

TXIKI TXEF

NOLA JAN OSASUNTSUAGO

Sukaldaritza programek, geroz eta presentzia handiagoa dute eta etxeko txikienak ezin diote erakarpen honi ihes egin.

HEMEN IKASIKO IDTUZTE EUREN LEHEN ERREZETA HOTZAK

Txapela, mantala, esku garbiak, urduritasunak eta eskuak masatan sartzeko ikaragarrizko gogoak.

Honela heltzen dira haurrak "Txiki Txef programara: nola jan osasuntsuago" non **DIETA MEDITERRANEOA** eta **DIETA OREKATU** eta **OSASUNTSUAGOA** izateko ardatzak erakutsiko zaizkien.

TXIKI TXEF proiektuak elikadura ohitura orekatu eta askotarikoaren alde egin eta finkatzea du helburu, azkenean parte hartzen duten haurren osasunaren adierazle diren elikadura jarrerak bihur daitezen.

Sukaldaritza tailerra **HEZKUNTZA ETA AISIRAKO BALIABIDE** gisa aurkezten ditugu, orokorrean bizitzeko modu osasuntsu bat izateko ohiturak ezagutu, asimilatu eta barnerratzeko asmoz.

TXIKI TXEF programak jarduera eskaintza aberatsa eta ikuspuntu ezberdinetatik bideratzeko aukera emanaz jarduera bakoitzean garrantzia emana nahi zaion gaia garatzeko (helburu desberdinak, eduki desberdinak eta konpetentzia eta ahalmen desberdinak).

Era berean, esparru desberdinak eta oinarritzko konpetentziak lantzeko aukera ematen digu, ikasitakoak barnerratuz, edukiak erlazionatuz eta eguneroko bizitzan haurrek parte hartuz baliotsua eta praktikoa izango den esperientzia izango da.

JARDUERAK

ZAMAU BABES TAILERRA

PHOTOCALL-A

ERREZETA EZBERDINAK LANTZEA:
Egingo ditugun errezetak, hotzean egindako errezetak izango dira

1. ARIKETA PRAKTIKOA: FRUTA: Garaiko frutarekin pastel bat egingo dugu.

2. SANWICH BEGETAL DIBERTIGARRIA: Sandwich begetal goxo goxo egingo dugu.

3. GAILETAK APAINTZEA: Gaileta desberdinak modu desberdinetan apaintzen ikasiko dugu.

SAIO BATEN GARAPENA

1. Taldeka irakurketa lasai eta sistematikoa egingo da garbitasun eta ziurtasun arau orokorrei buruz eta baita sukaldeko eginbeharren aholkuak emanez.

2. Dieta mediterraneatarraren kontzeptua, jatorria, sasoi eta erabili beharreko elikagaien posibilitate gastronomikoen erakusketa.

3. Taldeka irakurketa egin beharreko errezetari buruz (partaide bakoitzari LAN FITXA eta dagokion ERREZETA emango zaie Errezeta koaderno bezala gorde dezaten).

4. Lan talde eraketa.

Gehienezko, 15 haur 30 minutuero.

5. Higiene-arau aplikazioa.

6. Tailerrean erabiliko diren sukalde tresnen eta osagaien antolaketa.

7. Errezetaren lantzea zereginak banatuz eta dinamizatzaileek emandako segidak jarraituz.

8. Egindako errezetaren apainketa eta aurkezpena.

9. Egindako plateren dastaketa haurren

iritzi eta pentsamendu orokorrak jasoz.

10. Lan-materialen garbiketa eta bilketa.