

CUINA EQUILIBRADA



CURS PRESENCIAL



Atenció
personalitzada



Classes
presencials

Sovint quan cuinem deixem de banda la importància de fer servir els aliments més saludables o adients per a seguir una dieta equilibrada, però cuinar i cuidar-nos són dues coses compatibles. Podem menjar d'una manera equilibrada i bona alhora.

Aquest curs ens permetrà descobrir que elaborar bons àpats no està renyit amb l'equilibri i aprendre a combinar aliments de tots els grups nutricionals per cuinar uns plats atractius, saborosos i sobretot equilibrats.

Curs adreçat a totes aquelles persones que volen descobrir el gran ventall de combinacions que trobem a la cuina per gaudir d'una cuina equilibrada, sana i atractiva.

Objectius

- Aprendre a combinar diferents ingredients per cuinar de manera equilibrada i atractiva.
- Adquirir habilitats per a una correcta manipulació, cocció i conservació dels productes.
- Conèixer els diferents tipus de coccions per a una dieta sana.
- Aprendre a equilibrar varietat d'aliments per tal que no hi hagi carències alimentàries.
- Conèixer les propietats nutricionals de cada grup d'aliments.
- Prendre consciència dels avantatges d'una dieta equilibrada.

Continguts

- Propietats, tractament i conservació dels aliments.
- Estris de cuina: utilització i maneig.
- Valors nutricionals.
- Estudi de les racions recomanables per cada grup d'aliments: làctics, carns, cereals, llegums, greixos, verdures i fruites.
- La piràmide dels aliments.
- Combinacions d'ingredients.
- Relació entre necessitats nutricionals i grups de població.
- Elaboració de menús equilibrats.

Metodologia

Curs de demostració on és el professorat qui cuina, explica i dirigeix les elaboracions dels plats. A cada sessió es treballarà un menú sencer i, per a cada elaboració, es demanarà la col·laboració de l'alumnat mitjançant ordre de llista o sorteig. La participació consistirà tant en la realització de la recepta com en la neteja i ordre dels estris emprats. Una vegada acabada la sessió l'alumnat participant s'emportarà l'elaboració realitzada a casa. En alguna sessió es farà una petita degustació entre tot el grup.

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.

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.