



## ACTIVIDADE: COCIÑA

Achegar aos nenos e nenas ao mundo da cociña é unha ferramenta moi eficaz para potenciar hábitos de alimentación saudables por diferentes razóns. En primeiro lugar, e quizá o máis importante, permitirles colaborar na realización dos pratos, convérteles en protagonistas da súa propia alimentación, fomentando así actitudes máis responsables e construtivas. Doutra banda, a oportunidade de elixir, manipular e combinar os ingredientes, proporciñalles un coñecemento diferente e máis experiencial, o cal motívalles a experimentar e probar novos alimentos. Para rematar, o feito de ser eles mesmos os que realizan un prato, é un factor decisivo para vencer os rexeitamentos e freos máis fortemente asentados respecto ao consumo de determinados alimentos. Por todo iso, a gastronomía en xeral e a cociña en particular, pode ser un elemento moi importante de calquera programa de educación nutricional.

Adicionalmente, este talleres de cociña, permiten contribuír tamén ao desenvolvemento doutras actitudes e habilidades interesantes no aula:

### - **Importancia dos hábitos en hixiene alimentaria.**

-**Traballo en equipo e colaboración:** hai que compartir ingredientes e materiais, axudar.

-**Desenvolvemento da creatividade e o sentido artístico:** variacións e presentacións das receitas.

-**Habilidades de organización e planificación de tarefas.**

-**Autocontrol:** seguir instrucións, esperar resultados.

-**Desenvolvemento da psicomotricidade fina:** actividades de cortar, amasar, ensartar.

As clases terán unha duración de 1 e 30 minutos.

A distribución do tempo de clase será o seguinte:

Dedicácese 1 hora á realización da receita concreta.

A media hora restante dedicácese á limpeza\* da aula e á explicación e traballo dos seguintes temas:

1/ Poñemos a mesa. Como. Xogo do camareiro e cliente.

2/ Comportamento no mesa. Como debemos comportarnos.

3/ Aprendemos a ler as etiquetas dos produtos que compramos.

Comercio xusto.

4/Data de caducidade e consumo preferente. Que son os números E.

4/Dietética e nutrición. Que son as proteínas, hidratos, etc. Pirámide nutricional.

**MONITORA:** Ana María Comesaña Porto

**DURACIÓN:** 1h 30min.

**PREZO:** 16€ + 7€ de ingredientes