

TÍTOL: CUINAR, MENJAR, GAUDIR

TALLERS D'HÀBITS D'ALIMENTACIÓ SALUDABLES I SOSTENIBLES PER A XIQUETS I XIQUETES

Aquests tallers tenen un objectiu de concienciació i d'integració d'hàbits d'alimentació sans en la quotidianitat dels xiquets i xiquetes, però sense recórrer a un plantejament d'adoctrinament. Volem arribar des del coneixement dels ingredients i dels productes, de la seua procedència, identificació i classificació i, sobretot, des de la seua manipulació i transformació en plat senzills, que els xiquets podran elaborar en cada taller. Al llarg del curs treballarem especialment la temporalitat dels productes de la terra, de manera que s'elaboraran plats amb productes de temporada i s'aprendrà a enriquir-los amb condiments i espècies naturals. Mirarem d'entendre perquè alguns productes només podem consumir-los de tant en tant, esporàdicament, com és el cas dels productes amb sucre. També treballarem, comentarem i analitzarem alguns dels plats que mengen al menjador escolar al llarg de la setmana. Es tractaria de mostrar-los i fer-los conscients de l'impacte que té sobre el seu cos i benestar la manera d'alimentar-se, però també l'impacte que té sobre el benestar del planeta un plantejament d'alimentació més sostenible.

En resum, es tracta d'aprendre a alimentar-se, d'aprendre a cuinar i, sobretot, d'indagar, descobrir i fer venir el gust i la curiositat als xiquets i xiquetes per allò que anomenem cuina sana

Alícia Toledo