



Cocina

Profesor	Evelyn Iturra
Niveles de aprendizaje para los que se imparte	3° y 5° básico
Día y hora	Miércoles de 13:50 a 13:10
Lugar de realización	por confirmar
Costo semestral	\$82.000
Vacantes	18

¿De qué se trata el taller?

¡Bienvenidos al fascinante taller de cocina diseñado exclusivamente para nuestros intrépidos chefs. Este emocionante encuentro no solo es un festín de diversión, sino también una deliciosa travesía educativa que sumerge a los niños en las fundamentales del arte culinario saludable de forma práctica y sabrosa.

En este taller, la fusión entre el placer y la nutrición es la clave. Los niños se embarcan en una aventura donde aprenderán a apreciar la frescura y los beneficios de los ingredientes mientras se sumergen en la creación de platillos saludables y deliciosos.

¿Qué aprenderé?

En cada clase se enseñan los beneficios de cada alimento que vamos a cocinar ese día. Al ser cursos de niños más pequeños se va enseñando y explicando de forma didáctica a medida que vamos cocinando, así ellos también van tocando y viendo el alimento al mismo tiempo de ir cocinando y aprendiendo. Enseñarles las grasas “buenas” y las grasas “malas”. Como la sal y azúcar son necesarios en el cuerpo, pero saber la cantidad adecuada, sin excesos, contarles qué pasa si consumimos estos en exceso. También la idea es enseñarles que la mayoría de los alimentos del día a día los podemos hacer de forma saludable e igualmente ricos. Todas son recetas fáciles y que en su mayoría no requiere cocina, horno o mucho tiempo, así ellos se entusiasman en hacer algo rico, saludable, rápido y fácil.

Todas las clases parten con el lavado de manos correspondiente para cocinar, una vez ya listos con el lavado y sentados, paso la lista y la revisión de material (si así corresponde esa semana)