

TXIKI TXEF

COMO COMER MÁS SALUDABLE

Los programas de cocina se abren cada vez más hueco y los más pequeños de la casa no se escapan de esta atracción.

**< AQUÍ APRENDERÁN SUS PRIMERAS
RECETAS EN FRÍO >**

Con gorro, delantal, las manos bien limpias, nervios y muchas, muchas ganas de meter las manos en la masa.

Así llegan los niños y niñas al programa "Txiki Txef: cómo comer más saludable", donde se les inculcan los principios de la **DIETA MEDITERRÁNEA** y las claves para seguir una **DIETA SANA Y EQUILIBRADA**.

El proyecto "**CHIQUI CHEF**" trata de favorecer y consolidar hábitos de alimentación equilibrada y variada, con el fin de que se conviertan en conductas alimenticias determinantes del estado de salud de los niños/as participantes.

Planteamos los Talleres de Cocina como un **RECURSO EDUCATIVO Y DE OCIO**, y que supongan el conocimiento, asimilación e interiorización de hábitos de vida saludable de un estilo de vida en general.

El programa "**CHIQUI CHEF**" ofrece una enorme riqueza de actividades y la posibilidad de enfocarlo desde distintas perspectivas, enfatizando el aspecto que nos interese desarrollar desde la tarea planteada (diversos objetivos, diversos contenidos y diversas competencias y capacidades).

Así mismo, permite trabajar diferentes ámbitos y desarrollar todas las competencias básicas, integrando aprendizajes, relacionando contenidos y haciendo participar a los/as niños/as en una experiencia práctica y útil para la vida diaria.

ACTIVIDADES

TALLER DE SALVAMANTELES

PHOTOCALL

RECETAS A ELABORAR: Las recetas que elaboraremos, serán RECETAS EN FRÍO.

1. **ACTIVIDAD PRÁCTICA: LA FRUTA:** Elaboramos un pastel con fruta de temporada.

2. **SANDWICH VEGETAL DIVERTIDO:** Haremos un riquísimo sándwich vegetal.

3. **DECORACIÓN DE GALLETAS:** Aprenderemos a decorar diferentes galletas con diferentes formas.

DESARROLLO DE UNA SESIÓN

1. Lectura colectiva detenida y sistemática de las normas generales de higiene, seguridad y consejos en las tareas de cocina.

2. Exposición del concepto de dieta mediterránea, procedencia, temporalidad y posibilidades gastronómicas de los alimentos a manipular.

3. Lectura colectiva de la receta a elaborar (a cada participante se le entregará una FICHA DE TRABAJO y la RECETA correspondiente, para que las conserve como Cuaderno de Recetas).

4. Formación de grupos de trabajo. Máximo 15 niños/as cada 30 minutos.

5. Aplicación de normas de higiene.

6. Organización de útiles de cocina e ingredientes a utilizar durante El desarrollo del taller.

7. Elaboración de la receta distribuyendo las tareas y siguiendo las secuencias determinadas por las personas dinamizadoras de los talleres.

8. Decoración y presentación de la receta elaborada.

9. Degustación de los platos elaborados recogiendo las opiniones e impresiones generales de los niños/as.

10. Limpieza y recogida de los materiales de trabajo.