



**OCIO Y CULTURA  
COITIG VALENCIA**

# 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.