

## *Cuina Salut*

### *Cuina Salut, l'extraescolar de Cuina*

*A Cuina Salut* som un equip dirigit per Susanna Sanchez, Nutricionista Dietista i amb una ampla experiència en realització de tallers i xerrades. Hem ideat **l'extraescolar de cuina** on la experimentació, els jocs i la nutrició estan barrejats. De forma divertida els nens aprenen **Nutrició, Cuina i el que és més important: SALUT.**

#### PER QUÈ FER L'EXTRAESCOLAR *de Cuina*

Degut a la incidència de sobrepès i obesitat infantil en l'última dècada està augmentant d'una manera alarmant i preocupant. L'Organització Mundial de la Salut (OMS) ha llençat una alarma mundial en veure que prop de 20 milions de nens i nenes menors de 12 anys de tot el món pateixen sobrepès.

Aquestes dades fan por ja que el sobrepès en els nens i nenes pot afectar seriosament la seva salut a curt, mig i llarg termini.

Els nens amb sobrepès es troben en una situació de risc ja que poden patir malalties com diabetis, hipertensió, problemes de cor, problemes ortopèdics de peus i columna vertebral, depressió, trastorns psicològics etc... i tot això afecta la seva qualitat de vida i representa una greu amenaça per a la seva salut.

Si quan són petits se'ls ensenya a menjar bé i se'ls dona nocions bàsiques de nutrició, és més probable que assimilïn de manera natural la idea de com menjar adequadament.

Sabem que la millor manera d'agafar bons hàbits és a través de la pràctica, la repetició i el joc.

Tenim una àmplia experiència en la realització de tallers de salut i nutrició amb nens..

Ens agrada la nutrició, la cuina i sobretot els nens.

El nostre objectiu principal és ensenyar als alumnes **a alimentar-se adequadament a través de la cuina divertida** adquirint nous hàbits saludables i sobretot, que es familiaritzin amb els productes ecològics i de proximitat.

Des de *Cuina Salut* convidem als nens i nenes a explorar el meravellós món de la cuina. En les nostres classes podran experimentar amb els colors, els sabors, les textures i ficar les "mans dins la massa".

Creem un ambient que fomenta el treball en equip, la creativitat i els bons hàbits.

## Cuina Salut

**Cuina Salut** és més que una extraescolar: és una eina per desenvolupar hàbits saludables on volem potenciar:

- 😊 Iniciació en **les habilitats bàsiques de la cuina quotidiana**.
- 😊 El **descobrimt d'aliments saludables** , educant el paladar dels nostres nens , si ho preparen ells solen provar-ho i descobrir nous aliments.
- 😊 Despertar a través dels sentits el plaer de menjar.
- 😊 **Promoure la participació** dels nens en la cuina.
- 😊 Fomentar la **curiositat pels aliments i la experimentació**.
- 😊 Desenvolupar **hàbits d'higiene** :
  - 😊 Rentar-se les mans abans i després de cuinar i menjar.
  - 😊 Higiene en la manipulació i preparació dels aliments, per evitar contaminacions creuades en les cuines domèstiques.
- 😊 Coneixements **dels riscos** i situacions de perill en una cuina.
- 😊 **Afavorir el respecte, convivència i relació social intercultural** a través del coneixement d'aliments altres països.
- 😊 El **coneixement dels aliments i així** realitzar una bona alimentació equilibrada que permetrà tenir una bona forma física i mental.

### Quin és l'objectiu?

L'objectiu d'aquest taller és que els nens experimentin, descobreixin i observin la gran varietat d'aliments que tenim a la nostra terra, no només del nostre voltant més proper sinó també d' aliments d'altres països i cultures diferents.

- **Conèixer les característiques** pròpies dels diferents aliments.
- **Conèixer l'origen dels** aliments que estan manipulant i menjant. Si venen d'una planta, d'un arbre, d'una flor, d'una arrel, de la barreja de diferents ingredients...
- **Descobrir la ciència** que hi ha en la cuina com per exemple per què puja la massa del pa i aprendre a fer pa, pasta, galetes, pizzes, pastissos ....
- **Experimentar** si una poma podrida fa malbé les altres i perquè?
- **Conèixer les festes tradicionals** a través dels seus menjars típics, pel Nadal el tortell de reis, per la Castanyada els panellets o la crema de castanyes , i per Pasqua les mones...
- **Conèixer la gran varietat d'aliments i la seva preparació** , que sàpiguen fer des de un pa amb tomàquet fins un pastís , passant per arròs amb verdures o una gelatina de fruita.
- Apostem per una **alimentació sana** per aquest motiu la major part dels aliments **són amb aliments ecològics**.

## *Cuina Salut*

### *Cuina Salut* : Cuiners *Xics* i *Xef* Cuiners

Amb aquests tallers adquireixen coneixements d'aliments, nutrients i el seu origen .  
Així com nocions de nutrició al reflexionar sobre la forma en la qual les substàncies contingudes en els aliments afecten el nostre cos.

#### **Metodologia:**

##### **Part teòrica:**

Exposem els ingredients que utilitzarem per realitzar la recepta  
Coneixem l'origen d'un ingredient o de la recepta  
i/o es realitza una anotació nutricional

##### **Part Pràctica:**

Realitzem i cuinem la recepta entre tots  
Cada nen es porta a casa la preparació realitzada

Són adaptats a les edats dels nens , variant la dificultat i coneixements.

#### **On ?**

Al menjador de l'escola o aula habilitada

No és necessari realitzar-los a la cuina del centre. Nosaltres aportem tots els materials i eines necessàries.

#### **Material :**

##### **Nosaltres ens ocupem de tot:**

Disposem de tot tipus d'electrodomèstics portàtils,  
Tots els utillatges de cuina necessaris adaptats als nens per edats  
Els aliments ecològics necessaris.

##### **Cuinem i ho netegem tot.**

#### **Freqüència**

1 dia a la setmana

Els nens disposaran de les receptes que anem elaborant durant el curs.

#### **Que han de portar els nens ?**

Una carmanyola on es portaran les elaboracions realitzades

#### **A qui va adreçat ?**

A tots el nens amb interès per la cuina i/o nutrició de P3 a 6è de primària

#### **Grups o nivells :**

*Xef Xics* : P3 a 1r ; cuina en la seva majoria sense foc i divertida

*Diver Xef* : 2n a 6è primària; cuina amb foc

## *Cuina Salut*

### **Preu:**

La matrícula és gratuïta.

El cost és de **28€ EL MES** i inclou tots els materials necessaris ( forn, focs, planxa ...) i utillatge ( olles, paelles, plats...) Nosaltres aportem tot el material necessari per realitzar l'extraescolar

Es realitzarà amb un mínim de **8 nens** i un màxim de 15 nens

En la seva majoria utilitzarem aliments ecològics i/o de proximitat.

Quan ho desitgeu vindrem a l'escolar per explicar-ho personalment i realitzar un taller demostratiu per fer conèixer l'activitat extraescolar

**Estem a la vostra disposició a :**

Susanna Sanchez .

cuinasalutnens@gmail.com

tel: 620720631