

Dossier Extraescolar

Nue-
vo



Extraescolar

MINICHEF. NUTRICIÓN Y COCINA



ALVENTUS
actividades escolares

MINICHEF. NUTRICIÓN Y COCINAINFANTIL Y
PRIMARIA

Nueva versión de Minichef de Alventus

Con la experiencia de varios años enseñando cocina a nuestros alumnos y alumnas, hemos renovado nuestra programación con el objetivo de que niños y niñas de educación infantil y primaria exploren el mundo de la cocina de manera aún más divertida y educativa. A través de talleres prácticos, desarrollarán habilidades culinarias básicas mientras aprenden sobre la importancia de una **alimentación saludable, el aprovechamiento de los alimentos y la**



seguridad en la cocina. Durante las sesiones, descubrirán cómo preparar deliciosos platos con creatividad y sencillos ingredientes, familiarizándose con las normas de higiene, el uso de utensilios adecuados y técnicas básicas de elaboración. Además, explorarán el valor nutricional de los distintos alimentos, aprenderán a identificar productos de temporada y se acercarán a la gastronomía de diferentes culturas.

Más allá de la cocina, Minichef busca fomentar una **relación sana con la comida, estimular la creatividad y promover valores como la cooperación, la autonomía y el respeto por los alimentos.** Todo ello en un ambiente lúdico y dinámico, donde el aprendizaje se convierte en una experiencia enriquecedora.

"Respeto por los alimentos, creatividad y aprendizaje"

Beneficios

- **Fomenta hábitos alimenticios saludables desde la infancia.** Permite que los niños y niñas se familiaricen con alimentos frescos y nutritivos, promoviendo elecciones conscientes y equilibradas en su alimentación diaria.
- **Desarrolla la motricidad fina a través del uso de utensilios.** Cortar, mezclar y manipular ingredientes mejora la coordinación mano-ojo y fortalece la destreza manual.



- **Mejora la autonomía y la confianza en las propias habilidades.** Al realizar tareas culinarias de forma independiente, los participantes refuerzan su autoestima y capacidad de tomar decisiones.
- **Promueve el trabajo en equipo y la cooperación.** La cocina fomenta la colaboración, el reparto de tareas y la comunicación efectiva entre los participantes.
- **Introduce nociones de seguridad e higiene alimentaria.** Se aprenden hábitos esenciales como el lavado de manos, la manipulación segura de alimentos y el uso adecuado de los utensilios de cocina.
- **Permite experimentar con nuevos ingredientes y sabores.** Estimula la curiosidad gastronómica y amplía el repertorio alimentario, ayudando a reducir el rechazo a nuevos alimentos.

- **Estimula la creatividad a través de la decoración y presentación de los platos.** Fomenta la expresión artística y el sentido estético en la cocina, permitiendo que los niños y niñas personalicen sus creaciones culinarias.
- **Contribuye a la concienciación sobre el aprovechamiento de los alimentos y la sostenibilidad.** Enseña a valorar los recursos, reducir el desperdicio y reutilizar ingredientes de manera creativa.

QUÉ ENSEÑAMOS

1. Identificar los principales grupos de alimentos y su función en el organismo.

- Grupos de alimentos y sus beneficios.
- Alimentos energéticos, constructores y reguladores.

2. Conocer y aplicar normas básicas de higiene y manipulación segura de alimentos.

- Lavado de manos y limpieza de utensilios.
- Diferencias entre alimentos crudos y cocidos.
- Normas de manipulación segura y prevención de riesgos.

3. Explorar técnicas para reducir el desperdicio alimentario mediante la reutilización creativa.

- Técnicas para reutilizar sobras y restos de alimentos.
- Elaboración de recetas con residuos aprovechables (cáscaras, tallos, pan duro...).

4. Reconocer alternativas saludables al azúcar en recetas dulces.

- Reconocimiento de azúcares ocultos.
- Sustitución por ingredientes naturales como frutas secas, dátiles o miel.

5. Diferenciar tipos de harinas y sus aplicaciones en la cocina.

- Harinas tradicionales y alternativas (avena, almendra, garbanzo...).
- Texturas y usos culinarios.

6. Valorar el consumo de vegetales a través de preparaciones llamativas y sabrosas.

- Beneficios de los vegetales para la salud.
- Técnicas de presentación atractiva (colores, formas, brochetas, chips...).

7. Elaborar recetas sencillas sin riesgo, fomentando la autonomía.

- Recetas sin calor ni cuchillos (ensaladas, batidos, wraps...).
- Presentación atractiva de platos fáciles.

8. Decorar platos de forma creativa y conocer recetas de distintas culturas adaptadas a intolerancias.

- Decoración de platos y combinación de colores.
- Introducción a platos del mundo adaptados a alergias o intolerancias.
- Valoración de la diversidad gastronómica y cultural.



Para más información contacta
con tu técnico escolar.

info@grupoyalventus.com

T. 91 659 3689

Síguenos a través de:

@grupoyalventus



www.grupoyalventus.com