esta ocasión la actividad preparada para los más pequeños es un taller de cocina, donde los niños se divierten cocinando y aprendiendo a alimentarse de forma saludable, adquiriendo además, conocimiento de las propiedades de los alimentos más comunes: proteínas, vitaminas e hidratos de carbono.

Fecha: 16 de octubre

El taller está pensado para niños de 5 a 12 años.

El horario del taller es de 17.30 a 19.00 horas.

Duración de 1:30 horas.

Lugar donde se realiza la actividad TSK (The Singualr Kitchen) Valencia, situado en la C/ Cirilo Amorós, 8

Objetivos:

- Crear buenos hábitos alimenticios.
- Incentivar la autonomía en la comida.
- Estimular su *creatividad* cocinando.
- Fomentar el trabajo en equipo.
- Conocer y reconocer los alimentos.
- Desarrollar platos de cocina.

Fase 1: Cocinar una pizza saludable.

Cocinar una pizza, porque es un plato conocido y reconocidos por ellos, con el objetivo de que el contenido del curso tenga aún mayor interés y calado en los participantes. Todo ello haciendo trabajo en equipo.

Fase 2: El juego de LA PIRAMIDE.

Les enseñan de manera muy divertida contenidos NUTRICIONALES, donde los niños aprenden el valor y las propiedades de los alimentos, a través de la PIRÁMIDE DE NAOS. Se desvelan trucos y secretos de la dieta Mediterránea.