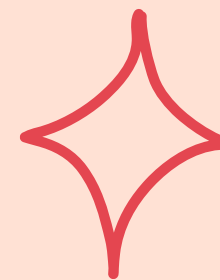


# CUINA SALUDABLE

CRISTINA JAIME



# QUI SÒC?





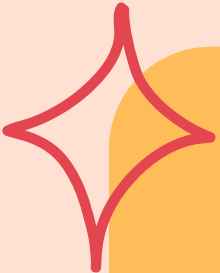
**Cristina Jaime**

Crispeta


Sóc una dona feliç de viure la vida envoltada d'infants que tenen ganes d'aprendre a menjar sa i viure feliços.

De jove vaig llicenciar-me en disseny gràfic i sóc professora de plàstica, però a plena adolescència (13 anys), venia a fer cursos de cuina al menjador del Guillem amb la Nuri Lladó, qui em va motivar per a cuinar de manera fàcil, sana i divertida.




He donat cursos de cuina fàcil a l'Institut Montgrí (fa uns anys) i des de fa 14 anys, cada estiu al nostre casal Activa't Torroella fem tallers de cuina sana amb els infants de 3 a 17 anys.



# CUINA SALUDABLE



Els tallers de cuina són una manera de fomentar hàbits saludables amb els infants. Aquest any us proposem una extraescolar nova de cuina saludable adaptada als nivells dels infants. Durant la infància és el millor moment per a què els nens adquireixin uns bons hàbits d'alimentació saludable, sobretot en el que es refereix a varietat d'aliments i al gust d'aquests. La motivació de provar nous aliments, és la clau per obrir el paladar a menjar sa i saludable.



# OBJECTIUS I METODOLOGIA

L'objectiu d'aquesta extraescolar, és apropar als nens/es d'una manera molt pràctica, hàbits d'una bona alimentació. La nostra metodologia és treballar a partir de la piràmide dels aliments ajudant a adquirir nous hàbits d'una alimentació saludable. A més, també repercutir positivament en el seu estat de salut, així com en la seva habilitat d'aprendre, comunicar-se amb els demés, compartir, entendre diferents alimentacions...

Fomentem la seva pròpia creativitat i iniciativa a l'hora de fer les receptes a la vegada que descobreixen nous aliments, estris, aprendre a tallar, pelar i hàbits d'higiene a la cuina. Les classes estan recolzades per material didàctic com "tast a cegues", jocs d'alimentació i molt més.





1

leee

# Mengem i aprenem

Ensenyem a fer plats fàcils freds, calents, postres divertits i saludables amb varietat d'aliments bàsics de matèria primera, ecològics i de proximitat. Elaborem els plats amb aliments de temporada i aprenem quins creixen a cada estació de l'any, com cuinar-los i presentar-los de forma creativa. Disposem de tot el material necessari i el portem a l'escola per poder realitzar les receptes. També fem visites a l'hort ecològic nostre.



# ALGUNS DELS NOSTRES TALLERS...



Amanides de llegums



Magdalenes de poma



Coca de recapte  
svegetariana



Barretes de cereals



Galetes de Nadal



Canapés sans





# CUINA BASCA



Tradicionalment un Pintxo és una petita llesca de pa sobre la qual es col·loquen diferents tipus de menjars relacionats sobretot amb la gastronomia Basca. Actualment, s'han anat renovant buscant noves tècniques i sabors



# HAMBURGUESES GOURMET



Les hamburgueses són considerades aliments basura, però si ens fem la mescla de carns, les fem vegetarianes, li posem verdures i un pa de masa mare, pot ser un aliment que entri als ulls als infants i que escoltin totes les propietats de cada aliment.



# CUINA MEXICANA



Conèixer els diferents aliments frescos i el què ens aporten cada un.

# FASES DEL PROJECTE

## OBJETIU 1

Conèixer els diferents  
aliments i el què ens  
aporten cada un

## OBJETIU 2

Passar-ho bé mentres  
cuinem

## OBJETIU 3

Fomentar bons hàbits  
saludabtes



eeee



# EXPERIÈNCIES



**Diferents edats**

**Imatges dels nostres  
tallers de cuina al  
casal d'estiu.**

**GRÀCIES**

