



*"Es hora de aprender
a cocinar"*

**Conversa: una Escuela de Cocina dirigida
a público infantil, juvenil y a familias**

¿Que hace Conversa en tu cole?

**Organizamos cursos de técnicas de cocina, nutrición y alimentación
Ofrecemos una amplia oferta de cursos, talleres y actividades**

**Promovemos hábitos saludables de alimentación,
consumiendo productos de proximidad y de temporada**

**Utilizamos sólo ingredientes de primera calidad, productos frescos
de temporada, aceite de oliva virgen extra.**

TALLERES DE COCINA EN EL COLEGIO

Proyecto de refuerzo educativo para profesores

LA COCINA COMO ACTIVIDAD TRANSVERSAL

La cocina como vehículo pedagógico

En la actualidad cada vez es más complicado llevar a cabo una alimentación saludable, alimentarse bien depende de factores como la disponibilidad de los alimentos, la cultura, la economía, el tiempo ... Se hace imprescindible entonces aprender a tomar decisiones acerca de nuestra propia alimentación.

En una sociedad donde el alimento está cada vez más mercantilizado, nos alejamos poco a poco de su esencia, sus orígenes, propiedades y beneficios. Por ello es que se hace necesario aproximarnos a través de la educación.

En este proceso de aprendizaje por supuesto colocamos la base en el acontecimiento educativo, fundamental para establecer una relación positiva con la comida y entender que la acción de cocinar puede tener un carácter lúdico, creativo, relacional y sobretodo, saludable.

¿Por qué un curso de cocina en el cole?

En la asignatura de Educación Nutricional se enseña a l@s niñ@s la importancia de adquirir e integrar hábitos saludables de alimentación, higiene y ejercicio además de construir una buena relación con la comida para que se mantengan sanos y se conviertan en adultos saludables, y por lo tanto más felices.

EL TALLER DE COCINA COMO REFUERZO EDUCATIVO PARA PROFESORES

Esta asignatura es eminentemente teórica, por eso consideramos que esta actividad puede ser un complemento y refuerzo a la tarea habitual de l@s profesor@s en el aula, una batería de recursos pedagógicos para compartir con ell@s y que podrán extrapolar a otras situaciones y momentos con su grupo de alumnos.

Además esta actividad genera nuevas dinámicas, movimientos y funcionamientos en los grupos de clases fomentando el intercambio de roles, la comunicación y resolución de conflictos, la toma de decisiones en conjunto, el trabajo colaborativo ... en un ambiente lúdico y distendido.

El espacio de cocina puede ser entendido como un microuniverso desde el que el/la profesor/a puede observar al grupo de alumn@s, ver qué roles desempeñan y cómo se modifican fuera del aula, descubrir capacidades y habilidades en l@s alumnos que después sirvan como punto de partida y refuerzo en el aula ... y al mismo tiempo relacionarse con su grupo de alumnos de una manera distinta a la habitual descubriendo incluso nuevas capacidades pedagógicas.



OBJETIVOS

OBJETIVOS CON RESPECTO A EDUCACIÓN PARA LA SALUD

- Inculcar **hábitos de alimentación saludable** y el gusto por alimentos beneficiosos
- Relacionar la vida saludable con una alimentación adecuada.
- **Conocer los alimentos:** de dónde vienen, cuales corresponden a cada temporada del año, por qué unos son más saludables que otros ...
- Aprovechar los alimentos y **aprender a reciclar** los envases.
- Aprender e interiorizar normas de seguridad en la cocina.
- **Trabajar la percepción sensorial**
- Animar a los niños a probar alimentos nuevos que convirtiéndolos en ingredientes de platos que ellos mismos elaboren de manera creativa.
- **Prevenir enfermedades relacionadas con la nutrición y trastornos de alimentación.**
- Conocer los beneficios de una alimentación equilibrada.
- Descubrir **nuevas texturas y sabores** y aprender a combinarlos en un mismo plato.
- **Ser conscientes del despilfarro global de comida.**

OBJETIVOS RELACIONADOS CON LA ADQUISICIÓN Y DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES

- Desarrollar la autonomía personal.
- Aprender a resolver conflictos.
- Respetar el turno de palabra.
- Aprender a demandar y recibir.
- Desarrollar habilidades técnicas en la cocina.
- Desarrollar la autodeterminación y capacidad de elección.
- Diversificar y aprender a ejercer distintos roles.
- Aumentar los niveles de autoestima.
- Desarrollar la creatividad.
- Entender que cocinar no es una actividad "femenina" exclusivamente.
- Valorar el esfuerzo de quien hace la comida en casa.



METODOLOGÍA

- Los talleres se desarrollan con l@s profesor@s acompañad@s de su grupo de clase.
- Las sesiones se dividirán en dos momentos : la primera parte de la sesión será teórica y la segunda práctica.
- Las sesiones tendrán un carácter lúdico y pedagógico y se tendrán en cuenta los intereses del grupo y las necesidades de cada niñ@.
- Dentro del tiempo de la actividad el grupo junto con el/la profesor/a degustará el resultado de la clase.
- Al finalizar la clase l@s niñ@s podrán llevarse a casa la receta impresa del plato cocinado en cada clase para poder practicar con sus familias en casa.

TEMPORALIZACIÓN

Una sesión de dos a cuatro horas como actividad dentro del horario escolar según la edad de los alumn@s y las necesidades del/la profesor/profesora.

TEMÁTICAS POSIBLES

TALLERES

- **Taller de Cocina con productos de temporada.** Aprender a reconocer los alimentos propios de cada temporada, conocer sus propiedades y saber porque son mas saludables.
- **“Invéntate nuevas chuches con productos naturales”**
- **Taller de Quesos.** Transformar la leche en otro productos lácteo (queso curado, semicurado, fresco, leche fermentada, cremas) Aprender sus diferencias y propiedades.
- **Taller de Masas de harina, de maíz.** Entender el proceso de fermentación, el uso de la levadura, de los distintos tipo de harina, a través de la elaboración de masas de distintos tipos.



JUEGOS

- **Juego de Trivial.** A través del clásico juego de preguntas y pruebas aprenden a reconocer los productos de huerta o de temporada, conceptos de nutrición, etc
- **Aromas de la cocina (Juego de los olores).** Conocer y aprender a identificar aromas de la cocina desarrollando la percepción sensorial a través de un juego de descubrimiento y reconocimiento.
- **Concurso de cocina (al estilo Supercchef)** En el que se proponga a los niños y niñas una serie de productos de temporada y de utensilios básicos de cocina para que por grupos creen menús saludables fomentando así la creatividad, el trabajo en equipo en un ambiente distendido y agradable.

Un concurso/juego colaborativo en el que unos grupos podrán aprender de otros y al mismo tiempo el/la profesor/a podrá adquirir herramientas y recursos que extrapolar a otras situaciones y conocer a l@s alumn@s en un contexto diferente al habitual.

- **Jugando con fermentos y otros amigos microscópicos.** Física y química en la cocina

TALLERES ESPECIALES

Talleres especiales de cocina en Junio

Técnicas básicas de cocina
Cocina divertida con verduras y frutas de temporada
Máster de chocolate
Taller de Salsas

Talleres especiales en Navidad

Dulces navideños
Entrantes fáciles y saludables para la mesa navideña
Verduras de invierno



Contacto:

contacto@centroconversa.com

Tel. 91 033 29 88 / 671 040 700

C/ Tordesillas, 27
28044, Madrid
(Zona Pau de Carabanchel)
www.cocinaconversa.com

*Nos adaptamos a las instalaciones disponibles y a los posibles alérgenos