



PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y EL CONSUMO RESPONSABLE
COCINA SALUDABLE PARA CHEFS (INFANTIL Y PRIMARIA)
UN MUNDO DE SABORES. COCINA DEL MUNDO (INFANTIL Y PRIMARIA)

Objetivos Generales:

- Familiarizar a los/las niños/as con los distintos tipos de alimentos.
- Acercar algunas técnicas básicas de preparación de los alimentos.

Objetivos Específicos:

- Adquirir hábitos adecuados de alimentación
- Conocer la transformación de una materia prima en un elemento elaborado.
- Conocer los alimentos saludables, así como su origen, su manipulación y etiquetado.
- Descubrir sabores, texturas y preparaciones diferentes.
- Conocer el menaje básico de cocina.
- Practicar distintas recetas de elaboración de alimentos.
- Despertar la creatividad y la experimentación.
- Fomentar la participación y cooperación
- Fomentar actitudes positivas frente al uso racional de productos.
- Potenciar la recogida selectiva de residuos.

Contenidos:

- La Pirámide de los alimentos y sus propiedades
- La dieta sana y equilibrada, consumo de frutas y verduras
- El desayuno y la merienda comidas saludables.
- Normas básicas de higiene y seguridad en la cocina
- Conocimiento del instrumental básico de cocina
- Elaboración de recetas sencillas
- El consumo responsable y la recogida selectiva de residuos.

Ejes transversales:

- Educación en valores, expresión artística creativa

Objetivos Generales:

Acercar la riqueza cultural de otros lugares del mundo a través de su gastronomía.

Conocer las propiedades de los alimentos. La pirámide de los alimentos

Mostrar las pautas y medidas básicas de seguridad e higiene en la cocina.

Acercar algunas técnicas básicas de preparación de los alimentos.

Objetivos Específicos:

Conocer recetas de distintos lugares del mundo.

Despertar la creatividad y la experimentación.

Fomentar la participación y cooperación

Fomentar actitudes positivas frente al uso racional de productos.

Potenciar la recogida selectiva de residuos.

Contenidos:

La riqueza multicultural

La Pirámide de los alimentos y sus propiedades

¡La dieta sana y equilibrada

¡Normas básicas de higiene y seguridad en la cocina

¡Conocimiento del instrumental básico de cocina

¡Elaboración de recetas sencillas

¡El consumo responsable y la recogida selectiva de residuos.

Ejes transversales:

Expresión plástica y artística