

ATELIER UNINORTE: COCINA PARA NIÑOS

JUSTIFICACIÓN

Los talleres de cocina son una excelente opción para que los niños puedan desarrollar habilidades psicomotoras y aprender sobre una alimentación sana, nutritiva y divertida mientras se divierten cocinando en grupo, recetas sencillas, seguras y deliciosas.

Cada día los alumnos elaborarán recetas saludables que podrán luego repetir fácilmente en casa, aprendiendo de dónde vienen los alimentos, cuáles son de la huerta y cuáles de la fábrica y cómo transformarlos con la ayuda de los diferentes utensilios y técnicas de cocción básicas.

DIRIGIDO A

Niños y niñas desde los 5 años hasta los 11 años que quieran y deseen vivir una experiencia culinaria y desarrollar sus habilidades a través de actividades didácticas y divertidas.

RESULTADO DE APRENDIZAJE

- Aprenderán sobre los grupos de alimentos de la huerta y los diferentes grupos de alimentos que necesita el cuerpo humano
- Comprenderán la importancia de una alimentación equilibrada y nutritiva llena de colores y sabores, veremos el sistema digestivo con un libro
- Prepararán recetas tan fáciles que luego podrán repetirlas en casa
- Aprenderán técnicas fundamentales, cómo utilizar ciertos ingredientes y utensilios. Esta metodología los motivará a desarrollar una conducta nutricional adecuada
- Realizarán trabajo en equipo
- Aprenden a valorar los esfuerzos que se hacen para lograr algo
- Aprenderán a ser responsables y cuidadosos, al seguir directrices y utilizar con cuidado los implementos de cocina
- Favorecerá su destreza y habilidades manuales al cortar, amasar, triturar y mezclar
- Estimularán sus sentidos al saborear, oler, tocar y ver los diferentes alimentos

CONTENIDO

1 Vamos a la huerta y al supermercado!

Es un taller donde los niños a través del juego aprenderán sobre las frutas, verduras y los diferentes alimentos. ¿Cuáles encontramos en la huerta? ¿Cuáles en el supermercado? Exploraremos qué alimentos son los importantes para la salud de los niños y de los seres humanos y aprenderemos a preparar una receta sencilla y deliciosa usando los diferentes grupos de alimentos: proteína, carbohidratos y grasas.

Receta del día: pancakes de banana, chia y avena en forma de ositos

2. Mi sistema digestivo

Es un taller donde a través del cuento, aprenderemos juntos sobre las diferentes partes del sistema digestivo y cómo funciona el procesamiento de los alimentos. Pensemos qué pasa cuándo nos comamos la receta que vamos a preparar:

Receta del día: Galletas de avena, mantequilla de maní y chocolate, aprenderemos también a preparar la mantequilla de maní juntos.

3. ¿Cómo es un desayuno nutritivo?

Es un taller donde a través de gráficas y ejemplos, veremos diferentes platos de balanceados de desayunos. Aprenderemos a realizar una receta juntos de desayuno:

Receta del día: mini arepitas de maíz molido con queso y zanahoria rallada

4. ¿Cómo es un almuerzo delicioso?

Es un taller donde a través de gráficas y ejemplos, veremos diferentes platos de balanceados de almuerzos. Hoy los protagonistas serán la pasta y el pomodoro:

Receta del día: pasticas con pomodoro y queso, aprenderemos a preparar una deliciosa salsa pomodoro juntos

5. Laboratorio de helados con fruta
¿Cuál es tu helado preferido? Usaremos la fruta congelada, yogurt, chocolate y otros toppings. Haremos helados con galleta y paletas recubiertas

EXPERTO FACILITADOR

Diana De la Ossa García

Diseñadora Industrial

Universidad del Norte

Experto Universitario en Nutrición y Dietética

Universidad internacional de la Rioja

Certificada en el programa de modificación de estilos de vida para el control de la inflamación subclínica, resistencia a la insulina y enfermedades crónicas

Fundación Universitaria de Ciencias de la Salud FUCS

Certificada como Practicante en Nutrición Anti-inflamatoria – Certified Practitioner in Anti-inflammatory Nutrition Inflammation Research Foundation

Diplomada en Nutrición y Suplementos Nutricionales para el Deporte

Universidad del Norte

Certificada en Nutrición y Estados de Ánimo– Food, Mood and Eating Behaviors

Universidad de California – Programa UCLA Extension

Diplomada en Nutrición y Microbiota

Instituto Científico de Formación NutriScience - Education & Consulting

METODOLOGÍA

- Explicación de los ingredientes que se van a utilizar en las recetas
- Cuentos y libros que conecten con la experiencia
- Presentación de la receta para que los niños tomen apuntes de ingredientes y cantidades
- Según la edad los niños, podrán realizar la receta sin manipular utensilios peligrosos. Tampoco quedarán expuestos a instalaciones de calor que puedan ocasionarles quemaduras
- Todas estas tareas se llevan a cabo bajo estricta supervisión
- Los niños podrán degustar lo que realicen ese día

MODALIDAD

Presencial