

LLEGIR ELS ALIMENTS PER ENTENDRE EL MÓN - 2a part -

Dies : dijous 24 i 31 de maig i dijous 7 de juny

Horari : 17,30 a 19h.

Objectius
Conèixer i posar en valor diferents aspectes de l'alimentació: els aliments, els hàbits alimentaris...
Identificar diferents components en aliments processats
Identificar aspectes claus de l'alimentació per a la nostra salut
Manipular i veure la transformació i possibilitats culinàries de les verdures del mar.

PROGRAMACIÓ DE SESSIONS:

Activitat nº 1 Cereals, pseudocereals,... etc.

Activitat nº 2 Què son els germinats ?... i els fermentats ?

-Una "altre opció" a la cuina i a la taula per millorar la nostre salut !!!

Activitat nº 3 Taller a cuina "Aprenent a conèixer i cuinar les algues»

-Sessió pràctica de sobre la manipulació i preparació d'aquestes "verdures marines"