

TALLER DE CUINA SALUDABLE



CURS PRESENCIAL



Atenció
personalitzada



Classes
presencials

Cuinar de forma saludable no és sinònim de menjar aliments avorrits o poc atractius. La manera de combinar i cuinar els aliments és clau per menjar d'una forma més saludable.

En aquest curs trobarem l'equilibri entre les diferents propietats nutricionals dels aliments; cuinarem plats que combinin i agrupin aliments per fer-los bons i sobretot saludables.

Adreçat a totes aquelles persones que busquen menjar d'una manera equilibrada i sana sense deixar de banda els gustos i les textures dels aliments que sovint etiquetem de "prohibits".

Objectius

- Conèixer diferents combinacions d'aliments per preparar propostes de plats sans i equilibrats.
- Conèixer les propietats i característiques dels productes.
- Conèixer les propietats nutricionals dels grups d'aliments necessaris en una dieta saludable.
- Adquirir habilitats per a una correcta manipulació, cocció i conservació dels productes.
- Ser conscient dels tipus de coccions més adients per a una dieta sana.
- Aprendre a equilibrar els grups d'aliments perquè no hi hagi carència o excés de nutrients.

Continguts

- Propietats dels ingredients, tractament i conservació.
- Combinacions d'ingredients per elaborar plats equilibrats i variats.
- Ingredients de temporada.
- Receptari amb diferents combinacions d'aliments.
- Diferents tècniques de cocció per afavorir la cuina amb pocs greixos.
- Receptari amb elaboracions dolces i salades per elaborar dietes saludables.
- Estris: utilització i maneig.

Metodologia

Curs completament pràctic que es realitza en una aula taller. Els grups de treball consten de dues persones que compartiran l'elaboració dels plats així com la neteja i ordre dels estris utilitzats i la posterior recollida de l'espai de treball. En la dinàmica, l'alumnat seguirà les pautes i coneixements teòrics del professorat per la correcta elaboració dels plats. Cada sessió està dissenyada per adquirir els coneixements necessaris per dur a terme la praxis.

Per fer un òptim seguiment de la sessió, es necessita un dossier amb el receptari que el professorat proporcionarà a l'alumnat en format PDF. Un cop finalitzada la sessió, l'alumnat s'endurà l'elaboració a casa.

Avaluació

L'avaluació és continuada. Per ser avaluat és obligatòria l'assistència a un 80% de les classes. Es valorarà la participació activa i implicació envers la matèria així com l'actitud a classe.