

# TALLER DE ALIMENTACIÓN

ESTE TALLER ESTÁ ADAPTADA A TODOS LOS NIVELES EDUCATIVOS

## DESCRIPCIÓN

La actividad consta de dos partes. Se empieza por la parte práctica que se realiza en el comedor del centro escolar; es la actividad de transformación de los alimentos. De esta manera, la actividad no interfiere en el servicio del comedor del centro y además los alumnos pueden degustar lo que han preparado para almorzar. Esta práctica consta de una pequeña introducción donde se analizan diferentes aspectos importantes sobre la cultura de la alimentación y la cocina mediterránea. Se concluirá haciendo algunas recetas de transformación de alimentos utilizando productos ecológicos y con su posterior degustación.

La segunda actividad es la parte teórica está acompañada de algunas actividades en grupos que refuercen los conceptos aprendidos: la pirámide alimentaria, la dieta equilibrada, los productos ecológicos, el origen de los alimentos, etc.

**Nota:** solamente será posible la realización del taller de alimentación en los centros escolares que dispongan de cocina, vajilla y comedor.

## OBJETIVOS

- ✓ Reforzar algunos conceptos: la pirámide de los alimentos y la importancia de la dieta equilibrada.
- ✓ Que los alumnos entren en contacto con los alimentos que salen directamente del campo: pocos envases, poca transformación.
- ✓ Que los alumnos entiendan la relación entre los alimentos, la contaminación del medio y la salud humana.
- ✓ Promover el consumo de los productos ecológicos.
- ✓ Fomentar los sabores de la cocina tradicional y casera.
- ✓ Que experimenten que el trabajo en grupo puede ser más enriquecedor y divertido: ¡cada grupo elabora una receta y después todos la disfrutamos!