

Talleres de cocina en el Botánico

Cocina para niñ@s Junio 2009 (4a edición)

El Gabinete de Didáctica del Botánico, presenta la cuarta edición de CURSO DE COCINA PARA NIÑ@S, para que aprendan a elaborar sus propios platos, conozcan la naturaleza de los ingredientes y el valor nutritivo de los alimentos. Teniendo como soporte el estudio de la pirámide alimentaria, incidiremos, además, en la variedad y cantidad necesaria que hay que consumir diariamente para que nuestro cuerpo funcione correctamente y de forma sana. Durante esta semana vamos a confeccionar menús diarios con recetas adecuadas a sus necesidades calóricas.



Cada día lo dedicaremos a una de las cinco comidas recomendadas a lo largo del día, desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena. Aprenderemos de forma divertida las distintas técnicas de cocina como cortar, pelar, batir, mezclar ingredientes, y siempre con utensilios adecuados para los niños.

Por otra parte son muy importantes las medidas de higiene en los alimentos, en la cocina y sobretodo la higiene personal a la hora de ponernos a cocinar. De igual forma es importante ayudar en casa a la hora de poner y recoger la mesa. Todas las actividades se realizarán de forma divertida y en un entorno natural como es el Botánico.

Para ponernos manos a la obra, prepárate: una mochila con el almuerzo y una botellita de agua, ropa cómoda, gorra, y sobretodo el delantal para cocinar.

INFORMACIÓN GENERAL

Fechas: del 22 al 26 de junio 2009.

Horario: de 10 a 14 h, de lunes a viernes. Opción de servicio de guardería desde las 8.30 h.

Edad: de 3 a 13 años.

Información e inscripciones al tel. 963156818

e-mail gab.didactica@uv.es

precio: 90 €

Tallers de cuina al Botànic

Cuina per a xiquets i xiquetes

Juny 2009 (4a edició)

El Gabinet de Didàctica del Botànic presenta la quarta edició del CURS DE CUINA PER A XIQUETS I XIQUETES, perquè aprenguen a elaborar els seus propis plats, coneguen la naturalesa dels ingredients i el valor nutritiu dels aliments. Tenint com a suport l'estudi de la piràmide alimentària, incidirem a més en la varietat i la quantitat necessària que cal consumir diàriament perquè el cos funcione correctament i d'una forma sana. Durant aquesta setmana elaborarem menús diaris amb receptes adequades a les seues necessitats calòriques.



Cada dia el dedicarem a un dels cinc àpats recomanats al llarg del dia: desdijuni, esmorzar, dinar, berenar i sopar. Aprendrem d'una manera divertida les diverses tècniques de cuina com ara tallar, pelar, batre, barrejar ingredients, sempre amb utensilis adequats per als infants.

D'altra banda, són molt importants les mesures d'higiene en els aliments, en la cuina i, sobretot, la higiene personal a l'hora de posar-nos a cuinar. Igualment, és important ajudar en casa a l'hora de parar i desparar taula. Totes les activitats es faran d'una forma divertida i en un entorn natural com és el Botànic.

Per posar-nos mans a l'obra, prepara't: una motxilla amb l'esmorzar i una botelleta d'aigua, roba còmoda, gorra i, sobretot, el davantal per cuinar.

INFORMACIÓ GENERAL

Data: del 22 al 26 de juny de 2009

Horari: de 10 a 14 h, del dilluns al divendres. Opció de servei de guarderia des de les 8.30 h

Edat: de 3 a 13 anys

Informació i inscripcions al tel. 963156818

Correu-e: gab.didactica@uv.es

Preu: 90 €