

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 ikaragarritzko gogoak.

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

Proiektuak elikadura ohitura orekatu eta askotarikoaren alde egin eta finkatzea du helburu, azkenean parte hartzen duten haurren osasunaren adierazle diren elikadura jarrerak bihur daitezzen.

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

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

Era berean, esparru desberdinak eta oinarrizko kompetentziak lantzeko aukera ematen digu, ikasitakoak barneratuz, 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: HOTZEAN

EGINDAKO ERREZETAK

1. **ARIKETA PRAKTIKOA - FRUTA:** Garaiko frutarekin pastel bat egingo dugu.
2. **SANWICH BEGETAL DIBERTIGARRIA:** Sandwich begetal goxo goxoa 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, sasoia 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 apaintzea eta aurkezpena.
9. Egindako plateren dastaketa haurren iritzi eta pentsamendu orokorrak jasoz.
10. Lan-materialen garbiketa eta bilketa.