

## **RESUMEN DEL TALLER**

*Promover buenos hábitos alimentarios es de suma importancia hoy en día cuando parece que la vida transcurre muy de prisa. Se corre el riesgo de caer en dietas de elaboración demasiado rápida y, sobre todo, mal equilibradas.*

Los niños y adolescentes podrían caer más fácilmente en la oferta de los productos precocinados y acostumbrarse a comerlos con mucha frecuencia, alejándose de una alimentación más saludable. Este peligro podría minimizarse si aprenden a cocinar, pues quienes aprenden con método y constancia cómo cocinar, adquieran al mismo tiempo hábitos nutricionales saludables.

Y una alimentación saludable no tiene que estar reñida con una gastronomía sabrosa.

En este taller el objetivo principal es enseñar al alumnado a cocinar recetas deliciosas y saludables a la vez que adquieran los conocimientos para ser independientes y autónomos en la cocina.

## **PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES**

Cocinaremos varias recetas saludables como:

- Montaditos de pan de espelta y queso fresco
- Aperitivo de garbanzos.
- Manzana con crema de avellanas, cacao y dátiles.

**FECHA DEL TALLER:** 27 de marzo y 3 de abril del 2025

**HORARIO:** de 17:30h a 19:30h

**PARTICIPANTES:** dos grupos, con un máximo de 14 participantes

- Primer grupo: de 3 a 7 años.....27 de marzo
- Segundo grupo: de 8 a 13 años..... 3 de abril

**MATERIAL:** cada participante al taller deberá traer de casa un delantal y una fiambreira el día de celebración del taller

**LUGAR DONDE SE REALIZA EL TALLER:** Casal de la Joventut

