

TALLER DE COCINA EN FAMILIA



Estamos encantadas de poder ofrecer este original taller de **COCINA EN FAMILIA** que pretende educar en hábitos de alimentación saludable a partir de la participación de los más pequeños en la elaboración de los alimentos que ingieren a diario, de forma que descubran nuevos productos y sus características nutricionales a través de la experimentación.

Queremos involucrar a las familias para que trasladéis lo aprendido a vuestros hogares y hagáis partícipes de esta actividad cotidiana a vuestros hijos e hijas, compaginando tiempo de calidad en familia con diversión y alimentación saludable a través de la cocina tradicional, disminuyendo así los productos procesados de nuestras dietas. Igualmente pretendemos eliminar el mito de que los más pequeños no pueden participar de la cocina, siendo únicamente necesario tener en cuenta unas precauciones básicas, que aprenderemos en este taller, y adecuar las recetas a las edades y habilidades de cada uno.

Aprenderemos, de una manera dinámica y divertida, gran vocabulario especializado y diversas técnicas culinarias.

Habrán diferentes sesiones, en función de las edades, dirigida cada una por una monitora:

- **Sesión 1 - viernes 17 de enero de 2.020 de 17:15h a 18:45h:** dirigida al alumnado de infantil, de 3 a 5 años. En esta sesión, será necesario el acompañamiento y participación de un adulto por cada menor.

- **Sesión 2 - viernes 24 de enero de 2.020 de 17:15h a 18:45h:** dirigida al alumnado de 1º a 3º de primaria, de 6 a 8 años. En esta sesión, será necesario el acompañamiento y participación de un adulto por cada menor.
- **Sesión 3 - viernes 31 de enero de 2.020 de 17:15h a 18:45h:** dirigida al alumnado de 4º a 6º de primaria, de 9 a 11 años. En esta sesión participará exclusivamente el alumnado.

El taller está financiado parcialmente por la AMPA CEIP AUSIAS MARCH para las familias socias, siendo el importe a abonar por cada asistente de 2€, que incluye todos los materiales y productos. El coste para familias no socias será de 8€ por asistente.

Las recetas que se llevarán a cabo se definirán una vez que se conozcan las posibles alergias de los participantes en cada sesión, por lo que es MUY IMPORTANTE indicar las posibles alergias en la inscripción. Las propuestas iniciales de temáticas son. “Desayunos y meriendas saludables” y “Dieta mediterránea”.

¡¡Esperamos veros a todas las familias con las manos en la masa!!